

THE EFFECT OF ZIG ZAG RUNNING TRAINING CONE ON DRIBBLE SKILLS ON SSB PUMA FC U-12

Aldirus Difedema Fidel, Ramadi, Agus Sulastio

Email : fidelaldirus@gmail.com, ramadi@yahoo.com, Agussulastio 87@yahoo.com
No. HP. 085376113157

*Course of Education Physical Health and Recreation
Faculty Of Teachers' Training And Education
University of Riau*

Abstract: *Based on the problems stated above, the problem can be formulated as follows: Does the ZIG ZAG Running Cone Pass practice affect the SSB Puma Fc U-12 dribble skills. The sample is simply interpreted as part of the population that is the actual data source in a study. According to Hadi (1993: 321) "if the population is less than 100 it is better for all sample populations, then if the population is more than 100 then the sample is at least 10-25%. Based on the analysis carried out, the value between the initial test and the final test of the zigzag running exercise passes the cone to the speed with a significant level of 0.05 with degrees of freedom N - 1 (16) indicating that the value (32.00) It can be concluded that the hypothesis states that there is an effect of exercise running zigzag past the cone on the speed of the U-12 FCB Duma Dribble Skill. To get a good speed result, one of the exercises that can increase speed is by practicing running zigzag past the cone. The method of practicing running zigzags through cones is one of the speed exercises that is useful for increasing running speed, because the mechanism of the training moves mostly involves muscle muscle. Based on the results of the study it can be concluded that there is an effect of the exercise running zigzag past the cone which is significant to the increase in speed. Training is programmed and continues, the more routine we do the Zig Zag Running Exercise Through Cone, the better our speed, especially in football that really needs speed in the game.*

Keywords: *Running Zig Zag, Dribble Skills*

PENGARUH LATIHAN BERLARI ZIG ZAG MELEWATI CONE TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLE PADA SSB PUMA FC U-12

Aldirus Difedema Fidel, Ramadi, Agus Sulastio

Email : fidelaldirus@gmail.com, ramadi@yahoo.com, Agussulastio 87@yahoo.com

No. HP. 085376113157

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Berdasarkan masalah yang dikemukakan diatas dapat dirumuskan masalah sebagai berikut : Apakah latihan Berlari ZIG ZAG Melewati Cone berpengaruh terhadap keterampilan *dribble* SSB Puma Fc U-12. Sampel secara sederhana diartikan bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam suatu penelitian. Menurut Hadi (1993:321) “jika populasinya kurang dari 100 lebih baik semua populasi sampel, selanjutnya jika populasi lebih dari 100 maka sampel minimal 10-25%. Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan lari zig-zag melewati cone terhadap kecepatan dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan $N - 1$ (16) menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (32,00) > t_{tabel} (1.753) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan berlari zig-zag melewati cone terhadap kecepatan Terhadap Keterampilan *Dribble* SSB Puma FC U-12. Untuk mendapatkan suatu hasil kecepatan dengan baik, maka salah satu latihan yang dapat meningkatkan kecepatan yaitu dengan latihan berlari zig-zag melewati cone. Metode latihan berlari zig-zag melewati cone adalah salah satu latihan kecepatan yang bermanfaat untuk meningkatkan kecepatan lari, karena mekanisme gerakan pelatihan tersebut sebagian besar melibatkan otot otot. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan berlari zig-zag melewati cone yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan. Latihan yang terprogram dan *continue*, semakin rutin kita melakukan latihan Berlari Zig Zag Melewati Cone , maka semakin baik kecepatan kita, apalagi pada sepak bola yang sangat membutuhkan kecepatan dalam pertandingan.

Kata Kunci : Berlari Zig Zag , Keterampilan *Dribble*

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan kemajuan teknologi dari waktu ke waktu yang semakin pesat dalam segala bidang diantaranya bidang olahraga, olahraga saat ini memiliki peran yang sangat populer dikalangan masyarakat bahkan mendunia. Olahraga sebagai suatu fenomena sosial budaya telah tumbuh dan berkembang dengan pesatnya dan dapatlah dikatakan bahwa makin maju ilmu pengetahuan dan teknologi, maka olahragapun semakin dibutuhkan manusia untuk memelihara keseimbangan. Selain itu, olahraga adalah bagian integral dari pendidikan yang dapat memberikan sumbangan yang berharga sekali bagi pertumbuhan dan perkembangan manusia seutuhnya serta berlangsung seumur hidup (Engkos.Kosasih, 1993:5). Tetapi pada saat ini, tidak sedikit masyarakat yang tidak mengetahui peranan pentingnya olahraga dalam kehidupan sehari-hari.

Olahraga mengambil peranan yang sangat penting dalam kehidupan masyarakat maupun dikalangan pelajar karena olahraga merupakan kegiatan jasmaniah untuk mendorong mengembangkan pembinaan fisik, mental dan rohaniah yang diperlukan dalam kehidupan manusia untuk mencapai kehidupan yang sehat. Menurut Engkos kosasih (1993:3) “olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi yang optimal”. Oleh karena itu pembinaan setiap cabang olahraga harus diarahkan kepeningkatan prestasi yang nantinya akan mengharumkan nama bangsa. Pembinaan dan pengembangan ini dapat dicapai bila ditunjang oleh pengembangan ilmu-ilmu yang berkaitan dengan olahraga.

Setiap kegiatan olahraga memiliki maksud, tujuan dan manfaat tertentu seperti : kesegaran, kebugaran, rekreasi, kesenangan serta prestasi. Tetapi pada saat ini tujuan olahraga lebih menitik beratkan pada pencapaian prestasi. Prestasi dalam olahraga saat ini memiliki nilai jual yang lumayan tinggi, dan bisa dikatakan menjanjikan untuk masa depan. Untuk mencapai prestasi yang gemilang tidak semudah seperti membalikkan telapak tangan, artinya untuk mencapai suatu prestasi harus diiringi dengan usaha dan latihan yang giat, karena untuk mencapai prestasi yang gemilang diperlukan kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental yang bagus sehingga mampu menghasilkan keterampilan yang baik (*Excellent*).

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dimuka bumi, olahraga ini dimainkan oleh berjuta-juta manusia baik laki-laki maupun perempuan, tua maupun muda, dan boleh dikatakan tidak satu negara pun dimuka bumi ini yang rakyatnya tidak mengenal sepakbola, oleh karena itu hampir seluruh negara menjadi anggota FIFA (*Federation International Football Assosiation*) yaitu induk dari organisasi sepakbola dunia yang mengatur dan mengadministrasi semua kegiatan sepakbola didunia ini. Sepakbola adalah permainan paling atraktif yang melibatkan banyak elemen. Magis sebuah stadion sepakbola terbangun bukan hanya karena atraksi para pemain, adu teknik dan *skill*, atau *euphoria* penonton, tapi juga ada aturan, ada sanksi, dan ada ganjaran. Ada etika yang disebut *fair play* dan *sportivitas*, siapa yang melanggar akan mendapat sanksi. Walaupun sepakbola adalah cabang olahraga yang dapat dimainkan dengan peralatan yang sederhana, namun sepakbola lebih dari itu, karena pada pertandingan sepakbola bukan saja teknik bermain dan kemampuan individu dalam mengolah bola yang ada didalam pertandingan baik sebagai tim maupun perorangan tetapi juga emosi yang berasal dari dalam hati para pihak yang terkait.

Sepakbola adalah salah satu kegiatan olahraga yang sebetulnya sudah tua usianya, walaupun masih dalam bentuk yang sederhana. Akan tetapi, sepakbola sudah dimainkan ribuan tahun yang lalu. Dalam masa perkembangannya, sampai sekarang sepakbola merupakan salah satu olahraga permainan yang sangat populer dan digemari oleh seluruh lapisan masyarakat didunia termasuk di Indonesia.

Perkembangan sepakbola Indonesia makin pesat, hal ini terlihat bukan saja dari kota bahkan sampai ke pelosok desa, sangat mudah menemukan orang yang bermain sepakbola, bahkan sepakbola tidak hanya dimainkan oleh laki-laki, tetapi wanita juga memainkan permainan ini. Seiring perkembangannya, sepakbola di Indonesia tidak hanya sebagai olahraga masyarakat, tetapi merupakan olahraga yang sangat diprioritaskan untuk berprestasi tinggi. Pemain sepakbola yang berprestasi harus memperhatikan teknik dan mekanika sepakbola yang dilakukan secara benar, selain itu juga dipengaruhi oleh mental, kematangan juara dan fisik.

Untuk dapat bermain sepakbola yang baik, dibutuhkan kemampuan fisik dan teknik yang memadai. Kemampuan fisik yang dibutuhkan adalah 1). Daya tahan (*endurance*); 2). Kecepatan (*speed*); 3). Kekuatan otot (*muscular strenght*); 4). Kelincahan (*agility*); 5). Kelentukan (*fleksibillity*); 6). Ketepatan (*accuration*); 7). Keseimbangan (*balance*); 8). Koordinasi (*coordination*); (Sajoto, 1995:8). Berbicara tentang teknik, ada beberapa teknik didalam permainan sepakbola, sesuai yang dijelaskan Herry Dwi (2011:11) teknik dalam permainan sepakbola yaitu *shooting*, *passing* dan kontrol bola, *dribbling*, *heading*, *throwing*. Inilah kemampuan fisik dan teknik yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola.\

Dari hasil pengamatan peneliti dilapanagan pada SSB (Sekolah Sepak Bola) PUMA FC U-12. Terdapat kekurangan dan kelemahan dari faktor teknik dasar, yaitu keterampilan menggiring bola saat berhadapan satu lawan satu dengan musuh, bola terlalu jauh dari kaki, bola terinjak, perkenaan kaki dengan bola yang tidak tepat, *dribbling* yang asal-asalan sehingga tidak jelas kemana arah menggiring bola yang akan dituju. Selain itu metode melatih yang kurang kreatif dan inovatif menjadikan salah satu faktor dimana anak sering salah dalam melakukan *dribbling* dalam bermain sepakbola, untuk itu pelatih perlu memilih metode latihan mana yang akan digunakan dalam meningkatkan teknik *dribbling*.

Ada beberapa latihan yang dapat meningkatkan keterampilan *dribble* dalam permainan sepakbola diantaranya yaitu : latihan menggiring bola zig-zag melewati cone-cone (Marta Dinata, 2007:54), latihan Home Base (menggiring bola menuju ke cone dengan kecepatan tinggi), Marta Dinata, 2007: 52, latihan tiga pemain berebut bola, latihan gawang bergerak, (Marta Dinata, 2007:56), dan variasi *dribbling* (Timo Scheunemann, 197-201).

Dari keseluruhan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa keterampilan menggiring bola merupakan salah satu teknik yang penting dikuasai oleh pemain sepakbola. Kemampuan menggiring bola dengan latihan berlari *zig zag* melewati cone merupakan salah satu teknik untuk mengembangkan keterampilan *dribble* untuk melewati pemain belakang lawan saat melakukan serangan. Selain itu, latihan ini menarik sehingga pemain tidak akan merasa bosan selama melakukan latihan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti permasalahan tersebut dengan judul “pengaruh latihan berlari *zig zag* melewati cone terhadap keterampilan *dribble* Pada SSB PUMA FC U-12 ”.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini telah dilaksanakan di lapangan SSB Puma Fc, kecamatan Lareh Sago Halaban, Kabupaten Lima Puluh Kota. Penelitian telah dilaksanakan pada bulan juli s/d Desember 2018, dengan pelaksanaan 3 kali seminggu. Sedangkan *preetest* dan *postes* dilakukan saat sebelum latihan dan sesudah latihan (*Berlari zig zag melewati cone*). Sampel secara sederhana diartikan bagian dari populasi yang menjadi sumber data yang sebenarnya dalam suatu penelitian. Menurut Hadi (1993:321) “jika populasinya kurang dari 100 lebih baik semua populasi sampel, selanjutnya jika populasi lebih dari 100 maka sampel minimal 10-25%. Mengingat jumlah sampel relatif kecil, maka dalam penelitian ini seluruh populasi dijadikan sampel. Dengan demikian penentuan sampel menggunakan teknik total sampling (sampel jenuh) dimana seluruh populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2012:85). Berdasarkan penentuan sampel diatas maka didapat sampel sebanyak 16 siswa. Untuk lebih jelasnya dapat di lihat pada tabel di bawah ini :

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penjelasan dan uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya, maka dalam bab ini akan dilakukan analisis dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian akan digambarkan sesuai dengan tujuan hipotesis yang diajukan sebelumnya.

Data Hasil *Pre-Test*

Setelah dilakukan test *dribling* sebelum dilaksanakan latihan *berlari Zig-Zag Melewati Cone* maka dapat di peroleh data awal dengan perincian dalam analisis *Pre-test* pada tabel sebagai berikut :

Tabel 1 Analisis Hasil *Pre-Test test dribling*

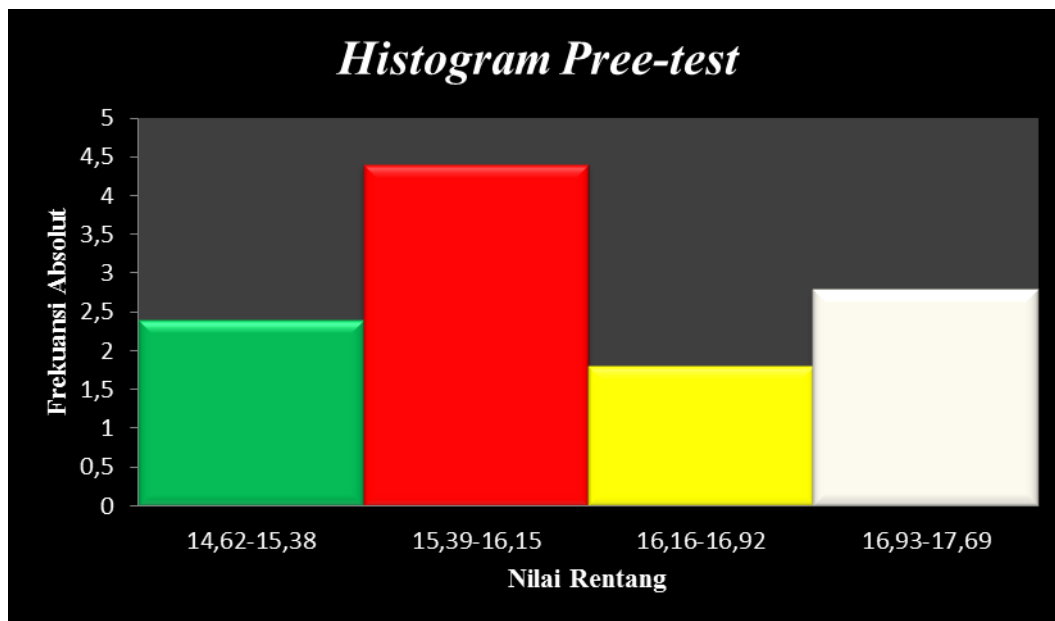
STATISTIK	<i>Pre-Test</i>
Sampel	16
Mean	15,88
Median	15,76
Standar Deviasi	0,91
Varians	0,86
Minimum	14,62
Maximum	17,67
Jumlah	254,23

Dari table analisis hasil *Preetest test dribling* di atas dapat disimpulkan bahwa hasil *pre-test* sebagai berikut : skor tertinggi adalah 17,67, skor terendah adalah 14,62, dengan mean 15,88, median 15,76, standar deviasi 0,91 dan varians 0,86.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi *Pree-test*

No	Nilai	Fa	Fr (%)
1	14,62-15,38	6	37,5%
2	15,39-16,15	2	12,5%
3	16,16-16,92	6	37,5%
4	16,93-17,69	2	12,5%
Jumlah			100%

Berdasarkan pada table distribusi frekuensi diatas dari 16 sampel, sebanyak 6 orang (37,5%) dikategorikan sedang dengan rentang interval 14,62-15,38, kemudian 2 orang (12,05%) dikategorikan sedang dengan rentang interval 15,39-16,15, sedangkan 6 orang (37,5%) dikategorikan sedang dengan rentangan interval 16,16-16,92, dan sisanya 2 orang (23,08%) dikategorikan sedang dengan rentangan interval 16,93-17,69. untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini.



Data Hasil *Post-Test dribling*

Setelah dilakukan test dribbling sebelum dilaksanakan latihan *Dribling* maka dapat di peroleh data akhir dengan perincian dalam analisis *Post test* pada table sebagai berikut :

Tabel 3 Analisis Hasil *Post Test dribling*

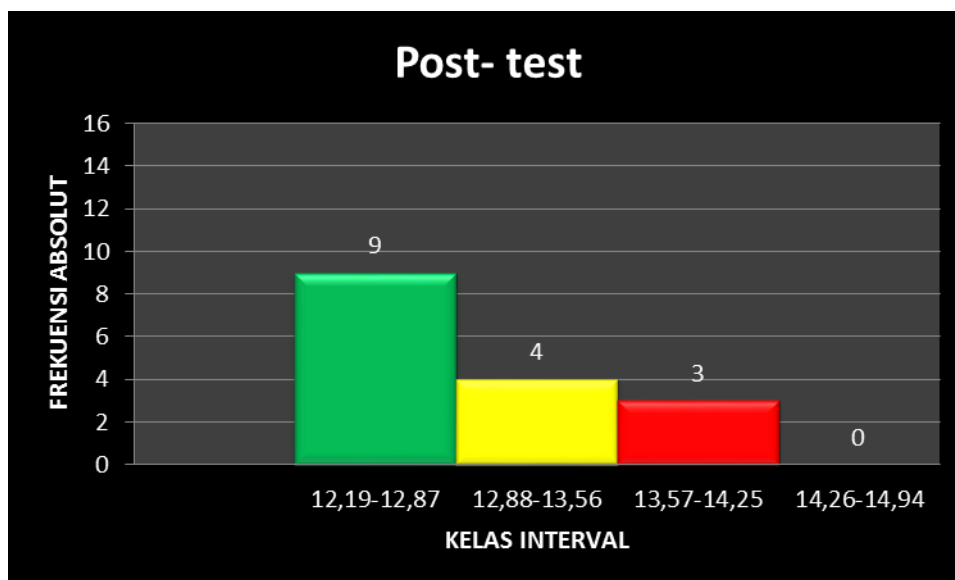
STATISTIK	<i>Post-Test</i>
Sampel	16
Mean	12,95
Median	13,21
Standar Deviasi	0,69
Varians	0,48
Minimum	12,19
Maximum	14,13
Jumlah	207,32

Dari tabel analisis hasil *Post test dribbling* di atas dapat disimpulkan bahwa hasil post-test sebagai berikut : skor tertinggi adalah 14,13, skor terendah adalah 12,19, dengan mean 12,95, median 13,21, standar deviasi 0,69, dan varians 0,48.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi *PostTest dribling*

No	Nilai	Fa	Fk (%)
1	12,19-12,87	9	56,25%
2	12,88-13,56	4	25,00%
3	13,57-14,25	3	18,75%
4	14,26-14,94	0	0%
Jumlah			100%

Berdasarkan pada table distribusi frekuensi diatas dari 16 sampel, ternyata dari sebanyak 9 orang (56,25%) dikategorikan baik dengan rentang interval 12,19-12,87, kemudian 4 orang (25%) dikategorikan baik dengan rentang interval 12,88-13,56, sedangkan 3 orang (18,75%) dikategorikan baik dengan rentangan interval 13,57-14,25, Untuk lebih jelasnya dapat dilihat di histogram:



Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksud untuk menguji asumsi awal yang di jadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis varians. Asumsi adalah data yang di analisis dan diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal. Untuk itu pengujian yang digunakanya itu normalitas. Uji normalitas dilakukan uji *liliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

Tabel 5 Uji Normalitas data dengan ujililliefors

NO	Variabel	Lo	Lt	Keterangan
1	Latihan <i>dribling pree-test</i>	0.1406	0.213	Normal
2	Latihan <i>dribling post-test</i>	0.2120		Normal

Pada table diatas dapat dilihat bahwa data hasil *pretest dribbling* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan Lo sebesar 0.1406. dan Lt sebesar 0.213. Dapat disimpulkan penyebaranya data hasil *pree-test dribling* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian hasil hasil *post-test dribbling* menghasilkan Lo sebesar 0.2120 dan Lt sebesar 0.213. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *post test dribbling* adalah berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah pengaruh metode latihan berlari *zig zag* melewati cone terhadap keterampilan *dribble* ssb puma fc u-12. Untuk menguji

apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima keberadaannya atau tidak maka dilakukan pengujian data yang memakai uji t sampel terikat. Dari analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan *dribbling* terhadap kecepatan menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (32,00) > t_{tabel} (1,753), maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan berlari *zig zag* melewati cone terhadap keterampilan *dribble* ssb puma fc u-12.

Tabel 6 Hasil Perhitungan Statistik

Sampel	N	Mean	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
Sampel	16	9,30	32,00	1,753	Signifikan

Pembahasan

Setelah dilaksanakan penelitian yang dilaksanakan pada bulan Juli 2018 sampai bulan Agustus 2018 yang diawali dari pengambilan data hingga pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : pengaruh latihan Berlari *Zig Zag* Melewati Cone Terhadap Keterampilan *Dribble* SSB Puma FC U-12, ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan pada variable tersebut karena sampel dalam penelitian ada yang semangat melakukan gerakan latihan Berlari *Zig Zag* Melewati Cone . Hal ini dibuktikan dengan *test dribbling* 10 orang sampel 2,22 sampai 2,92 detik, kenaikan kecepatan lari dari hasil *pre-test* lalu ada perubahan 6 orang sampel 3,05 sampai 3,38 detik, kenaikan kecepatan karena kurang maksimal mengikuti gerakan latihan Berlari *Zig Zag* Melewati Cone, pada saat pengambilan data sampel ada yang mencuri star pada saat awalan *pre-test* dan kemungkinan ada kesalahan dalam pengambilan waktu oleh pengambil waktu (*stopwatch*) dan sampel tidak berlatih kecepatan di penelitian ini saja ada juga sampel latihan di sekolah maupun club-club yang lain. Sedangkan dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti juga memiliki beberapa hambatan yang menyebabkan hasil penelitian ini terasa masih kurang maksimal diantaranya adalah: 1. Pada saat latihan sampel selalu tidak disiplin dengan dengan jadwal yang sudah ditetapkan dan terkadang sampel ada yang izin tidak datang latihan dan ada sampel yang melakukan gerakan *berlari zig-zag melewati cone* kurang maksimal. 2. Jadwal jam latihan yang berubah karena perubahan cuaca yang tidak menentu saat melakukan penelitian. Walaupun demikian penelitian ini akhirnya dapat terselesaikan.

Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan *lari zig-zag melewati cone* terhadap kecepatan dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan $N - 1$ (16) menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (32,00) > t_{tabel} (1.753) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan *berlari zig-zag melewati cone* terhadap kecepatan Terhadap Keterampilan *Dribble* SSB Puma FC U-12. Untuk mendapatkan suatu hasil *kecepatan* dengan baik, maka salah satu latihan yang dapat meningkatkan kecepatan yaitu dengan latihan *berlari zig-zag melewati cone*. Metode latihan *berlari zig-zag melewati cone* adalah salah satu latihan kecepatan yang bermanfaat untuk meningkatkan

kecepatan lari, karena mekanisme gerakan pelatihan tersebut sebagian besar melibatkan otot-otot. Berdasarkan hasil penelitian maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *berlari zig-zag melewati cone* yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan. Latihan yang terprogram dan *continue*, semakin rutin kita melakukan latihan Berlari *Zig Zag Melewati Cone*, maka semakin baik kecepatan kita, apalagi pada sepak bola yang sangat membutuhkan *kecepatan* dalam pertandingan.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Dari hasil pengamatan di lapangan diketahui bahwa banyak terdapat kekurangan yang terjadi pada SSB Puma FC U-12 dipengaruhi oleh faktor fisik. Banyak atlet yang kurang cepat dalam berlari sehingga atlet dalam bermain sering kalah saat merebut bola. Berdasarkan permasalahan, maka diperlukan penelitian yang bertujuan untuk memberikan satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kecepatan lari dan perlu diadakan latihan yang intensif dan terprogram. Dalam penelitian ini peneliti hanya fokus pada satu bentuk latihan saja yaitu latihan Berlari *Zig Zag Melewati Cone*. Menurut Hadi (1993:321) “jika populasinya kurang dari 100 lebih baik semua populasi sampel, selanjutnya jika populasi lebih dari 100 maka sampel minimal 10-25%. Maka hal ini peneliti mengambil total sampling yaitu 16 sampel pada tim SSB Puma FC U-12. Setelah dirumuskan dan dibatasi, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan Berlari *Zig Zag Melewati Cone* Terhadap Keterampilan *Dribble* SSB Puma FC U-12.

Rancangan penelitian ini adalah *pretest posttest one group design* yang diawali dengan melakukan *pretest dribbling* (Marjohan, 2008:60). Setelah itu dilakukan *Posttest* Berlari *Zig Zag Melewati Cone*. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat pengaruh latihan Berlari *Zig Zag Melewati cone* (X) Terhadap Keterampilan *Dribble* (Y). Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan Berlari *Zig Zag Melewati Cone* terhadap kecepatan dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan $N - 1$ (16) hal ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} ($32,00 > t_{tabel}$ (1,753) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan Terdapat Pengaruh latihan Berlari *Zig Zag Melewati Cone* Terhadap Keterampilan *Dribble* SSB Puma FC U-12.

Rekomendasi

Dari kesimpulan hasil penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka penulis menyarankan bahwa :

1. Dalam pembinaan dan peningkatan prestasi khususnya pada permainan sepak bola perlu diperhatikan secara baik.

2. Bagi para pelatih olahraga sepak bola serta guru maupun calon guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (guru Penjasorkes), untuk meningkatkan kemampuan smash pada permainan sepak bola maka harus meningkatkan latihan pada kecepatan.
3. Perlu adanya penelitian lanjutan sehubungan dengan masalah ini dan diujicobakan kepada sampel dan tempat yang berbeda dalam kurung waktu yang lama pula.
4. Diharapkan bagi SSB Puma FC U-12 menjadi pendorong penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas kondisi fisik juga semakin baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Albertus Fenanlampir dan Muhammad Muhyi Faruq. 2015. *Tes dan Pengukuran dalam Olahraga*. CV ANDI OFFSET. Yogyakarta
- Danny Mielke. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola : Cara Yang Lebih Baik Untuk Mempelajari*. Pakar Raya. Bandung
- Depdikbud. Dirjen Pendidiker, Robert L., 2007. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. Macanan Jaya Cemerlang. Klaten
- Engkos Kosasih. 1993. *Olahraga Teknik dan Program latihan*. PT. Akademika Presindo. Jakarta.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*.
- Scheunemann Timo, dkk. 2014. *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepak Bola*
- Indonesia Untuk Usia Dini (U-5 – U-12), Usia Muda (U-3 – U 20) & Sensor. PT. Gramedia Pustaka Utama : Jakarta
- Luxbacher, Joe. *Sepakbola. Taktik dan Teknik Bermain*. PT Rajagrafindo Persada. Jakarta
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Penerbit Direktorat Jenderal Olahraga. Jakarta.
- Nossef Yossek. 1982. *Teori Umum Latihan*.
- Ritonga Zulfan. 2007. *Statistika Untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Cendikia Insani. Pekanbaru.

Robert Koger. 2008. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja Latihan Dan Keterampilan Andal Untuk Pertandingan*. Suka Mitra Kompetensi. Klaten.

Sajoto M. 1995. *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.

Suharsimi Arikunto. 1998. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta. Jakarta.

Zidane Muhdor Al-Hadiqie. 2013. *Menjadi Pemain Sepakbola Profesional*. Kata Pena.