

THE EFFECT OF FISH EXERCISE AND CRABS ON THE SPEED OF FLINGING BALLS IN SSB RUMBAI PRATAMA

Agus Wiranata, Drs. Ramadi, M.Kes AIFO, Ni Putu Nita Wijayanti S.Pd. M.Pd

*E-mail: aguswiranata911@gmail.com, No. HP: 085274796519,
mr.ramadi59@gmail.com, nitawijayanti87@gmail.com*

*Sports Coaching Education
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University*

Abstract: *based on observations by researchers from the Rumbai Pratama SSB, there are still many players who fail to feed herding. Failures that often occur when dribbling as opponents easily grab the ball, when dribbling the ball is far from the feet and very slow, this is because the dribbling technique is very lacking for players, and researchers want to give fishing and crab training to the speed of hats . So that players can perform and play much better in the future and the most important thing after research is to see if the speed of leading players in football matches is increasing, so that they can match the opponent's game and achieve maximum results in the future. The design of this research is a pre-test post test, a group design that starts with a Pree dribble test. The sample then received a fish and crab training program for 16 meetings. The post-dribble test is then completed. Based on the results of the pre-test and post-test data analysis, the t-test produced a T-count of 6.00 and Ttable 1.753. It means that Tcount > Ttable can be closed as follows: There is a significant effect of the training of fish and crabs (X) on the speed of herding (Y) in the SSB Rumbai Pratama.*

Key Words: *Fish and crab exercises, Ball Dribbling Speed*

PENGARUH LATIHAN IKAN DAN KEPITING TERHADAP KECEPATAN MENGGIRING BOLA PADA SSB RUMBAL PRATAMA

Agus Wiranata, Drs. Ramadi, M.Kes AIFO., Ni Putu Nita Wijayanti S.Pd. M.Pd
E-mail: aguswiranata911@gmail.com, No. HP: 085274796519,
mr.ramadi59@gmail.com, nitawijayanti87@gmail.com

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan Dan Ilmu
Pendidikan Universitas Riau

Abstark: Berdasarkan pengamatan yang peneliti lakukan pada SSB Rumbal Pratama, masih banyak pemain yang mengalami kegagalan pada saat melakukan menggiring. Kegagalan yang sering terjadi pada saat melakukan menggiring bola seperti lawan dengan mudah merebut bola, pada saat menggiring bola, bola jauh dari kaki dan sangat lambat, hal ini di karenakan faktor teknik menggiring bola pada pemain sangatlah kurang, dan peneliti ingin memberikan latihan ikan dan kepiting terhadap kecepatan menggiring. Sehingga kedepannya pemain bisa tampil dan bermain jauh lebih baik lagi dan yang paling penting setelah dilakukan penelitian dapat mengetahui apakah ada peningkatan kecepatan menggiring pemain dalam permainan sepakbola agar bisa mengimbangi permainan lawan dan mencapai hasil yang maksimal kedepannya. Rancangan penelitian ini adalah pree-test post-test one group design yang diawali dengan Pree-test dribbling test. Setelah itu sampel diberikan program latihan ikan dan kepiting selama 16 kali pertemuan. Setelah itu dilakukan Post-test dribbling test. Berdasarkan hasil analisis data pree-test dan post-test kemudian dilakukan uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 6,00 dan T_{tabel} 1,753. Berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$ maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat pengaruh yang signifikan Latihan ikan dan kepiting (X) Terhadap Kecepatan menggiring (Y) Pada SSB Rumbal Pratama.

Kata Kunci: Latihan Ikan Dan Kepiting, Kecepatan Menggiring Bola

PENDAHULUAN

Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan kemajuan teknologi yang begitu pesat, olahraga saat ini memiliki peran yang sangat populer dikalangan masyarakat bahkan mendunia. Kemajuan olahraga sekarang ini tidak terlepas dari kemauan masyarakat dan instansi terkait dalam membantu mengembangkan olahraga. Perkembangan ini terlihat dari banyaknya kejuaraan-kejuaraan atau pertandingan olahraga yang ada di tingkat nasional maupun di tingkat internasional, dan dari banyaknya prestasi yang telah di hasilkan oleh anak bangsa, tetapi pada saat ini banyak masyarakat yang tidak mengetahui peranan penting olahraga dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005, tentang sistem keolahragaan nasional (BAB VI, Pasal 17:11) menyatakan bahwa ruang lingkup olahraga meliputi kegiatan : a. Olahraga pendidikan, b. Olahraga rekreasi, c. Olahraga prestasi. Olahraga pendidikan dimaksudkan diselenggarakan sebagai bagian proses pendidikan, Olahraga pendidikan dilaksanakan baik pada jalur pendidikan formal maupun non formal. Olahraga rekreasi dilakukan sebagai bagian proses pemulihan kembali kesehatan dan kebugaran, olahraga rekreasi dapat dilaksanakan oleh setiap orang. Dan olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa, olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi.

Olahraga prestasi yang dapat meningkatkan harkat dan martabat bangsa antara lain yakni bola voli, sepak bola, sepak takraw, renang, dan lain-lain. Dari beberapa olahraga prestasi tersebut, sepak bola adalah salah satu olahraga yang populer yang diminati sebagian besar masyarakat Indonesia dan dunia umumnya. Menurut Sucipto Dkk (2000:7-8) sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Tujuan utama permainan sepak bola adalah sebagai mediator untuk mendidik anak agar kelak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur, dan sportif selain itu dari permainan sepakbola diharapkan akan tumbuh dan berkembang rasa persaingan (*competition*), kerja sama (*cooperation*), interaksi sosial (*social interaction*), dan pendidikan moral (*moral education*). Hal senada juga diungkapkan oleh (*Joseph Luxbacher, 2012*) Sepak bola merupakan olahraga yang paling terkenal didunia. Lebih dari 200 juta orang diseluruh dunia memainkan lebih dari 20 juta permainan sepak bola setiap tahunnya.

Berdasarkan penjelasan beberapa ahli diatas dapat disimpulkan bahwa sepak bola adalah olahraga yang paling terkenal di dunia dan dapat dimainkan siapa saja yang mau, tetapi didasari bahwa sepak bola mengandung nilai-nilai universal dan lebih menuntut kepada keterampilan seseorang dalam memainkan bola hingga mencetak gol dengan jenis olahraga lainnya. Adapun keterampilan yang harus dimiliki setiap pemain yakni teknik, taktik, mental, dan fisik. Keterampilan fisik Menurut Sajoto (1988: 16-18) adalah kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), dan reaksi (*reaction*). Sedangkan keterampilan teknik dalam sepak bola Menurut Sucipto Dkk (2000:17-38) yaitu menendang (*kicking*), menghentikan bola (*stopping*), menggiring

bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*), merampas bola (*tackling*), lemparan kedalam (*throw in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

Dari beberapa teknik dasar diatas, menggiring bola (*dribbling*) salah satu keterampilan yang harus dimiliki seorang pemain dikarenakan untuk memenangkan pertandingan tidak hanya menendang dan menyundul bola saja, keterampilan menggiring pun ikut serta dalam memenangkan pertandingan, dan kemampuan menggiring bola dengan baik dapat bermain secara efisien sehingga mudah untuk melewati lawan, dapat memberikan umpan kepada teman dengan tepat serta bisa menahan bola tetap dalam penguasaan. Menggiring dalam hal ini bertujuan untuk membuat lawan kehilangan keseimbangan sehingga mudah melewatinya. Adapun cara-cara untuk membuat kehilangan keseimbangan antara lain perubahan kecepatan dan arah yang mendadak, gerakan tipuan tubuh dan kaki, dan kontrol bola yang rapat. Dalam hal menggiring bola bukan hanya tentang betapa mahirnya tetapi juga perlu kepercayaan diri kuat. Menurut Robert Koger (2007:51) *dribble* adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki, bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah di kontrol pemain tidak boleh terus-menerus. Mereka harus melihat sekeliling dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengawasi gerak-gerik pemain lainnya.

Berdasarkan hasil observasi langsung ke lapangan tim SSB RUMBAI PRATAMA dapat dikatakan bahwa pemain SSB RUMBAI PRATAMA kurang dalam kemampuan menggiring bola baik itu dalam sesi latihan maupun dalam pertandingan. Terlihat dari observasi peneliti yang memberikan tes *dribbling* dari 16 (enam belas) pemain SSB RUMBAI PRATAMA hanya satu orang yang mendapat nilai baik dengan point sasaran 53 dengan waktu pelaksanaan 14,57 detik, dan selebihnya masih dikategori sedang dan kurang. Pada saat sesi latihan dalam melakukan *game* masih banyak pemain yang kehilangan bola pada saat menggiring melewati lawan, bola jauh dari kaki saat menggiring dan lambat merubah arah bola dari satu posisi ke posisi lain nya saat menggiring bola. Kondisi yang demikian yang bisa merugikan tim

Selain melakukan observasi, penulis juga melakukan interview kepada pelatih tim SSB RUMBAI PRATAMA, Bapak yandri mengatakan bahwa SSB RUMBAI PRATAMA memang perlu dilatih kecepatan menggiring. Karena sesuai dengan evaluasi hasil pertandingan-pertandingan beberapa event yang lalu. SSB RUMBAI PRATAMA belum bisa memberikan prestasi juara dan perlu dilatih kecepatan menggiring.

Menurut Joe Luxbacher (2007:6-21), adapun latihan-latihan yang dapat diberikan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola adalah latihan lari berantai keliling bendera, menggiring bola ke bidang aman, tim penghalang, ikan dan kepiting dll. Sehingga penulis ingin meneliti salah satu bentuk latihan diatas untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola pada SSB RUMBAI PRATAMA dengan memberikan latihan ikan dan kepiting. Alasan penulis memilih latihan ikan dan kepiting dikarenakan SSB RUMBAI PRATAMA belum pernah diberikan latihan tersebut pada saat latihan sebelumnya. Berdasarkan permasalahan diatas penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul: ***“Pengaruh latihan Ikan dan Kepiting Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pada SSB RUMBAI PRATAMA”***

METODE PENELITIAN

Penelitian Ini dilaksanakan di Lapangan Sepakbola Dakwah, Rumbai, Pekanbaru. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli 2018 sampai Februari 2019 dengan pelaksanaannya 3 kali pertemuan dalam seminggu. Sedangkan, *pretest* dan *posttest* dilakukan saat sebelum latihan dan sesudah latihan ikan dan keping.

Karena penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol, maka penelitian ini menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Pada design terdapat *pretest*, sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan (Sugiyono, 2008:109-110). *Design in* digambarkan sebagai berikut :

Tabel 1. Rancangan Penelitian

<i>Pre-Test</i>	Perlakuan/ Latihan	<i>Post Test</i>
<i>(O1) Dribbling Test</i>	<i>(X) Latihan ikan dan keping</i>	<i>(O2) Dribbling Test</i>

Ket :

O1 =Nilai Pretest (tes awal/sebelum diberi latihan)

X = Perlakuan

O2 =Nilai Posttest (tes akhir/sesudah diberi latihan)

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto,2002:108) dan populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Rumbai Pratama berjumlah 16 orang.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 1998:117). Jadi, sampel dalam penelitian berjumlah 16 orang. Namun mengingat populasinya kecil maka penelitian ini seluruh populasinya dijadikan sampel (total sampling).

Data yang diperoleh sebagai skor individu diolah dengan menggunakan prosedur statistik untuk membuktikan apakah hipotesis yang penulis ajukan dalam penelitian ini diterima atau ditolak. Data yang terkumpul dari *pre-test* dan *post-test* dianalisis dengan menggunakan uji normalitas dan uji-t yang penjabarannya sebagai berikut:

Uji normalitas data *post-test* t

Ritonga (2006:44) menjelaskan uji normalitas dilakukan dengan uji liliefors dengan menentukan nilai liliefors observasi maksimum Lo_{maks} . Nilai dari $Lo = F(z) - S(z)$ dan dibandingkan dengan nilai L Tabel dari tabel liliefors. Apabila $Lo_{maks} < L$ Tabel maka data berdistribusi normal.

Dan untuk mengetahui apakah latihan ikan dan keping berpengaruh terhadap kecepatan menggiring, maka digunakan langkah-langkah berikut :

Uji pengamatan berpasangan

Langkah-langkahnya menurut Ritonga (2006:72-73)

1. Tetapkan hipotesis verbal dan hipotesis statistik.

Ho = Tidak ada pengaruh latihan ikan dan keping terhadap kecepatan menggiring bola pada SSB Rumbai Pratama.

H1 = Ada pengaruh latihan ikan dan keping terhadap kecepatan menggiring bola pada SSB Rumbai Pratama.

$$\mu_1 = \text{pretest}$$

$$\mu_2 = \text{posttest}$$

$$H_0 = \mu_1 = \mu_2$$

$$H_1 = \mu_1 \neq \mu_2$$

2. Tentukan $\alpha = 0,05$ kemudian hitung rata-rata dan variansi di cari nilai t hitung dengan rumus : $t = \frac{\bar{d}}{sd / \sqrt{n}}$

Keterangan :

$$\bar{d} = \text{Rata-rata}$$

$$Sd = \text{Standar deviasi}$$

$$n = \text{Sampel}$$

2. Cari table pada 0,05 dengan (db) yaitu $V = n - 1$

4. Keputusan t hitung $\geq t$ table Ho ditolak, t hitung $< t$ table Ho diterima.

HASIL PENELITIAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui tes sebelum dan sesudah memberikan perlakuan latihan ikan dan keping. Data yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 16 pemain SSB Rumbai Pratama. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan ikan dan keping yang dilambangkan dengan (X) sebagai variabel bebas, sedangkan kecepatan menggiring bola (Y) sebagai variabel terikat.

1. Data Hasil *Pree-test Dribbling test*

Setelah dilakukan *test dribbling* sebelum dilaksanakan latihan latihan ikan dan keping maka di dapat data awal (*pree-test dribbling test* adalah sebagai berikut : skor tertinggi 62, skor terendah 49, dengan rata-rata 56,12, varian 17,46, standar deviasi 4,17, data analisis *pree-test dribbling test* dapat dilihat sebagai berikut :

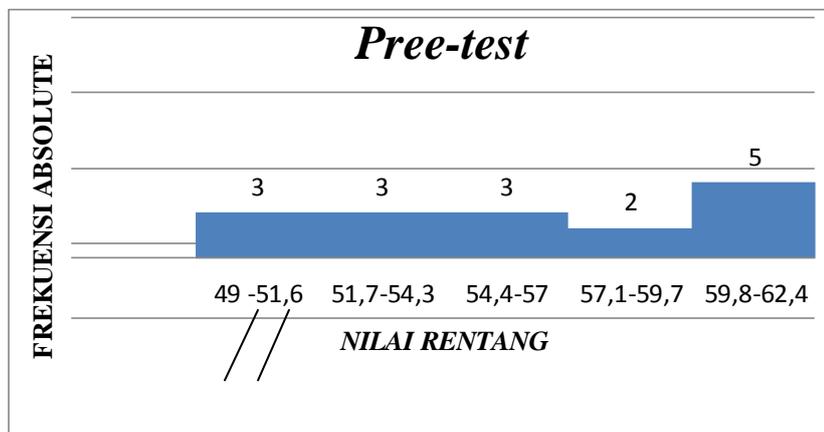
Tabel 2. Analisis Hasil *Pre-Test Dribbling Test*

STATISTIK	<i>Pre-Test</i>
Sampel	16
Mean	56,12
Median	54,56
StandarDeviasi	4,17
Varians	17,46
Minimum	49
Maximum	62
Jumlah	898

Tabel 3. Distribusi Frekuensi *Pre-Test*

No	Nilai	Frekuensi absolute	Frekuensi Relatif (%)
1	49 -51,6	3	18,75%
2	51,7-54,3	3	18,75%
3	54,4-57	3	18,75%
4	57,1-59,7	2	12,5%
5	59,8-62,4	5	31,25%
Jumlah		16	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 16 sampel, sebanyak 3 orang (18,75%) dengan rentang interval 49 -51,6 kategori sedang, kemudian 3 orang (18,75%) dengan rentang interval 51,7-54,3 kategori sedang, sedangkan 3 orang (18,75%) dengan rentangan interval 54,4-57 kategori baik, dan 2 orang (12,5%) dengan rentangan interval 57,1-59,7 kategori baik, dan sisanya 5 orang (31,25%) dengan rentangan interval 59,8-62,4 kategori baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini.



Gambar 1. Histogram *Pre-Test*

2. Data Hasil *Post-test Dribbling Test*

Setelah dilakukan *dribbling test* sesudah dilaksanakan latihan ikan dan kepingan maka didapat data akhir (*post-test*) adalah sebagai berikut : skor tertinggi 66, skor terendah 49, dengan rata-rata 57,5, varian 0,23 standar deviasi 0,47 data analisis *post-test Dribbling test* dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel 4. Analisis Hasil *Post-Test Dribbling Test*

STATISTIK	POST TEST
Sampel	16
Mean	57,5
Median	55,1
StandarDeviasi	0,47
Varians	0,23
Minimum	49
Maximum	66
Jumlah	920

Tabel 5. Distribusi Frekuensi *Post Test*

No	Nilai	Frekuensi absolute	Frekuensi Relatif (%)
1	49-52,4	4	25%
2	52,5-55,9	2	12,5%
3	56-59,4	4	25%
4	59,5-62,9	3	18,75%
5	63-66,4	3	18,75%
Jumlah		16	100%

Berdasarkan pada tabel distribusi frekuensi diatas dari 16 sampel, ternyata sebanyak 4 orang (25%) dengan rentang interval 49-52,4 kategori sedang, kemudian 2 orang (12,5%) dengan rentang interval 52,5-55,9 kategori baik, sedangkan 4 orang (25%) dengan rentang interval 56-59,4 kategori baik, dan 3 orang (18,75%) dengan rentang interval 59,5-62,9 kategori baik. sisanya 3 orang (18,75%) dengan rentang interval 63-66,4 kategori baik sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat di histogram:

B. Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis varians. Asumsi adalah data yang dianalisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi yang berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas.

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan ikan dan kepiting (X) hasil kecepatan menggiring bola (Y). sebagai berikut :

Tabel 6. Uji Normalitas Data hasil *Test Dribbling Test*

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}
Hasil <i>Pree-test Dribbling Test</i>	0,1454	0,213
Hasil <i>Post-test Dribbling Test</i>	0,1462	0,213

Dari tabel di atas terlihat bahwa data hasil (*pree-test*) *Dribbling Test* telah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1454 dan L_{tabel} sebesar 0,213. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree-test dribbling test* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post-test dribbling test* menghasilkan L_{hitung} 0,1462 < L_{tabel} sebesar 0,213, Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *dribbling test (post-test)* adalah berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalahnya yaitu : “terdapat pengaruh Latihan Ikan dan Kepiting (X) yang signifikan dengan Kecepatan Menggiring Bola (Y). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 6,00 dan T_{tabel} 1,753. Berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak H_a diterima.

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah :

H_a :Terdapat Pengaruh Latihan Ikan dan Kepiting (X) Terhadap Kecepatan Menggiring Bola (Y) pada SSB Rumbai Pratama.

Dapat disimpulkan bahwa Terdapat Pengaruh Latihan Ikan dan Kepiting (X) Terhadap Kecepatan Menggiring Bola (Y)) pada SSB Rumbai Pratama.

PEMBAHASAN

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data dan memberikan latihan selama 16 kali pertemuan hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokkan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: Pengaruh Latihan Ikan dan Kepiting Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pada SSB Rumbai Pratama. Ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara dua variabel tersebut diatas.

Berdasarkan perbandingan data hasil *pre-test* dengan *post-test*, para *testee* menunjukkan adanya peningkatan. Hal ini dibuktikan dengan *test Dribbling* 3 orang sampel 2 *second*, kenaikan kecepatan dalam menggiring bola dari hasil *pree-test* lalu ada perubahan 7 orang sampel 2 *second* sampai 4 *second*, kenaikan kecepatan menggiring bola karena kurang maksimal mengikuti gerakan latihan ikan dan keping, lalu ada 6 orang sampel perubahannya hanya 1 *second* kecepatan menggiring bola dari hasil *pree-test Dribbling* karena kurang mengikuti dengan benar urutan latihan ikan dan keping.

Sedangkan dalam pelaksanaan penelitian ini, peneliti juga memiliki beberapa hambatan yang menyebabkan hasil penelitian ini terasa masih kurang maksimal diantaranya adalah:

1. Kurang disiplin pada saat latihan, sehingga memulai latihan jadi tidak teratur.
2. Tidak dapat mengontrol penuh agar tidak melakukan aktivitas lain selain dari yang sudah diprogramkan.
3. Melaksanakan latihan ikan dan keping kurang maksimal.
4. Jadwal 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 *quick leap* terhadap power otot tungkai dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan $N-1$ (15) menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (6.00) > t_{tabel} (1.753) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan ikan dan keping terhadap kecepatan menggiring bola pada SSB Rumbai Pratama.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Dari hasil pengamatan di lapangan diketahui bahwa banyak terdapat kekurangan yang terjadi pada SSB Rumbai Pratama dipengaruhi oleh faktor fisik, kurang maksimalnya pada saat bertanding, bola jauh dari kaki saat menggiring, mudah kehilangan bola dan lambat pada saat menggiring. Untuk mengatasi masalah tersebut maka diberikan beberapa latihan sehingga kedepannya pemain bisa tampil dan bermain jauh lebih baik lagi dan yang paling penting setelah diberikan latihan ikan dan keping pemain meningkat dari sebelumnya agar bisa mengimbangi permainan lawan dan mencapai prestasi yang maksimal kedepannya. Rancangan penelitian ini adalah *preetest posttest one group design* yang diawali dengan *Pree-test Dribbling Test*. Setelah itu sampel diberikan program latihan ikan dan keping selama 16 kali pertemuan. Setelah itu dilakukan *Posttest Dribbling Test*.

Berdasarkan hasil analisis data *pree test* dan *post test* kemudian dilakukan uji t menghasilkan T_{hitung} 6,00 dan T_{tabel} 1,753. Berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$ maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat Pengaruh yang signifikan antara Latihan Ikan dan Kepiting (X) dengan Kecepatan Menggiring Bola (Y) Pada SSB Rumbai Pratama.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini penulis dapat memberikan rekomendasi kepada pembaca sebagai berikut :

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan kecepatan menggiring.
2. Diharapkan agar menjadi dorongan dalam meningkatkan kualitas permainan menjadi lebih baik.
3. Diharapkan bagi pemain SSB Rumbai Pratama, agar lebih kreatif dalam menggali dan mengembangkan bakat yang telah dimiliki dan mencoba metode latihan yang lebih baik, efektif dan efisien.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto.Suharsimi (2006).*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta. Jakarta.
- Harsono.(1988). *Coaching Dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Tambak Kusuma. Jakarta
- Luxbacher,Joe. (2007). *Sepakbola taktik dan teknik bermain*.Rajagrafindo.Jakarta.
- Luxbacher,Joseph A. (2012). *Langkah-langkah Menuju Sukses*. Rajawali Pers. Jakarta.
- Marjohan.(2014). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani*.Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Sajoto,Muchamad. (1988). *Peningkatan dan pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Dahara Prize.Semarang.
- Sugiyono.(2016). *Metode penelitian pendidikan*. Alfabeta. CV Bandung. Bandung.
- Ritonga, Zulfan. (2007). *Statistika untuk ilmu-ilmu sosial*. Cendikia Insani, Jl. Diponegoro V Pekanbaru, Riau, Indonesia