

THE EFFECT OF EXERCISE IN DRIBBLING VARIATIONS TOWARD DRIBBLING SKILLS IN SSB CHEVRON U-13 PEKANBARU

Sugito¹, Drs. Slamet, M.Kes. AIFO², Aref Vai, S.Pd., M.Pd³
E-mail: Sgito869@gmail.com, slametunri@gmail.com, aref.vai@lecture.unri.ac.id,
No Hp: 081266177142

*Sports Training Education
Faculty of Education and Educational Science
University of Riau*

Abstract: *The problems raised in this study is "The effect of exercise in dribbling variations towards dribbling skills in SSB Chevron U-13 Pekanbaru" so that athletes can appear and play much better in the future and especially after research and find out if there is an increase in dribbling variations in football games to balance the opponent's game and achieve maximum results in the future. The form of this research is (using the only group of pree-test post-test design approach) with the population of football players in SSB Chevron U-13 Pekanbaru 13. The data in this study are all populations of 20 people. The instrument used in this study used the Dribbling Zig-Zag test, which aims to determine The effect of exercise in dribbling variations towards dribbling skills in SSB Chevron U-13 Pekanbaru. After that, the data is processed with statistics to test the normality using the liliefors test at a significant level of 0.05 α . The hypothesis proposed is that there is influence the effect of exercise in dribbling variations towards dribbling skills in SSB Chevron U-13 Pekanbaru. Based on the normal test analysis, data X produces Lcount of 0.1717 and Ltable of 0.285, which means Lcount < Table. While Y-variable produces Lcount equal to 0.1590 and Ltable equals 0.285. This means Lcount < LTable. There are averages based on the analysis of statistical data variable X 16.87 and the average variable Y is 18.10, then the data is normally distributed. Thus, there is the effect of exercise in dribbling variations towards dribbling skills in SSB Chevron U-13 Pekanbaru.*

Key Words: *Practice Dribbling Variations, Dribbling Skills.*

PENGARUH LATIHAN VARIASI *DRIBBLING* TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA SSB CHEVRON U-13 PEKANBARU

Sugito¹, Drs. Slamet, M.Kes. AIFO², Aref Vai, S.Pd., M.Pd³
E-mail: Sgito869@gmail.com, slametunri@gmail.com, aref.vai@lecture.unri.ac.id,
No Hp: 081266177142

Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah “Pengaruh Latihan Variasi *Dribbling* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada SSB Chevron U-13 Pekanbaru” sehingga kedepannya atlet bisa tampil dan bermain jauh lebih baik lagi dan yang paling penting setelah dilakukan penelitian dan mengetahui apakah ada peningkatan keterampilan menggiring bola atlet dalam permainan sepakbola agar bisa mengimbangi permainan lawan dan mencapai hasil yang maksimal untuk ke depannya. Bentuk penelitian ini adalah (*dengan menggunakan pendekatan one group pretest- posttest design*) dengan populasi SSB Chevron U-13 Pekanbaru. Data dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 20 orang. *Instrument* yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes *Dribbling Zig-Zag*, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan variasi *dribbling* terhadap keterampilan menggiring bola pada SSB Chevron U-13 Pekanbaru. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas menggunakan uji *liliefors* pada taraf signifikan 0,05 α . Hipotesis yang diajukan adalah terdapat pengaruh latihan variasi *dribbling* terhadap keterampilan menggiring bola pada SSB Chevron U-13 Pekanbaru. Berdasarkan analisis uji kenormalan data X menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1594 dan L_{tabel} 0,190, berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Sedangkan variabel Y menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1714 dan L_{tabel} sebesar 0,190. Ini berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Berdasarkan analisis data statistik, terdapat rata-rata variabel X sebesar 21,54 dan rata-rata variabel Y sebesar 17,71, maka data tersebut berdistribusi normal. Dengan demikian terdapat Pengaruh Latihan Variasi *Dribbling* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada SSB Chevron U-13 Pekanbaru.

Kata Kunci: Latihan Variasi *Dribbling*, Keterampilan Menggiring Bola

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan kemajuan teknologi dari waktu ke waktu yang semakin pesat dalam segala bidang diantaranya bidang olahraga yang 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. Tetapi pada saat ini, tidak sedikit masyarakat yang tidak mengetahui peranan pentingnya olahraga dalam kehidupan sehari-hari.

Olahraga memiliki peranan yang sangat penting dalam kehidupan masyarakat maupun dikalangan pelajar karena olahraga merupakan kegiatan jasmaniah untuk mendorong mengembangkan pembinaan fisik, mental dan rohani 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 di muka 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. 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.

Untuk dapat bermain sepakbola yang baik, dibutuhkan kemampuan fisik dan teknik yang memadai. Kemampuan fisik yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola adalah 1) Daya tahan (*endurance*); 2) Kecepatan (*speed*); 3) Kekuatan (*strenght*); 4) Kelincahan (*agility*); 5) Kelentukan (*fleksibillity*); 6) Daya Tahan Kecepatan (*speed endurance*); 7) Keseimbangan (*balance*); 8) Koordinasi (*coordination*); 9) Daya Ledak (*power*) (Harsono, 1988:155-223). Selain kemampuan fisik, dalam permainan sepakbola juga dibutuhkan teknik dasar yang harus dikuasai diantaranya yaitu *shooting*, *passing* dan kontrol bola, *dribbling*, *heading*, *throwing* (Herry Dwi, 2011:11). Inilah kemampuan fisik dan teknik yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola. Menggiring bola yang baik sangat dibutuhkan dalam permainan sepakbola, karena dengan menguasai teknik ini maka akan mempermudah pemain saat berhadapan satu lawan satu dengan musuh. Kecepatan dan kelincahan menggiring bola sangat diperlukan agar pemain dapat membawa bola ke daerah pertahanan lawan dan melakukan serangan yang jitu ke arah gawang tim lawan.

Dari hasil pengamatan peneliti di lapangan pada SSB Chevron U-13 Pekanbaru, ada beberapa 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 menggiring bola. Adapun latihan yang dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola yaitu, 1) *Tunnel Dribbling*, 2) *Dribbling Build Grid*, 3) *Body Part Dribbling*, 4) Latihan Variasi *Dribbling* (Timo Scheunemann, 197-201).

Dari beberapa metode latihan di atas, peneliti menggunakan metode latihan variasi *dribbling* untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola karena keterampilan menggiring bola merupakan salah satu teknik yang penting dikuasai oleh pemain sepakbola. Kemampuan menggiring bola dengan latihan variasi *dribbling* merupakan salah satu teknik untuk mengembangkan keterampilan menggiring bola untuk melewati pemain belakang lawan saat melakukan serangan. Selain itu, latihan ini bervariasi sehingga pemain tidak akan merasa bosan selama melakukan latihan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti permasalahan tersebut dengan judul “Pengaruh Latihan Variasi *Dribbling* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada SSB Chevron U-13 Pekanbaru”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini digunakan menggunakan jenis penelitian eksperimen. Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain

dalam posisi yang terkendali (Sugiyono, 2008:107). Dalam hal ini sebagai variabel bebas (X) adalah latihan variasi *dribbling*, dan variabel terikat (Y) adalah keterampilan menggiring bola.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dideskripsikan melalui latihan variasi *dribbling* dengan menggunakan *instrument* tes *dribbling zig-zag*. Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah kualitatif melalui serangkaian tes dan pengukuran terhadap 20 orang sampel yang merupakan altet SSB Chevron U-13 Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu variabel bebas (X) adalah latihan variasi *dribbling*, dan variabel terikat (Y) adalah keterampilan menggiring bola.

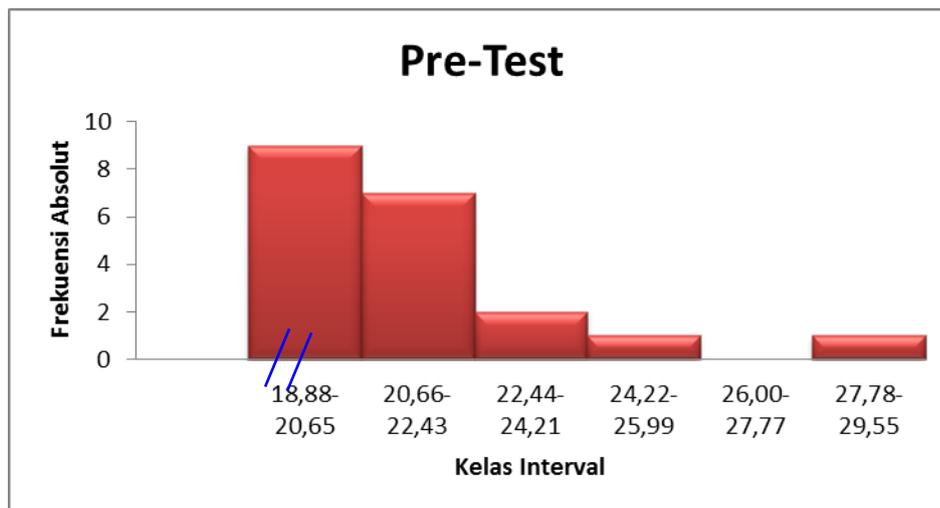
1. Data Hasil *Pree-Test Dribbling Zig-Zag*

Berdasarkan analisis terhadap data *pree-test dribbling zig-zag* di atas dapat disimpulkan sebagai berikut: waktu tercepat 18,88, waktu terlama 28,23, dengan rata rata 21,54, standar deviasi 2,30, dan varian 5,30. Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi data dapat di lihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Hasil *Pree-Test Dribbling Zig-Zag*

No	Data <i>Pree-Test</i> (Kelas <i>Interval</i>)	<i>Frekuensi Absolut</i> (FA)	<i>Frekuensi Relatif</i> (%)
1	18.88 – 20.65	9	45%
2	20.66 – 22.43	7	35%
3	22.44 – 24.21	2	10%
4	24.22 – 25.99	1	5%
5	26.00 – 27.77	0	0%
6	27.78 – 29.55	1	5%
Σ	Jumlah	20	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi persentasi dari 20 orang sampel di atas ternyata sebanyak 9 orang sampel (45%) memiliki hasil *Dribbling Zig-Zag* dengan kelas interval 18.88-20.65 dengan kategori kurang, kemudian sebanyak 7 orang sampel (35%) dengan kelas interval 20.66-22.43 dengan kategori kurang, kemudian sebanyak 2 orang sampel (10%) dengan kelas interval 22.44-24.21 dengan kategori kurang, kemudian sebanyak 1 orang (5%) dengan kelas interval 24.22-25.99 dengan kategori sangat kurang, dan sebanyak 1 orang (5%) dengan kelas interval 27.78-29.55 dengan kategori sangat kurang.



Gambar 1. Histogram Hasil Pree-test Dribbling Zig-Zag

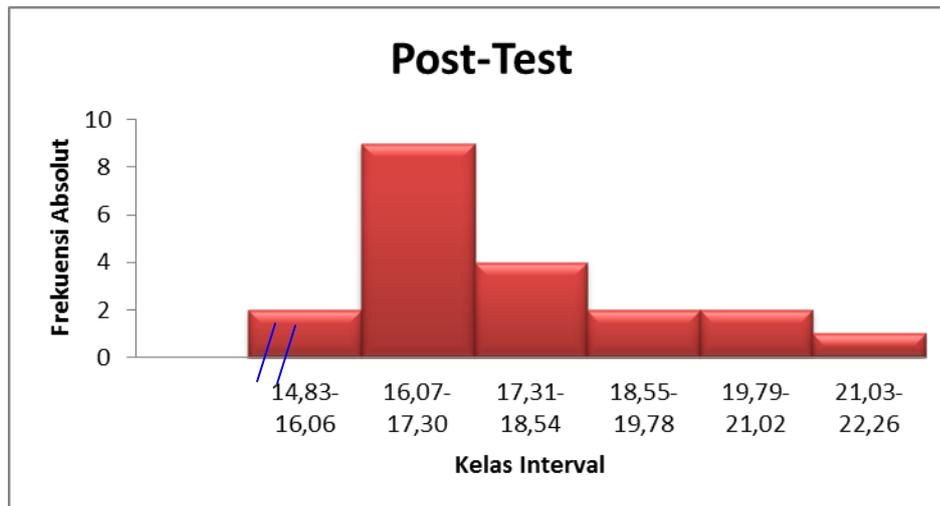
2. Data Hasil Post-Test Dribbling Zig-Zag

Bedasarkan analisis terhadap data *pree-test* short pass di atas dapat disimpulkan sebagai berikut: waktu tercepat 14,83, waktu terlama 21,33, dengan rata rata 17,71, standar deviasi 1,75, dan varian 3,08. Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi data dapat di lihat pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Post-Test Dribbling Zig-Zag

No	Data Pree-Test (Kelas Interval)	Frekuensi Absolut (FA)	Frekuensi Relatif (%)
1	14.83 – 16.06	2	10%
2	16.07 – 17.30	9	45%
3	17.31 – 18.54	4	20%
4	18.55 – 19.78	2	10%
5	19.79 – 21.02	2	10%
6	21.03 – 22.26	1	5%
Σ	Jumlah	20	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi persentasi dari 20 orang sampel di atas ternyata sebanyak 2 orang sampel (10%) memiliki hasil *Dribbling Zig-Zag* dengan kelas interval 14.83-16.06 dengan kategori sangat baik, kemudian sebanyak 9 orang sampel (45%) dengan kelas interval 16.07-17.30 dengan kategori cukup dan kurang, kemudian sebanyak 4 orang sampel (10%) dengan kelas interval 17.31-18.54 dengan kategori kurang, kemudian sebanyak 2 orang sampel (10%) dengan kelas interval 18.55-19.78 dengan kategori kurang, kemudian sebanyak 2 orang sampel (10%) dengan kelas interval 19.79-21.02 dengan kurang, kemudian sebanyak 1 orang sampel (5%) dengan kelas interval 21.03-22.26 dengan kategori kurang.



Gambar 2. Histogram Hasil Post-test Dribbling Zig-Zag

Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis varians. Asumsi adalah data yang analisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi 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 *Lilliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut:

1) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu metode latihan Variasi *Dribbling* (X) dan Menggiring Bola (Y) dapat dilihat pada *table* di bawah ini:

Tabel 3. Uji Normalitas *Pre-Test* dan *Post-Test Dribbling Zig-Zag*

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
Hasil <i>Pre-test Dribbling Zig-Zag</i>	0.1594	0.190	Normal
Hasil <i>Post-test Dribbling Zig-Zag</i>	0.1714	0.190	Normal

Dari tabel di atas terlihat bahwa data hasil *pre-test Dribbling Zig-Zag* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1594 dan L_{tabel} 0,190. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pre-test Dribbling Zig-Zag* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post-test Dribbling Zig-Zag* menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1714 dan L_{tabel} sebesar 0,190. Dapat disimpulkan

penyebaran data hasil *post-test Dribbling Zig-Zag* adalah data berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah: H_a : Terdapat pengaruh yang signifikan antara Metode Latihan Variasi *Dribbling* (X) Terhadap Menggiring Bola (Y) SSB Chevron U-13 Pekanbaru.

Tabel 4. Hasil Analisis Uji-t

t_{Hitung}	t_{Tabel}	Keterangan
4.83	1.725	Jika $t_{Hitung} > t_{Tabel}$ Maka Terdapat Pengaruh

Data yang diperoleh lalu dianalisis, maka setelah itu dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalah yang diangkat yaitu: “terdapat pengaruh metode latihan Variasi *Dribbling* (X) terhadap Menggiring Bola (Y). Berdasarkan analisis uji-t diperoleh hasil t_{hitung} sebesar 4.83 dan t_{tabel} sebesar 1.725. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil observasi langsung ke lapangan sepakbola SSB Chevron U-13 Pekanbaru, dapat dikatakan bahwa atlet-atlet remaja putranya belum memiliki keterampilan menggiring bola yang baik. Terlihat ketika melakukan latihan tanding di lapangan sepakbola SSB Chevron U-13 Pekanbaru, dilihat bahwa para pemain tersebut tidak begitu baik ketika menggiring bola terutama saat satu lawan satu dengan lawan yang dapat merugikan bagi itu sendiri karena apabila mereka melakukan serangan dan kemudian tidak bisa melewati satu pemain dengan menggiring bola kebanyakan pemain lawan akan mudah merebut bola dari kaki pemain tersebut sehingga lawan bisa menghentikan serangan tim tersebut. Hal ini tentu merugikan bagi tim SSB Chevron U-13 Pekanbaru.

Sebelum dilaksanakan penelitian, diawali dari pengambilan data awal (*pre-test*) dilakukan perhitungan yang menghasilkan nilai rata-rata sebesar **21,54**, L_{hitung} sebesar **0,1594** dan L_{tabel} **0,190** dapat disimpulkan data hasil *pre-test* berdistribusi normal dan setelah dilaksanakan penelitian didapat data akhir (*post-test*) dengan nilai rata-rata sebesar **17,71**, L_{hitung} sebesar **0,1714** dan L_{tabel} sebesar **0,190** dapat disimpulkan data hasil *post-test* berdistribusi normal. Kemudian berdasarkan analisis uji t diperoleh hasil t_{hitung} sebesar **4.83** dan t_{tabel} sebesar **1.725**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Dari hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh pada metode latihan variasi *dribbling* terhadap Keterampilan Menggiring Bola yang dibutuhkan untuk mendukung teknik dasar pemain pada saat melakukan latihan maupun saat mengikuti pertandingan sepakbola. Dengan demikian berhasil

tidaknya tujuan yang akan dicapai akan dipengaruhi oleh penerapan prinsip-prinsip latihan yang diperlukan dalam membuat program latihan. Salah satu jenis latihannya yaitu Variasi *Dribbling*.

Keterbatasan Penelitian

Peneliti semaksimal mungkin memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kendala yang dihadapi peneliti antara lain:

- a. Peneliti sudah berusaha mengontrol kesungguhan tiap-tiap pemain namun masih ada atlet yang tidak serius, dan tidak disiplin.
- b. Peneliti tidak dapat mengontrol kondisi fisik atlet selama dalam masa latihan seperti kurangnya istirahat pemain karena kegiatan lain, faktor tidak maksimalnya waktu tidur pemain sehingga hal ini dapat berdampak pada saat latihan.
- c. Peneliti sulit mengontrol jadwal pelaksanaan latihan, disebabkan pemain bersekolah sehingga dapat ditentukan pelaksanaan latihannya pada hari selasa, kamis, dan sabtu.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh metode latihan variasi *dribbling* terhadap keterampilan menggiring bola SSB Chevron U-13 Pekanbaru. Permasalahan yang terdapat pada para pemain SSB Chevron U-13 Pekanbaru adalah kurangnya keterampilan menggiring bola yang mereka miliki, ini diakibatkan jarangya latihan yang mengarah pada keterampilan menggiring bola khususnya sehingga pada saat menggiring bola para pemain masih sering kesulitan sehingga mudah dihentikan oleh lawan karena keterampilan menggiring bola yang mereka miliki terbilang masih kurang baik.

Berdasarkan permasalahan yang terdapat pada SSB Chevron U-13 Pekanbaru, peneliti berupaya meningkatkan keterampilan menggiring bola mereka dengan memberikan metode latihan Variasi *Dribbling*. Jenis dalam penelitian ini adalah eksperimen lemah dimana hanya menggunakan satu kelompok eksperimen. Desain dalam penelitian ini adalah *one-group pretest-posttest design* dimana menurut Sugiyono (2014:74) menjelaskan bahwa pada desain ini terdapat pretest, sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

Sebelum dilakukan analisis, terlebih dahulu dilakukan *pree-test* dengan hasil rata-rata sebesar 21,54 kemudian dilakukan metode latihan Variasi *Dribbling* selama 16 kali pertemuan pada pemain SSB Chevron U-13 Pekanbaru sebanyak 20 orang dan didapatkan hasil rata-rata *post-test* sebesar 17,71. Berdasarkan statistik analisis uji-t maka didapatkan nilai beda sebesar 3,72 dan menghasilkan t_{hitung} sebesar 4,83 dan t_{tabel} sebesar 1,725. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa metode latihan Variasi *Dribbling* (X) memberikan Pengaruh Terhadap Keterampilan Menggiring Bola (Y) SSB Chevron U-13 Pekanbaru.

Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: terdapat pengaruh yang signifikan dari metode latihan variasi *dribbling* terhadap keterampilan menggiring bola SSB Chevron U-13 Pekanbaru.

Rekomendasi

Saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan metode latihan variasi *dribbling* pada SSB Chevron U-13 Pekanbaru adalah:

- a. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam Pendidikan Olahraga. Bagi pelatih, agar dapat menerapkan metode latihan variasi *dribbling* untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola para pemain.
- b. Bagi pemain SSB Chevron U-13 Pekanbaru, agar bisa lebih giat dalam berlatih terutama dalam meningkatkan teknik-teknik dasar permainan sepakbola.
- c. Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan atlet pada umumnya dan pemain sepakbola pada khususnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Depdikbud. Dirjen Pendidiker, Robert L., 2007. *Latihan Dasar Andar Sepak Bola Remaja*. Macanan Jaya Cemerlang. Klaten.
- Dwi, Herry 2011. *Pendidikan Jasmani Dan Olahraga: Bola Kaki*. Optima Mandiri. Jakarta.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*.

Kosasih, Engkos 1993. *Olahraga Teknik dan Program latihan*. PT. Akademika Presindo. Jakarta.

Scheunemann Timo, dkk. 2014. *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepak Bola Indoesia Untuk Usia Dini (U-5 – U-12), Usia Muda (U-3 – U 20) & Senior*. PT. Gramedia Pustaka Utama : Jakarta.

Sugiyono, (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung Alfabeta.