

THE EFFECT OF ZIG-ZAG RUNNING TRAINING CONE USING THE BALL ON CAPABILITY DRIBBLING UNRI SSB PLAYERS

Randa Saputra Alcahyadi, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO. Aref Vai, S.Pd, M.Pd

randas96d@gmail.com, Mr.ramadi59@gmail.com, aref.vai@lecture.unri.ac.id

Phone Number: 085264311608

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

Abstract: *Based on the results of observations in the field it is known that there are many deficiencies that occur in the Unri Pekanbaru SSB Team influenced by technical factors, such as dribbling. Many athletes who, when dribbling too far away from their feet and are not supported by a zig-zag run that looks stiff, makes it easy for the opponent to grab the ball, this has an impact on the team's appearance. pretest dribbling test (Marjohan, 2004: 145), After that the sample was given a training program Running Zig-Zag Through Cone Using the Ball for 16 meetings. After that, the Posttest dribbling test is done. The data obtained were analyzed descriptively, then further testing of the research hypotheses that had been submitted was according to the problem, namely: "there was the effect of the Zig-Zag Running exercise through the Cone Using Ball (X) Against Dribbling (Y). Based on the results of the analysis of the test yielding a Tcount of 10.65 and Ttabel 1.761. It means that $T_{hitung} > T_{tabel}$, statistical data analysis there is an average pree-test of 18.55 and after being given training 16 times with a frequency of 3 times a week the post-test average is 17.86 T test after calculating the basis there are increasing numbers of differences or an increase of 0.96, it can be concluded that the ability of influential players with Zig-Zag Running Exercises Passing Cones Using Balls is needed to support frequency when doing exercises in increasing Dribling results. it can be summarized as follows: There is a significant effect between Zig-Zag Running Exercises Passing Cone Using Ball (X) with Dribbling (Y) on Unri Pekanbaru SSB Players*

Key Words: *Zig-Zag Running Practice, Dribbling Ability*

PENGARUH LATIHAN BERLARI ZIG-ZAG MELEWATI *CONE* MENGUNAKAN BOLA TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN SSB UNRI

Randa Saputra Alcahyadi, Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO, Aref Vai, S.Pd, M.Pd
randa.s96d@gmail.com, Mr.ramadi59@gmail.com, aref.vai@lecture.unri.ac.id
No. HP: 085264311608

Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan diketahui bahwa banyak terdapat kekurangan yang terjadi pada Tim SSB Unri Pekanbaru dipengaruhi oleh faktor teknik, misalnya dribbling. Banyak atlet yang sewaktu menggiring bola terlalu jauhnya jarak bola dari kaki mereka dan tidak didukung oleh lari zig-zag yang kelihatan kaku, sehingga bola mudah direbut lawan, ini berdampak pada penampilan tim. Rancangan penelitian ini adalah *pretest posttest one group design* yang diawali dengan melakukan *pretest dribbling test* (Marjohan, 2004:145), Setelah itu sampel diberikan program latihan Berlari Zig-Zag Melewati *Cone* Menggunakan Bola selama 16 kali pertemuan. Setelah itu dilakukan *Posttest dribbling test*. 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* Menggunakan Bola (X) Terhadap Dribbling (Y). Berdasarkan hasil analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 10,65 dan T_{tabel} 1,761. Berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$, analisis data statistik terdapat rata-rata *pre-test* sebesar 18,55 dan setelah diberi latihan 16 kali dengan frekuensi 3 kali seminggu rata-rata *post-test* sebesar 17,86 Uji t setelah dihitung dasar terdapat perbedaan angka yang meningkat atau naik sebesar 0,96 dapat disimpulkan bahwa kemampuan pemain berpengaruh dengan latihan Berlari Zig-Zag Melewati *Cone* Menggunakan Bola yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan hasil *Dribbling*. maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat pengaruh yang signifikan antara Latihan Berlari Zig-Zag Melewati *Cone* Menggunakan Bola (X) dengan Dribbling (Y) Pada Pemain SSB Unri Pekanbaru.

Kata Kunci: Latihan Berlari *Zig-Zag*, Kemampuan *Dribbling*

PENDAHULUAN

Latar belakang dari penelitian ini adalah saat laga uji coba, peneliti menemukan kekurangan dalam kemampuan *dribbling* di sebagian besar pemain SSB Unri, sewaktu *dribbling* terlalu jauhnya jarak bola dari kaki mereka dan tidak didukung oleh lari zig – zag yang kelihatan kaku, sehingga bola mudah direbut lawan, ini berdampak pada penampilan tim. Menurut analisa peneliti, ini lemahnya kemampuan dasar *dribbling*, juga kemampuan lari zig – zag yang terlihat kaku. Jadi dari hasil *observasi* diatas perlu kiranya mendapatkan latihan yang intens, untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pada SSB Unri Pekanbaru.

Demi menghasilkan kemampuan *dribbling* yang maksimal dan baik. Berikut beberapa latihan *dribbling* antara lain : 1). Latihan Berlari zig – zag melewati *cone* menggunakan bola, 2). Latihan *Dribble home base* (Robert Koger 2007 : 54)), 3). Latihan *Slalom dribble*, 4). Latihan Tepukan *dribble*. (Denny Mielke 2007 : 8). Dalam penelitian ini penulis hanya fokus kedalam latihan berlari Zig –Zag Melewati *Cone* untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*, karena karakteristik permasalahan yang ada di lapangan, sesuai dengan latihan tersebut, untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain SSB Unri Pekanbaru.

Berdasarkan permasalahan yang ditemui dilapangan, maka penulis tertarik melakukan penelitian lebih lanjut dengan judul “Pengaruh Latihan Berlari Zig–Zag Melewati *Cone* Menggunakan Bola terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Unri Pekanbaru“. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan Berlari Zig-Zag Melewati *Cone* Menggunakan Bola Terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Unri Pekanbaru.

Menurut Sajoto (1995:29) dalam masalah metode latihan kondisi fisik, dapat dibedakan menjadi dua macam program latihan. Pertama program latihan kondisi fisik, baik per komponen maupun secara keseluruhan. Hal ini dilakukan bila berdasarkan *test* awal, olahragawan yang bersangkutan belum berada dalam status kondisi fisik yang diperlukan untuk pertandingan-pertandingan yang akan dilakukan.

Menurut Harsono (1988:101) latihan atau *training* adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan yang kian hari jumlah latihannya beban latihannya kian bertambah. Menurut Engkos Kosasih (1993:55) Latihan ialah proses kerja yang harus dilakukan secara sistematis, berulang-ulang dan jumlah beban yang diberikan kian hari kian bertambah. Latihan itu harus senantiasa dilakukan melewati stimulasi dan bahkan hampir maksimal yang disebut dengan *Over Load Principle*.

Dari tiga definisi latihan diatas dapat penulis simpulkan bahwa pengertian latihan ialah proses kerja yang dilakukan secara sistematis, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan beban kian hari kian bertambah yang berguna untuk meningkatkan sistem pernafasan dan meningkatkan kekuatan jantung untuk memompa darah agar kerja otot lebih optimal. Artinya , proses suatu latihan haruslah terencana dan terprogram dengan mengetahui terlebih dahulu kemampuan atlet yang kita latih kemudian memberikan penekanan latihan pada beban yang sesuai mengarah pada fisik, teknik, taktik, mental, dan harus berpedoman pada prinsip-prinsip latihan.

Menggiring bola yang di lakukan dengan Bentuk latihan Berlari Zig-Zag Melewati *Cone* Menggunakan Bola latihan yang bisa meningkatkan keterampilan *dribbling* bola. Pelaksanaannya sebagai berikut. Perlaksanaan latihan ini letakan *cone*-

cone itu dalam suatu barisan lurus atau berbelok-belok, dan instruksikan para pemain menggiring bola secara lurus dan zig-zag disela-selanya. Aturlah letak *cone-cone* itu demikian rupa agar para pemain dapat menggiring bola dengan lurus atau zig-zag. Kemudian satu persatu pemain melakukannya, dan selanjutnya tim dapat dibagi menjadi 2 regu, yaitu regu A dan B agar berlari melintasi lapangan melewati *cone-cone* yang telah diletakan secara acak, agar mereka dapat meningkatkan kecepatan lari dan kontrol bolanya. Kegiatan ini melatih kemampuan pemain menggiring dan mengontrol bola, serta mengubah-ubah kecepatan lari mereka.

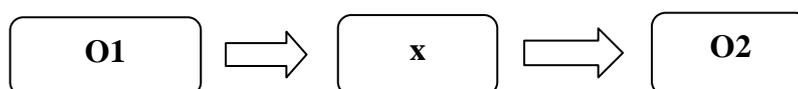
Menurut Joseph A. Luxbacher (1998:47) ada dua teknik *dribbling* dalam permainan sepak bola yaitu : Menggiring bola dengan control yang rapat dan Menggiring bola dengan cepat. Dalam menggiring bola pemain harus terus mengontrol bola dengan rapat dalam situasi dimana lawan-lawan memenuhi ruang gerak. Bayangkan bola terikat oleh benang pendek dengan jari pemain. Bola tidak bergerak lebih jauh dari jarak benang tersebut. Lakukan beberapa perubahan kecepatan dan arah yang cepat disertai dengan gerak tipu tubuh dan kaki terhadap lawan yang tidak seimbang dan ciptakan ruang tambahan untuk menggiring dan melakukan maneuver dengan bola.

METODE PENELITIAN

Tempat penelitian dilakukan di lapangan Stadion Mini Universitas Riau. Kampus Bina Widya, Jl. HR Subrantas KM 12,5 Simpang Baru Tampan Pekanbaru. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan september 2018 sampai maret 2019, dengan pelaksanaannya tiga hari dalam seminggu, (pada hari rabu dan jumat pukul 16:00 s/d 18:00 WIB serta hari minggu pukul 07:00 s/d 09:00 WIB). Pemilihan lokasi berdasarkan pertimbangan dan karakteristik atas lingkungan tempat latihan tersebut yang menunjang atas latihan itu sendiri.

Sesuai dengan tujuan ini yaitu untuk mengetahui pengaruh latihan *Berlari Zig-Zag melewati Cone Menggunakan Bola* terhadap *dribble* pada pemain sepakbola, maka penelitian ini menggunakan rancangan penelitian eksperimen. Penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono 2012:74). Karena penelitian menggunakan satu kelompok maka penelitian ini memakai pendekatan *one-group pretest-posttest design*. Pada desain ini terdapat *pretes* sebelum diberikan perlakuan.

Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan (Sugiyono 2012:74). Design ini dapat digambarkan sebagai berikut:



- O1 = Nilai Pre-test (sebelum diberikan perlakuan)
- X = Perlakuan
- O2 = Nilai Pos-test (setelah diberikan perlakuan)

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Unri Pekanbaru yang berjumlah 15 orang. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel yaitu sampling jenuh. Sampling jenuh adalah teknik penentuan sample bila semua anggota populasi digunakan sebagai sample. Hal ini sering dilakukan bila jumlah relatif kecil, kurang dari 30 orang. Istilah lain sample jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sample (Sugiyono, 2008:124). Sehingga diperoleh sample yakni 15 orang pemain SSB Unri Pekanbaru.

Teknik Pengumpulan Data

a. *Pre test* (tes awal)

Tes awal merupakan sebagai acuan untuk mengadakan penelitian. Biasanya tes awal ini dilakukan sebelum mengadakan pertemuan sama sekali

a. *Post test* (tes akhir)

Tes akhir dilakukan setelah perlakuan selama 16 kali pertemuan yang telah dilakukan. Setelah 16 kali pertemuan, maka peneliti akan mengadakan tes akhir serupa dengan tes awal yaitu untuk mengambil data sebagai pengaruh antara data tes awal dan data tes akhir. Maka setelah itu baru bisa ditarik kesimpulan apakah ada peningkatan atau tidaknya selama dilakukan latihan.

Teknik Analisis Data

Hipotesis yang di ujikan dalam penelitian untuk mengolah data yang diperoleh ini menggunakan rumusan uji-t sebagai berikut:

Hasil penelitian digunakan uji-t (Suharsimi Arikunto, 2010)

$$t = \frac{\bar{d}}{sd / \sqrt{n}}$$

Keterangan:

t = Uji beda atau uji komparasi

\bar{d} = Mean dari perbedaaan pretes dan postes

sd = Standar deviasi

N = Sampel

Hipotesis yang di uji dalam penelitian ini adalah :

H_a :Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *test dribble* (X) dengan keterampilan *dribbling* (Y) pada SSB UNRI Pekanbaru .

Aturan pengambilan keputusan pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_a ditolak, H₁ diterima.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Penelitian

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kuantitas melalui tes sebelum dan sesudah memberikan perlakuan latihan Berlari Zig-Zag Melewati *Cone* Menggunakan Bola. Data yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 15 pemain SSB Unri Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan Berlari Zig-Zag Melewati *Cone* Menggunakan Bola yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan keterampilan *Dribbling* dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

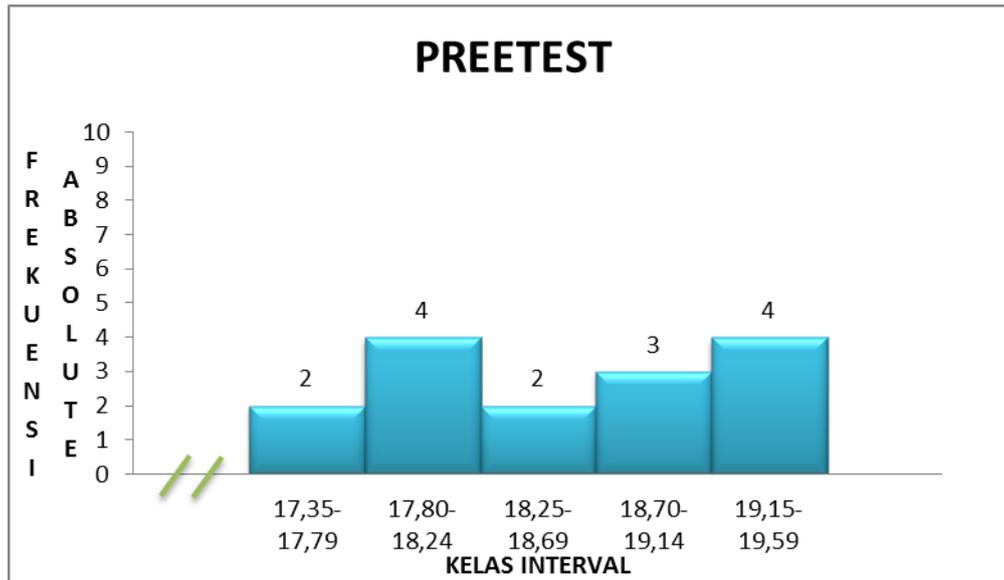
1. Data Hasil *Pre-Test* Dribbling Test

Setelah dilakukan dribbling test sebelum dilaksanakan latihan Berlari Zig-Zag Melewati *Cone* Menggunakan Bola, maka didapat data awal (*pre-test*) dribbling test adalah sebagai berikut : skor tertinggi 19,57, skor terendah 17,35, dengan rata-rata 18,55, varian 0,45 standar deviasi 0,671 data analisis *pre-test* dribbling test dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi *Pre-test* dribbling test

NO	Interval	Frequency Absolute (FA)	Frequency Relative (FR)
1.	17,35-17,79	2	13,33%
2.	17,80-18,24	4	26,27%
3.	18,25-18,69	2	13,33 %
4.	18,70-19,14	3	20%
5.	19,15-19,59	4	26,27%
	Jumlah	15	100 %

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 15 sampel, sebanyak 2 orang dengan rentangan interval 17,35-17,79 diklasifikasikan “sedang”, 4 orang dengan rentangan interval 17,80-18,24 diklasifikasikan “sedang”, 2 orang dengan rentangan interval 18,25-18,69 diklasifikasikan “Kurang”. 3 orang dengan rentang nilai 18,70-19,14 diklasifikasikan “Kurang”. dan 4 orang dengan rentang nilai 19,15-19,59 diklasifikasikan “Kurang”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 1 Histogram Pree-test

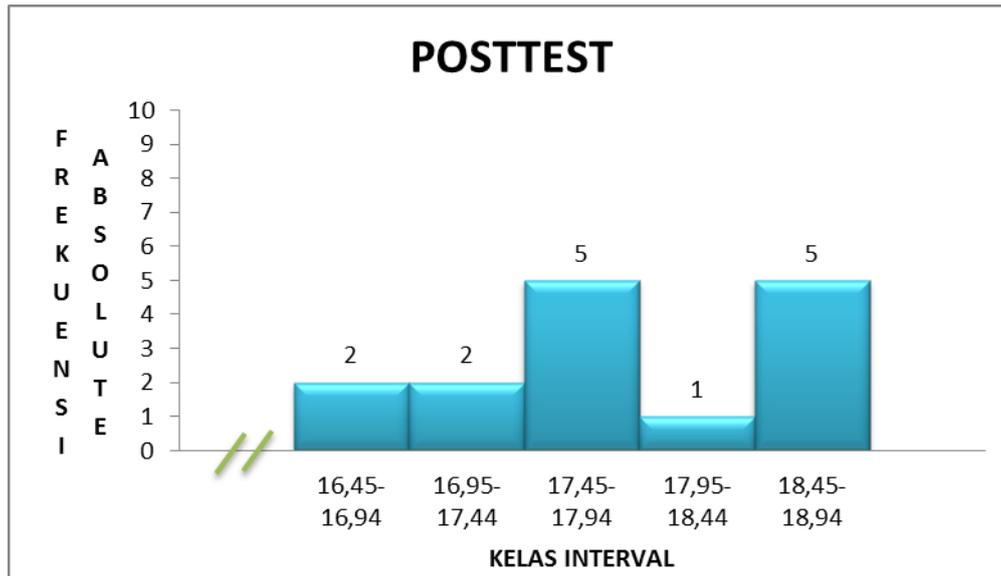
2. Data Hasil *Post-test* Dribbling Test

Setelah dilakukan dribbling test sesudah dilaksanakan latihan Berlari Zig-Zag Melewati *Cone* Menggunakan Bola maka didapat data akhir (*post-test*) dribbling test sebagai berikut : skor tertinggi 18,73 skor terendah 16,45 dengan rata-rata 17,86 varian 0,57 standar deviasi 0,75 data analisis *post-test* dribbling test dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 2 Distribusi Frekuensi *Post-test* dribbling test

NO	Interval	Frequency Absolute (FA)	Frequency Relative (FR)
1.	16,45-16,94	2	13,33 %
2.	16,95-17,44	2	13,33%
3.	17,45-17,94	5	33,33%
4.	17,95-18,44	1	6,67%
5.	18,45-18,94	5	33,33%
	Jumlah	15	100 %

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 15 sampel, sebanyak 2 orang dengan rentangan interval 16,45-16,94 diklasifikasikan “Sedang”, 2 orang dengan rentangan interval 16,95-17,44, diklasifikasikan “Sedang” 5 orang dengan rentangan interval 17,45-17,94 diklasifikasikan “Sedang”, 1 orang dengan rentangan interval 17,95-18,44 diklasifikasikan “sedang”. dan 5 orang dengan rentangan interval 18,45-18,94 diklasifikasikan “Kurang”. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 2 Histogram Post Test

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 :

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan Berlari Zig-Zag Melewati *Cone* Menggunakan Bola (X) hasil menggiring bola (Y) dapat dilihat pada tabel sebagai berikut :

Tabel 4. Uji Normalitas

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Ket
Hasil <i>Pree-test</i> dribbling test	0,1403	0,220	Berdistribusi Normal
Hasil <i>Post-test</i> dribbling test	0,0992	0,220	Berdistribusi Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test* dribbling test setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,1403** dan L_{tabel} sebesar **0.220**. 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 bola menghasilkan L_{hitung} **0,0992** < L_{tabel} sebesar **0.220**. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil dribbling test adalah berdistribusi normal.

Pengujian Hipotesis

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalahnya yaitu : “terdapat pengaruh latihan Berlari Zig-Zag Melewati Cone Menggunakan Bola (X) terhadap kemampuan *Dribbling* (Y). Berdasarkan analisis uji *t* menghasilkan T_{hitung} sebesar **10,65** dan T_{tabel} **1,761** Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_1 diterima. Hipotesis yang diuji menggunakan hipotesis statistik yaitu :

H_1 : Terdapat pengaruh latihan Berlari Zig-Zag Melewati Cone Menggunakan Bola (X) terhadap kemampuan *Dribbling* (Y) pada pemain SSB Unri Pekanbaru

Dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh latihan Berlari Zig-Zag Melewati Cone Menggunakan Bola (X) terhadap kemampuan *Dribbling* (Y) pada pemain SSB Unri Pekanbaru. Taraf α 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Pembahasan

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data dan setelah dilakukannya latihan selama 16 kali, kembali mengambil data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian adapun hasil dari *pree-test* untuk nilai tertinggi sebesar 19,57 detik dapat dikategorikan “kurang”, nilai ini didapatkan oleh sampel dengan nama Gazza, sedangkan nilai terendah sebesar 17,35 detik dan dapat dikategorikan “Sedang”, didapatkan oleh sampel bernama Haziq, dan hasil dari *post-test* nilai tertinggi sebesar 18,92 detik dan dapat dikategorikan “Kurang”, nilai ini di dapatkan oleh sampel dengan nama Naufal, sedangkan nilai terendah sebesar 16,45 detik dan dapat dikategorikan “Sedang”, di dapatkan oleh sampel bernama Haziq, dan juga dapat dilihat dari hasil rata-rata *pree-test* kemampuan Dribbling sebelum diberikan perlakuan yaitu 18,55 dan hasil rata-rata *post-test* kemampuan Dribbling setelah diberikan perlakuan yaitu 17,86. dilihat dari hasil rata-rata meningkat sekitar 0,68 detik hal ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara dua variabel tersebut diatas.

Kemudian setelah dilakukan pengujian hipotesis, maka didapat data yang menunjukkan terdapat pengaruh Latihan Berlari Zig-Zag Melewati Cone Menggunakan Bola Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain SSB Unri Pekanbaru. Untuk mendapatkan kemampuan dribbling pemain yang baik tentu juga diperlukan metode latihan baik yang mengarah pada dribbling tersebut, salah satu bentuk latihannya

adalah Latihan Berlari Zig-Zag Melewati *Cone* Menggunakan Bola yang dikembangkan oleh (Robert Koger 2007 : 54))

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian diatas, dapat disimpulkan terdapat Pengaruh Latihan Berlari Zig-Zag Melewati *Cone* Menggunakan Bola Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain SSB Unri Pekanbaru.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan hasil pengamatan di lapangan diketahui bahwa banyak terdapat kekurangan yang terjadi pada Tim SSB Unri Pekanbaru dipengaruhi oleh faktor teknik, misalnya *dribbling*. Banyak atlet yang sewaktu menggiring bola terlalu jauhnya jarak bola dari kaki mereka dan tidak didukung oleh lari zig-zag yang kelihatan kaku, sehingga bola mudah direbut lawan, ini berdampak pada penampilan tim.

Berdasarkan permasalahan tersebut, maka diperlukan penelitian yang bertujuan untuk memberikan satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* dan perlu diadakan latihan yang intensif dan terprogram. Dalam penelitian ini peneliti memberikan bentuk latihan yaitu latihan Berlari Zig-Zag Melewati *Cone* Menggunakan Bola untuk meningkatkan *dribbling* SSB Unri Pekanbaru. Setelah dirumuskan dan dibatasi, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan Berlari Zig-Zag Melewati *Cone* Menggunakan Bola terhadap *Dribbling* pada pemain SSB Unri Pekanbaru. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah Bagi penulis dalam menyelesaikan tugas akhir perkuliahan dan memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar Strata Satu (S1).

Rancangan penelitian ini adalah *pretest posttest one group design* yang diawali dengan melakukan *pretest dribbling test* (Marjohan, 2004:145), Setelah itu sampel diberikan program latihan Berlari Zig-Zag Melewati *Cone* Menggunakan Bola selama 16 kali pertemuan. Setelah itu dilakukan *Posttest dribbling test*. 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* Menggunakan Bola (X) Terhadap *Dribbling* (Y). Berdasarkan hasil analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 10,65 dan T_{tabel} 1,761. Berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$, analisis data statistik terdapat rata-rata *pre-test* sebesar 18,55 dan setelah diberi latihan 16 kali dengan frekuensi 3 kali seminggu rata-rata *post-test* sebesar 17,86 Uji t setelah dihitung dasar terdapat perbedaan angka yang meningkat atau naik sebesar 0,96 dapat disimpulkan bahwa kemampuan pemain berpengaruh dengan latihan Berlari Zig-Zag Melewati *Cone* Menggunakan Bola yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan hasil *Dribbling*. maka dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat pengaruh yang signifikan antara Latihan Berlari Zig-Zag Melewati *Cone* Menggunakan Bola (X) dengan *Dribbling* (Y) Pada Pemain SSB Unri Pekanbaru.

Rekomendasi

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan keterampilan dribbling sepak bola adalah:

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan keterampilan dribbling sepak bola
2. Diharapkan agar menjadi dorongan dalam meningkatkan kualitas dribbling sepak bola
3. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga.
4. Bagi peneliti, sebagai masukan untuk penelitian selanjutnya dengan mencari sampel lebih dari 20 karena jumlah sampel 15 itu terlalu sedikit untuk penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

Danny Mielke, (2007). *“Dasar-dasar Sepakbola”*. Bandung: Pakar Raya.

Engkos, Kosasih (1993), *Olahraga, Teknik dan Program Latihan*, Akademika Presindo, Jakarta.

Harsono, (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologos Dalam Coaching*. CV. Tambak Kusuma, Jakarta.

High performance, (2017). *“Kurikulum Pembinaan Sepakbola Indonesia”*. Jakarta: Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia.

Joseph A, Luxbacher. (1998). *“Sepakbola”*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Koger Robert, (2007). *“Latihan Andal Sepakbola Remaja”*. Klaten : Smkk

Sucipto, dkk. (2000). *“Sepakbola”*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Sukardi, (2003). *“Metode Penelitian Pendidikan”*. Yogyakarta: PT Bumi Aksara.

Soekatamsi, (1992). *“Permainan Bola Besar (Sepakbola)”*. Jakarta : Depdikbud, Proyek Peningkatan Mutu Guru SD Sistem D2 dan Pendidikan Keplatihan.

Timo S. Scheunemann, (2012). *“Kurikulum Sepakbola Indonesia”*.