

EFFECT OF DOWN DRILL CHASE ON DRIBBLING SKILLS U-18 UNRI SSB TEAM

Haris Hami Meagalky, Drs.Ramadi,S.Pd,M.kes.AIFO, Ardiah Juita,S.Pd.,M,Pd
harishamimeagalky12@yahoo.com, 081267253512, Mr.Ramadi59@gmail.com,
Ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id

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

Abstract: *Based on the author's observation and also information from the coach, that there are shortcomings and weaknesses that are contained in the technical factors in these players especially when dribbling. The purpose of this study was to find out how much the effect of Chase Down Drill on Dribbling Skills of SSB Unri U-18 Team. The population in this study were all UNRI U-18 SSB players consisting of 16 people. sampling technique in this study is total sampling. The test is done by dribbling the ball through the stakes that have been determined the distance. The purpose of the dribbling test is to measure dribbling skills quickly with changes in direction. The data analysis technique uses the t-test. Based on the t-test yielding tcount of 2.595 with ttable 1.753 then H_a is rejected, at the level of alpha (α) 0.05. It can be concluded that there is an effect of chase down drill practice on dribbling skills in the U-18 UNRI SSB players. Based on the results of the above research, it can be concluded that there is an effect of chase down drill practice on dribbling skills in the UNRI U-18 SSB players, meaning that down drill chase exercises can be used to increase dribbling skills.*

Key Words: *Chase Down Drill, Dribbling Skills*

PENGARUH CHASE DOWN DRILL TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLING TIM SSB UNRI U-18

Haris Hami Meagalky, Drs.Ramadi,S.Pd,M.kes.AIFO, Ardiah Juita,S.Pd.,M,Pd
harishamimeagalky12@yahoo.com, 081267253512, Mr.Ramadi59@gmail.com,
Ardiah.juita@lecturer.unri.ac.id

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Berdasarkan pengamatan penulis dan juga informasi dari pelatih, bahwa terdapat kekurangan dan kelemahan yang terdapat pada faktor teknik pada pemain tersebut terutama pada saat menggiring bola. tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh *Chase Down Drill* Terhadap Keterampilan Dribbling Tim SSB Unri U-18. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB UNRI U-18 yang terdiri dari 16 orang. teknik penarikan sampel pada penelitian ini adalah total sampling. Tes yang dilakukan dengan men-*dribbling* bola melewati patok-patok yang sudah ditentukan jaraknya. Tujuan dari tes *dribbling* adalah untuk mengukur kemampuan *dribbling* dengan cepat disertai perubahan arah. Teknik analisis data menggunakan uji-t. Berdasarkan uji- t menghasilkan t_{hitung} sebesar 2,595 dengan t_{tabel} 1,753 maka H_a ditolak, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *chase down drill* terhadap keterampilan *dribbling* pada pemain SSB UNRI U-18. Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *chase down drill* terhadap keterampilan *dribbling* pada pemain SSB UNRI U-18, artinya latihan *chase down drill* dapat digunakan untuk peningkatan kemampuan *dribbling*

Kata Kunci: *Chase Down Drill, Keterampilan Dribbling*

PENDAHULUAN

Dunia olahraga dewasa ini semakin berkembang dan maju. Indonesia merupakan negara berkembang yang mulai di perhitungkan dalam percaturan dunia olahraga. Demam olahraga sudah menyebar di seantero negeri, mulai dari orang tua, remaja, sampai anak-anak sudah menjadikan olahraga sebagai trend dan style tersendiri dan menjadi pola hidup sehat diberbagai kalangan. Pola hidup sehat sekarang ini sudah menjadi style tersendiri. Hal ini dibuktikan dengan semakin larisnya produk-produk kesehatan dijual di pasaran, tempat kebugaran yang semakin menjamur, dan sebagainya. Dengan melakukan pola hidup sehat akan menghasilkan sugesti-sugesti positif sehingga akan timbul rangsangan yang membuat kita lebih mudah dan bersemangat dalam menjalani hidup. Banyak cara dalam melakukan pola hidup sehat ini, salah satunya dengan melakukan kegiatan olahraga.

Secara umum Olahraga adalah serangkaian gerak tubuh yang meliputi pergerakan jasmani dan terdapat kepuasan bathin. Berdasarkan KEPPRES No. 131 Tahun 1983 - 1962 didefinisikan: "Olahraga mempunyai arti yang seluas-luasnya meliputi segala kegiatan dan usaha untuk mendorong, membimbing, membangkitkan, mengembangkan dan membina kekuatan jasmani maupun rohani setiap manusia." Sedangkan menurut Dini Rosdiana (2012 : 61) Olahraga adalah setiap aktivitas yang mengandung sifat atau ciri permainan dan melibatkan unsur perjuangan mengendalikan diri sendiri atau orang lain atau konfrontasi dengan faktor alam.

Selain sebagai bagian dari bentuk pola hidup sehat olahraga juga dapat menjadi solusi ekonomi perihal pembukaan lapangan kerja yang baru ditinjau dari segi ekonomi. Hal ini tidak dapat dipungkiri bahwa olahraga mempunyai tingkat komersil yang sangat tinggi. Untuk mewujudkannya, maka terlebih dahulu harus mempunyai prestasi dalam olahraga. Menurut Sajoto (1995 : 7). Ada 4 macam kelengkapan yang harus dimiliki apabila seseorang akan mencapai suatu prestasi optimal. Kelengkapan tersebut meliputi : 1. Pengembangan fisik (*Physical Build-Up*), 2. Pengembangan tehnik (*Technical Build-Up*), 3. Pengembangan mental (*Mental Build-Up*), 4. Kematangan juara. Dengan demikian, keempat aspek pendukung ini harus dimiliki pada cabang olahraga yang ditekuninya.

Salah satu cabang olahraga yang menuntut prestasi optimal dan mempunyai nilai komersial yang tinggi adalah sepakbola. Menurut Joseph A. Luxbacher (1996 - V) Sepakbola merupakan olahraga yang paling terkenal di dunia. Lebih dari 200 juta orang diseluruh dunia memainkan lebih dari 20 juta permainan sepakbola setiap tahunnya.

Sepakbola yang didefinisikan sebagai permainan yang mempertemukan dua regu dan bertanding 11 lawan 11 dilapangan yang menggunakan 2 buah gawang dan menggunakan bola berbentuk bundar. Sedangkan menurut Sucipto, dkk (2000 : 07) Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan diluar lapangan (*out door*) dan didalam ruangan tertutup (*in door*).

Sedangkan yang terpenting dalam sepakbola adalah bagaimana penyerapan taktik dan tehnik, namun dibutuhkan juga kondisi fisik, dan mental yang bagus. Untuk mencapai hal itu, ada 4 aspek latihan yang perlu di perhatikan dan di latih secara saksama oleh atlit, yaitu latihan fisik, tehnik, taktik, mental. (Harsono :100). Menurut

(Josef sneyers, 2002:24) Mutu permainan suatu kesebelasan ditentukan oleh pengawasan teknik dasar. Semakin terampil seorang pemain dengan bola, dan semakin muda ia dapat (tanpa kehilangan bola) meloloskan diri dari suatu situasi, semakin baik jalannya pertandingan bagi kesebelasan nya. Tetapi titik tolak tetap bahwa keterampilan itu adalah demi kepentingan seluruh tim.

Upaya peningkatan prestasi Sepakbola adalah dengan melatih Teknik dasar (*basic*). Solusi yang tepat untuk meningkatkan aspek-aspek tehnik dasar permainan sepakbola haruslah dimulai dari pembinaan usia dini. Menurut Ganesha Putra (2010 : 19) langkah panjang dalam menuju pesepakbola profesional dimulai dari langkah-langkah kecil. Materi latihan harus sesuai dengan pertumbuhan usia. Ini penting, sebab secara biologis, fisiologis, maupun psikologis anak-anak dan remaja tiap level usia mempunyai karakteristik dan ciri tersendiri. Sehingga latihan sepakbola haruslah menyesuaikan dengan kondisi ini demi efektifnya materi latihan yang akan diajarkan ke pemain..

Beberapa teknik dasar yang di pelajari dalam latihan ialah mengendalikan bola dengan kaki, paha dan kepala :meneruskan bola tanpa ditahan : *dribbling* : tendangan sambil salto : *pass* pendek dan panjang : melempar bola : tendangan langsung dan tidak langsung : tendangan sudut yang pendek dan yang panjang |: menyundul bola : memberi efek pada bola (Jef sneyers, 2002 : 11). Sementara itu salah satu Teknik dasar yang berperan penting dalam menunjang prestasi dalam sepakbola yaitu menggiring bola (*dribbling*). Menurut Joseph A. Luxbacher (1996 - 47) *Dribble* dalam sepakbola hampir sama dengan bola basket yaitu memungkinkan pemain untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju keruang yang terbuka. Sedangkan menurut KEMENDIKNAS (2014-8). *Dribbing* atau menggiring bola merupakan salah satu ketrampilan gerak dalam permainan sepakbola yang berfungsi untuk menguasai bola.

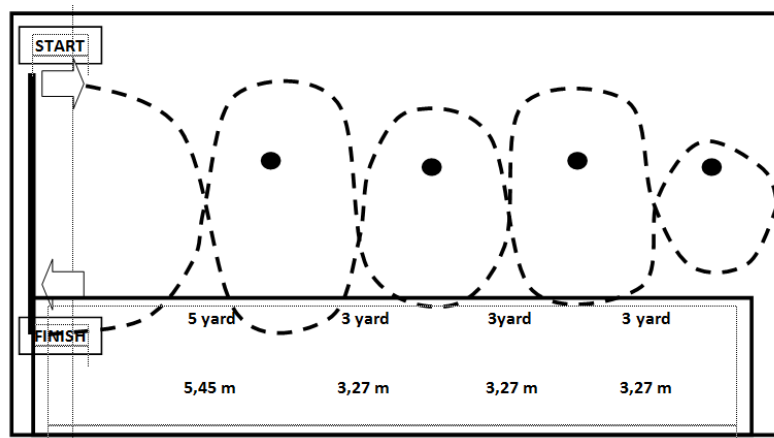
Berdasarkan observasi dan pengamatan peneliti sebagai pelatih Tim SSB Unri U-18 terhadap keterampilan *dribbling* Tim SSB Unri U-18 terlihat sedikit kaku dalam melakukan *dribble*, terutama pada saat melakukan *dribble* cepat, *dribble* balik badan, dan *control dribble*, sehingga sangat terlihat koordinasi yang buruk dalam melakukan rangkaian gerakan *dribble*. Sehingga didalam berbagai pertandingan sepakbola yang diadakan pemain dari Tim SSB Unri U-18 terlihat kewalahan melakukan *dribble* bola sehingga bola mudah direbut lawan dan akibatnya Tim lawan dengan mudah mengalahkan Tim SSB Unri U-18.

Menurut Robert Smith (2010 : 80-95) terdapat banyak latihan yang dapat meningkatkan koordinasi *dribble* pemain sepakbola, diantaranya: *Stop and Go*, *Droop Off*, *Musicall Balls*, *Chase Down*, *Sudden Death*, *And Center of Town*. Sehingga penulis ingin meneliti lebih jauh untuk meningkatkan koordinasi *dribble* dengan memberikan latihan dan untuk mengetahui apakah bentuk-bentuk latihan diatas dapat meningkatkan kemampuan koordinasi *dribble*. Sebelum memilih salah satu dari bentuk latihan *dribbling* bola tersebut peneliti terlebih dahulu memahami dari semua bentuk latihan *dribble* bola berdasarkan tujuan yang ingin dicapai, berdasarkan tujuan tersebut latihan *Chase Down* cocok digunakan untuk meningkatkan *dribble* bola karena dari gerakan yang dilakukan dan penguasaan bola lebih terkoordinasi dengan baik. Sedangkan bentuk latihan lainnya lebih bertujuan meningkatkan kerja sama tim dengan latihan yang berkelompok. Berdasarkan permasalahan diatas, penulis tertarik melakukan penelitian lebih lanjut dengan judul: " **Pengaruh Chase Down Drill Terhadap Keterampilan Dribbling Tim SSB Unri U-18**".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini telah dilaksanakan di Stadion mini lapangan Tim SSB Unri U-18 Panam, Kampus Bina Widya KM 12, Simpang Baru, Tampan, Riau 28293. Waktu penelitian telah dilaksanakan setelah ujian proposal, dengan frekuensi 3 x dalam satu minggu di mulai dari bulan Maret-April 201 Pengertian populasi menurut Suharsimi Arikunto (2006 : 130), populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi Dalam penelitian ini berjumlah 16 orang yang merupakan pemain inti Tim SSB Unri U-18 yang telah dipilih berdasarkan kompetisi yang dilakukan pada saat peneliti melakukan observasi. Menurut Arikunto (2006 : 131) Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dalam penelitian ini merupakan keseluruhan populasi yang berjumlah 16 orang (*Total sampling*). Menurut Arikunto (2006 : 134) Apabila populasi kurang dari 100 orang maka lebih baik diambil semua. Berdasarkan penentuan sampel, maka sampel yang akan diberi perlakuan dan latihan oleh peneliti hanya 16 orang yang merupakan pemain inti Tim SSB Unri U-18 yang telah dipilih berdasarkan kompetisi yang dilakukan pada saat peneliti melakukan observasi.

Tujuan dari pelaksanaan tes adalah agar tes yang dilakukan itu sah dalam melakukan tes yang sesungguhnya, sehingga dalam pelaksanaannya benar-benar dipahami. Tes awal yang digunakan peneliti pada penelitian ini adalah *Soccer Dribble Test*. Ismaryati (2008 : 56). Tujuan: Untuk mengetahui koordinasi mata kaki ketika melakukan *dribble bola*.



Gambar 1. Soccer Dribble Test. Sumber: Ismaryati (2008: 56)

1. Pelaksanaan: aba-aba “siap” *testee* berdiri dibelakang garis “start”, pada aba-aba ya *testee* mendribble bola kearah luar dan kedalam menurut alur yang telah ditentukan.
2. Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila:
 - a. *Testee* berlari tidak sesuai dengan petunjuk test.
 - b. Menjatuhkan atau melanggar cone, *testee* diberi 3 kali kesempatan
3. Penilaiannya adalah waktu terbaik yang ditempuh dari 3 kali kesempatan melakukan test.

4. Sarana dan Prasarana
Peralatan yang digunakan antara lain:
 - a. 2 buah bola
 - b. 1 buah stop watch
 - c. Perlengkapan dan alat tulis.
 - d. 6 buah cones / kerucut
 - e. 1 buah pluit
5. Tenaga Pembantu
 - a. Pengambil Waktu : 1 orang
 - b. Pengawas : 1 orang
 - c. Pencatat Waktu : 1 orang
 - d. Dokumentasi : 1 orang

Tabel 1. Skala Prestasi dalam Bentuk T-Score

No	Kategori	Skala T-Score
1	Baik	61 – Ke atas
2	Cukup	53-60
3	Sedang	46-52
4	Kurang	37-45
5	Buruk	36-ke bawah

Sebelum melaksanakan tes dan latihan ada 3 bagian yang harus diperhatikan:

1. Peregangan (*Stretching*)
Sangat perlu dilakukan sebelum latihan inti agar kondisi fisiologis tubuh siap menerima beban yang diberikan. Contoh: peregangan statis dan peregangan dinamis.
2. Latihan Inti
Jenis latihan inti yang diberikan adalah latihan *Chase Down*.
3. Pendinginan (*Cooling down*)
Bertujuan untuk memulihkan keadaan tubuh dan merileksasikan otot-otot yang bekerja selama melakukan latihan.

Teknik Pengumpulan Data

1. *Pretest* (tes awal)

Test ini bertujuan untuk mengukur koordinasi mata kaki dalam melakukan teknik *dribble* yang benar dalam sepakbola. Test atau standar yang digunakan adalah *Soccer Dribble Test* dari Ismaryati (2008: 56). *Pretest* merupakan tes awal yang dilakukan peneliti sebelum melakukan latihan, tes awal ini dilakukan sebelum mengadakan pertemuan sama sekali dan tergantung dengan apa yang akan di angkat oleh peneliti.

2. Posttest (tes akhir)

Posttest merupakan suatu tes yang dilakukan setelah diberikan latihan selama 16 kali pertemuan. Setelah itu bisa ditarik kesimpulan apakah ada peningkatan atau tidak selama dilakukan latihan. Dalam pertemuan 18 menggunakan post test untuk mengumpulkan data yang akan diambil diakhir penelitian dengan menggunakan Test atau standar *Soccer Dribble Test* dari Ismaryati (2008 : 56).

Tekhnik Analisa Data

Uji persyaratan data dilakukan dengan uji normalitas. Ini dipakai karena penelitian ini hanya satu kelompok sampel (Homogen). Uji normalitas dengan uji *lilifors*. Hipotesis statistik yang di ujikan dalam penelitian ini dengan rumus uji t sebagai berikut :

Hasil penelitian digunakan uji – t (Zulfan Ritonga, 2007 : 91) dengan rumus :

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

Keterangan :

$\bar{d}$ = rata-rata

Sd = Standar deviasi

n = Sampel

Hipotesis yang di uji dalam penelitian ini adalah Hipotesis yang di uji dalam penelitian ini adalah :

H_a : Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Chase Down* (X) terhadap koordinasi *dribble* (Y) pada pemain sekolah sepakbola TIM SSB UNRI U-18.

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

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Penelitian

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan Latihan pengaruh latihan *chase down drill* terhadap keterampilan *dribbling* pada pemain SSB Bina Bakat Kari Kecamatan Kuantan Tengah Kabupaten Kuantan Singingi. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *chase down drill* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas,

sedangkan dengan keterampilan *dribbling* dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

1. Hasil *Pree-test* Keterampilan *Dribbling*

Setelah dilakukan test keterampilan *dribbling* sebelum dilaksanakan metode latihan *chase down drill* maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pree-test* keterampilan *dribbling* pada table 1 sebagai berikut :

Tabel 2. Analisis *Pree-Test* Keterampilan *Dribbling*

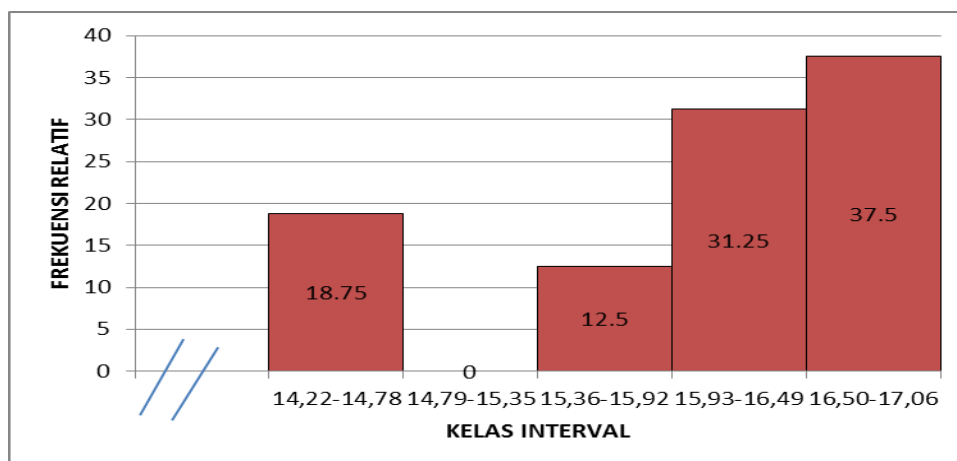
No	Data Statistik	<i>Pree-test</i>
1	<i>Sampel</i>	16
2	<i>Mean</i>	16,08
3	<i>Std. Deviation</i>	0.85
4	<i>Variance</i>	072
5	<i>Minimum</i>	17,0
6	<i>Maximum</i>	14,22
7	<i>Sum</i>	257,28

Dari table Analisis *Pree-test* keterampilan *dribbling* di atas dapat dijelaskan bahwa *pree-test* hasil keterampilan *dribbling* sebagai berikut : waktu tercepat 14,22 detik, dan waktu paling lambat yaitu 17,0 detik, dengan *mean* 16,08 detik, standar deviasi 0,85 dan varian 0,72. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table 3. Nilai *Interval* Data *Pree-Test* Keterampilan *Dribbling*

Nilai Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
14,22-14,78	3	18,75
14,79-15,35	0	0
15,36-15,92	2	12,5
15,93-16,49	5	31,25
16,50-17,06	6	37,50
Jumlah	16	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 16 orang sampel ternyata sebanyak 3 orang sampel (18,75%) memiliki hasil keterampilan *dribbling* dengan kelas interval 14,22-14,78 dengan kategori baik, selanjutnya ada sebanyak 2 orang sampel (12,5%) memiliki keterampilan *dribbling* dengan kelas interval 15,36-15,92 dengan kategori sedang, kemudian sebanyak 5 orang sampel (31,25%) memiliki hasil keterampilan *dribbling* dengan kelas interval 15,93-16,49 dengan kategori kurang, dan 6 orang sampel (37,5%) memiliki hasil keterampilan *dribbling* dengan kelas interval 16,50-16,06 dengan kategori kurang, sedangkan untuk kelas interval 14,79-15,35 tidak ada. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 2. Histogram Data Pree-Test Keterampilan Dribbling

2. Hasil Post-Test Keterampilan Dribbling

Setelah dilakukan test keterampilan *dribbling* dan diterapkan perlakuan latihan sirkuit training maka didapat data akhir dengan perincian dalam Analisis Hasil *Post-test* keterampilan *dribbling* pada table 3 sebagai berikut:

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

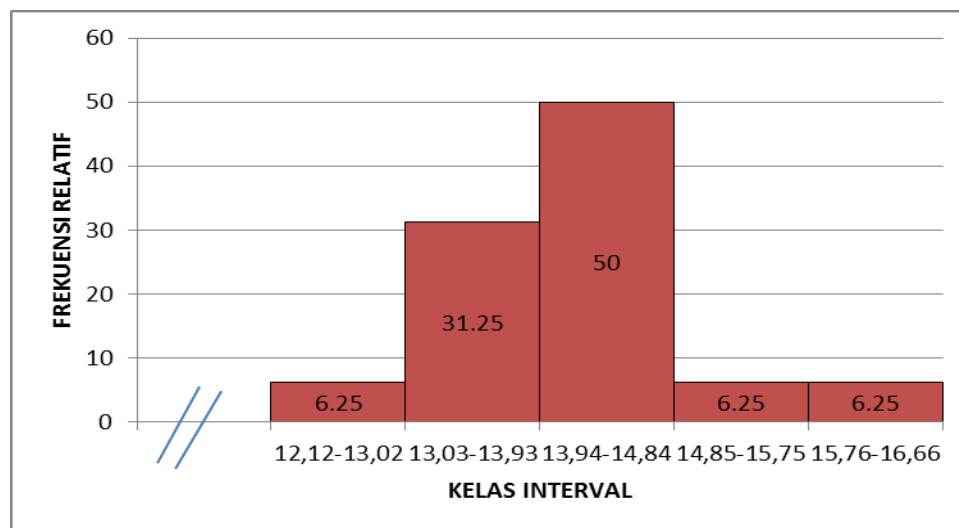
No	Data Statistik	Post-test
1	<i>Sampel</i>	16
2	<i>Mean</i>	14,09
3	<i>Std. Deviation</i>	1,06
4	<i>Variance</i>	1,12
5	<i>Minimum</i>	16,60
6	<i>Maximum</i>	12,12
7	<i>Sum</i>	225,4

Dari tabel Analisis Hasil diatas dapat disimpulkan bahwa hasil *post-test* keterampilan *dribbling* sebagai berikut : waktu tercepat 12,12 detik dan waktu paling lambat yaitu 16,60 detik, dengan mean 14,09, standar deviasi 1,06, dan varians 1,12 Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table 5. Nilai Interval Data *Post-Test* Keterampilan Dribbling

Nilai Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
12,12-13,02	1	6,25
13,03-13,93	5	31,25
13,94-14,84	8	50
14,85-15,75	1	6,25
15,76-16,66	1	6,25
Jumlah	16	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 16 orang sampel ternyata sebanyak 1 orang sampel (6,25%) memiliki hasil keterampilan *dribbling* dengan kelas interval 12,12-13,02 dengan kategori baik, selanjutnya ada sebanyak 5 orang sampel (31.25%) memiliki keterampilan *dribbling* dengan kelas interval 13,03-13,43 dengan kategori seang, kemudian sebanyak 8 orang sampel (50%) memiliki hasil keterampilan *dribbling* dengan kelas interval 13,94-14,84, dan 1 orang sampel (6,25%) memiliki hasil keterampilan *dribbling* dengan kelas interval 14,85-15,75 dengan kategori kurang, dan 1 orang sampel (6.25%) memiliki hasil keterampilan *dribbling* dengan kelas interval 15,76-16,66 dengan kategori kurang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 3. Histogram Data Post-Test Keterampilan Dribbling

B. Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang dianalisis dan diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal. Untuk itu yang digunakan pengujian yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji *lilliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *chase down drill* (X) keterampilan *dribbling* (Y) dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut :

Tabel 6. Uji Normalitas Data Hasil Keterampilan *Dribbling*

Variabel	L Hitung	L Tabel
Hasil <i>Pree-test</i> Keterampilan <i>dribbling</i>	0,137	0,213
Hasil <i>Post-test</i> Keterampilan <i>dribbling</i>	0,137	0,213

Dari tabel 6 diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test* keterampilan *dribbling* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,137 dan L_{tabel} sebesar 0,213. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil keterampilan *dribbling* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil keterampilan *dribbling post-test* menghasilkan L_{hitung} 0,087 < L_{tabel} 0,213. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil keterampilan *dribbling post-test* adalah berdistribusi normal.

C. Uji Hipotesis

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat pengaruh latihan *chase down drill* terhadap keterampilan *dribbling* Pada atlet sepakbola SSB UNRI U-18. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 1,858 dan t_{tabel} sebesar 1,753. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, dapat disimpulkan bahwa H_a diterima.

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *chase down drill* terhadap keterampilan *dribbling* Pada atlet sepakbola SSB UNRI U-18 pada taraf alfa (α) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Pembahasan

Salah satu teknik yang di perlukan di dalam permainan sepakbola adalah teknik menggiring atau mendribel bola. Mendribel bola adalah salah satu bagian teknik yang penting untuk mencapai suatu prestasi, pada saat mendribel bola pemain dituntut untuk menguasai bola dalam berbagai posisi dengan seluruh bagian tubuh kecuali tangan, gerakan mendribel bola dilakukan dengan sangat cepat karena pemain memiliki waktu dan ruang yang terbatas. Mendribel bola tidak hanya membawa bola menyusur tanah lurus ke depan, melainkan menghadapi lawan yang jaraknya sangat dekat dan rapat, hal ini menuntut seorang pemain memiliki keterampilan mendribel bola yang baik.

Berdasarkan hal di atas, maka untuk mendapatkan hasil keterampilan yang baik dapat dilakukan dengan latihan. Penelitian ini menggunakan sampel 16 orang yang dilakukan pengambilan data awal kemudian diberikan latihan *drible slalom* dan *dribel individual*, setelah itu baru di ambil lagi data akhir nya. Setelah diperoleh data awal dan akhir maka data di analisis.

Berdasarkan uji- t menghasilkan t_{hitung} sebesar 1,858 dan t_{tabel} sebesar 1,753 maka H_a diterima, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *chase down drill* terhadap keterampilan *dribbling* Pada atlet sepakbola SSB UNRI U-18.

Dari hasil penelitian sampai pengolahan data setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : terdapat pengaruh latihan *chase down drill* terhadap keterampilan *dribbling* Pada atlet sepakbola SSB UNRI U-18, ini menunjukkan terdapat pengaruh antara dua variabel tersebut di atas. Pengujian hipotesis yang menunjukan terdapat pengaruh latihan *chase down drill* terhadap keterampilan *dribbling* Pada atlet sepakbola SSB UNRI U-18, ini

menggambarkan bahwa Keterampilan menggiring bola berpengaruh dengan latihan *dribble*.

Jadi dengan adanya pola latihan *chase down drill* terhadap keterampilan menggiring bola Pada atlet sepakbola SSB UNRI U-18, maka ada peningkatan terhadap Keterampilan menggiring bola. hal ini berarti latihan *chase down drill* bisa di pakai untuk peningkatan keterampilan menggiring bola tanpa mengabaikan latihan-latihan yang lain yang juga mampu meningkatkan keterampilan menggiring bola.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Teknik *dribbling* sangat penting dalam olahraga sepakbola, namun dari pengamatan penulis dan juga informasi dari pelatih, bahwa terdapat kekurangan dan kelemahan yang terdapat pada faktor teknik pada pemain tersebut terutama pada saat menggiring bola. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB UNRI U-18 yang terdiri dari 16 orang. teknik penarikan sampel pada penelitian ini adalah total sampling. Tes yang dilakukan dengan men-*dribbling* bola melewati patok-patok yang sudah ditentukan jaraknya. Tujuan dari tes *dribbling* adalah untuk mengukur kemampuan *dribbling* dengan cepat disertai perubahan arah. Teknik analisis data menggunakan uji-t.

Berdasarkan uji- t menghasilkan t_{hitung} sebesar 2,595 dengan t_{tabel} 1,753 maka H_a ditolak, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *chase down drill* terhadap keterampilan *dribbling* pada pemain SSB UNRI U-18. Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *chase down drill* terhadap keterampilan *dribbling* pada pemain SSB UNRI U-18, artinya latihan *chase down drill* dapat digunakan untuk peningkatan kemampuan *dribbling*.

Rekomendasi

Rekomendasi yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan kemampuan *dribbling* adalah:

1. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan Olahraga, dan penelitian yang bermaksud melanjutkan dan mengembangkan penelitian ini.
2. Kepada para pelatih agar dapat menerapkan metode latihan dengan menggunakan *chase down drill* agar lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan *dribbling*.
3. Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan atlet.

4. Diharapkan bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Riau menjadi pendorong penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas teknik juga semakin baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin MS, Januar. (2011). *PSSI Juara?*. Jakarta
- Badan Pelatih Sepakbola Seluruh Indonesia (2009). *Lisensi D Nasional*. PSSI
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta
- Ismaryati. (2006). *Tes dan Pengukuran*. Surakarta
- KEMENDIKNAS RI. (2014). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta
- Luxbacher, Joseph A. (1996). *Sepakbola*. Jakarta
- Musfiqon. (2012). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta
- Putra, Ganesha. (2010). *Kutak-katik Latihan Sepakbola Usia Muda*. Jakarta
- Rosdiani, Dini. (2012). *Dinamika Olahraga dan Pengembangan Nilai*. Bandung
- Sajoto. (1995). *Peningkatan dan Pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam Olahraga*. Semarang
- Sneyers, Jef. 2002. *Sepak Bola Latihan dan Strategi Bermain*. Bandung : Rosda
- Soekarman. (1987). *Dasar Olahraga Untuk Pembinaan Pelatih dan Atlet*. Jakarta
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Bandung
- Sugiono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif kualitatif*. Bandung
- Syafrudin (1996), *Pengantar Ilmu Melatih*. UNP Press : Padang
- Zulkarnain, & Ritonga, Zulfan. (2007). *Statistik Penelitian*. Pekanbaru