

THE EFFECT OF MUSICAL BALL EXERCISE ON DRIBBLING SKILLS OF THE SSB CHEVRON U-15 RUMBAI TEAM

Rizki Chandra Putra, Drs. Zainur, M.Pd, Ni Putu Wijayanti, S.Pd, M.Pd
Rizkichandra160194@gmail.com, Dr.zainurunri@gmail.com Nitawijayaanti98@yahoo.com
No HP; 085355721994

*Education of Physical Training
Faculty of Teachers Training and Educational Science
University of Riau*

Abstract: *Dribbling techniques are very important in football sports, but from 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. This study aims to determine the effect of musical ball practice on dribbling skills in the Chevron U-15 Rumbai players. The population in this study were all SSB U-15 players Chevron Rumbai 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, it is rejected, at the alpha level (0.05). It can be concluded that there is an influence of musical ball training on dribbling skills on SSB U-15 players Chevron Rumbai. Based on the above results, it can It was concluded that there was an influence of musical ball practice on dribbling skills on SSB U-15 players Chevron Rumbai, meaning that practicing musical ball can be used to improve dribbling skills.*

Key Words: *Musical Ball, Dribbling Skills*

PENGARUH LATIHAN *MUSICAL BALL* TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING* TIM SSB CHEVRON U-15 RUMBAI

Rizki Chandra Putra, Drs. Zainur, M.Pd, Ni Putu Wijayanti, S.Pd, M.Pd
Rizkichandra160194@gmail.com, Dr.zainurunri@gmail.com Nitawijayaanti98@yahoo.com
No HP; 085355721994

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

Abstrak: 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. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *musical ball* terhadap keterampilan *dribbling* pada pemain SSB Chevron U-15 Rumbai. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB U-15 Chevron Rumbai 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 keterampilan *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 *musical ball* terhadap keterampilan *dribbling* pada pemain SSB U-15 Chevron Rumbai. Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *musical ball* terhadap keterampilan *dribbling* pada pemain SSB U-15 Chevron Rumbai, artinya latihan *musical ball* dapat digunakan untuk peningkatan keterampilan *dribbling*.

Kata Kunci: *Musical Ball*, Keterampilan *Dribbling*

PENDAHULUAN

Olahraga sangat erat hubungannya dengan pembangunan dan telah menjadi program pemerintah dalam upaya meningkatkan mutu kehidupan berbangsa dan bernegara. Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya di tengah kehidupan masyarakat saat ini sudah menjadi bagian hidup dari masyarakat itu sendiri. Sebab olahraga dewasa ini sudah menjadi trend di masyarakat, salah satu contoh kegiatan yang begitu di minati baik bagi orang tua, remaja maupun anak-anak ialah olahraga prestasi seperti sepakbola. Karena olahraga mempunyai makna tidak hanya kesehatan, tetapi lebih dari itu ialah menjadi sarana pendidikan dan prestasi. Melalui kegiatan olahraga ini para remaja maupun anak-anak banyak menuai manfaat, baik dalam pertumbuhan fisik, mental, maupun sosial.

Pendidikan Jasmani merupakan rangkaian aktivitas Jasmani, bermain dan berolahraga, untuk membangun peserta didik yang sehat dan kuat sehingga dapat menghasilkan prestasi akademik yang tinggi. Selain itu pendidikan jasmani yang dilakukan sejak dini merupakan awal pengembangan prestasi olahraga. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya pembinaan pendidikan jasmani, baik melalui jalur sekolah maupun luar sekolah, yang harus dilakukann sejak usia muda.

Undang-undang No. 3 Tahun 2005 dalam pidato presiden pada pengamandemenan undang-undang keolahragaan dimana Sistem keolahragaan Nasional dijelaskan bahwa “Pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem keolahragaan nasional”.

Berdasarkan undang-undang tersebut diketahui, bahwa bangsa Indonesia mencanangkan olahraga dengan serius dengan tujuan agar rakyat Indonesia semakin bugar dan prestasi olahraga nasional dapat meningkat. Olahraga dari berbagai tingkatan mempunyai satu tujuan yaitu meningkatkan prestasi olahraga di Indonesia dan juga harus meliputi segala bidang. Mulai ari aspek psikologis, aspek fisik dan teknik olahraga yang dibina. Aspek psikologi didapat dari motivasi, tempaan mental bertanding dan semangat juara. Aspek fisik didapat dari latihan fisik guna memperkuat otot yang mendukung prestasi atlit sesuai olahraga yang digelutinya. Pengenalan dasar-dasar olahraga prestasi telah dikenalkan sejak pendidikan dasar agar calon atlit mempunyai dasar yang baik sejak dini.

Perkembangan sepakbola Indonesia makin pesat hal ini terlihat bukan saja dari kota bahkan sampai ke pelosok desa, sangat mudah menemukan orang yang bermain sapakbola, bahkan sepakbola tidak hanya di mainkan oleh kaum laki-laki, tetapi wanita ikut memainkan permainan itu. Seiring perkembangannya, sepakbola di Indonesia tidak hanya sebagai olahraga masyarakat, tetapi merupakan olahraga yang sangat di prioritaskan untuk berprestasi tinggi. Pemain sepakbola berprestasi harus memeperhatikan unsur-unsur sepakbola yang di lakukan secara tepat, selain itu juga di pengaruhi oleh mental, kematangan juara dan fisik.

Menurut Bompa :1 dalam buku nya *total training for young champions* mengatakan bahwa sukses di dalam setiap gelanggang adalah biasanya hasil dari suatu perencanaan, pekerjaan berat, dan komitmen serta latihan tidak ada pengecualian, semua atlet sukses adalah individu terlatih yang mahir dalam aktivitas fisik tertentu dan sudah mengikuti suatu program yang di rancang dengan baik.

Kondisi fisik atau kemampuan fisik merupakan salah satu komponen dasar untuk meraih prestasi olahraga di samping komponen teknik, komponen taktik dan komponen mental, Syafruddin 2011;23. Komponen fisik yang harus dimiliki oleh seorang olahragawan seperti menurut Sajoto (1995:8-10), "terdapat 10 komponen kondisi fisik meliputi: kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya otot (*muscular power*) kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*Agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), dan reaksi (*reaction*)".

Seperti yang telah diungkapkan oleh Syafruddin di atas bahwa selain dari kondisi fisik, teknik juga merupakan satu hal yang dapat meningkatkan prestasi. Teknik merupakan salah satu komponen prestasi olahraga yang merupakan ciri atau karakteristik suatu cabang olahraga dan oleh sebab itu harus dipersiapkan sebaik mungkin, (Syafruddin, 2011:24).

Teknik dasar dalam permainan sepakbola yang harus dikuasai oleh seorang pemain sebagaimana yang dijelaskan Kurniawan (2010:50) teknik dalam permainan sepakbola yaitu *shooting*, *passing* dan kontrol bola, *dribbling*, *heading*, *throwing*. Salah satu teknik harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola adalah teknik *dribbling* (menggiring bola).

Seorang pemain sepakbola sangat penting memiliki teknik keterampilan menggiring bola dengan baik, dengan baiknya keterampilan menggiring seorang pemain dapat bermain dengan *efisien* sehingga lawan tidak bisa merebut bola dengan mudah dan membaca pergerakan pemain tersebut. Menggiring bola atau sering dikenal dengan *dribble* adalah kemampuan seseorang untuk mempertahankan bola pada saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka, (Luxbacher, 2011:47).

Memiliki keterampilan menggiring bola yang baik pastinya tidak datang dengan begitu saja tanpa adanya suatu latihan. Untuk mendapatkan hasil yang *maximal* haruslah berlatih sesuai dengan porsi yang telah dianjurkan para ahli dan melakukan latihan yang dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola pada diri seorang pemain. Menurut Robert Smith (2010:87-89) yang berjudul *42 Soccer drill and practice plans that will help you develop a winning soccer team* mengatakan bahwa ada beberapa latihan yang dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* yaitu *Stop and Go*, *Droop Off*, *Musical Balls*, *Chase Down*, *Sudden Death*, *And Center of Town*.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di SSB Chevron U-15 Rumbai, maka penulis dapat melihat kelebihan dan kekurangan-kekurangan pada saat latihan dan juga pada saat bertanding pada pemain sepakbola SSB tersebut. Salah satu yang menjadi masalahnya yaitu tentang teknik menggiring bola yang kurang baik dan sering bola lepas pada kaki saat ingin melewati lawan ataupun pada saat ingin passing ke kawan. Walaupun sebenarnya dari beberapa kali pertandingan, mereka pernah menang, akan tetapi di lihat dari keseluruhan dari pertandingan yang pernah mereka lakukan, menurut pengamatan peneliti dan juga arahan dari pelatih, bahwa kurangnya keterampilan menggiring pemain yang selalu menjadi acuannya.

Dari keseluruhan uraian tersebut di atas, peneliti tertarik memberikan latihan *musical ball* terhadap para pemain SSB Chevron U-15 Rumbai, Oleh karena itu peneliti meneliti permasalahan tersebut dengan memberikan judul " Pengaruh Latihan *musical ball* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Tim SSB Chevron U-15 Rumbai "

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bertempat di Lapangan Chevron Rumbai. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Januari-Juni 2019. Arikunto (2010 : 173) Populasi adalah jumlah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada didalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi, studi atau penelitiannya juga disebut studi populasi atau sensus. Populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 16 orang. Arikunto (2010 : 174) Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sehubungan dengan populasi yang tidak begitu banyak dan masih dalam kemampuan dari peneliti maka seluruh populasi dijadikan sampel (total sampling) dengan demikian total sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 orang.

Testi berdiri dibelakang bola menghadap ke arah lintasan tes yang akan ditempuh dengan posisi siap menggiring bola, setelah testi bersedia, maka pengambil waktu memberikan aba-aba mulai, kemudian testipun segera menggiring bola melewati rintangan yang telah disediakan oleh peneliti.

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh testi selama melakukan tes mulai dari garis start hingga ke garis finish sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Tabel 1. Norma Tes Keterampilan Menggiring Sepakbola

No	Nilai	Kategori
1	>22,03	Kurang Sekali
2	20,73-22,03	Kurang
3	19,41-20,72	Sedang
4	18,09-19,40	Baik
5	<18,09	Baik Sekali

Sumber; Sunarno, 2010

Data dari masing-masing kelompok diambil dari dua kali pengukuran yaitu pada *pre-test* sebelum perlakuan dan *post-test* setelah perlakuan diberikan. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan data penelitian yang akan diolah untuk menguji hipotesis.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan pengujian persyaratan analisis mengenai kenormalan distribusi. Dalam hal ini dilakukan dengan uji normalitas *Lilliefors* (Sudjana, 1992:446-468).

Setelah pengujian persyaratan analisis terpenuhi, dilakukan pengujian hipotesis. Hipotesis diuji dengan teknik analisis uji beda mean (uji t) sampel berhubungan atau *dependen sample* (Isparyadi, 1988:56-61). Disamping itu pengolahan data juga dilakukan dengan bantuan komputer melalui program Excel.

Hasil penelitian digunakan uji-t (Suharsimi Arikunto, 2010:) dengan rumus ini :

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

Keterangan:

- t = Uji beda atau uji komparasi
 \bar{d} = Mean dari perbedaan pretes dan postes
 sd = standar deviasi
N = Jumlah pasangan sampel

HASIL PENELITIAN

Deskripsi Data Penelitian

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan Latihan pengaruh latihan *musical ball* terhadap keterampilan *dribbling* pada pemain SSB U-15 Chevron Rumbai. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *musical ball* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan keterampilan *dribbling* dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

Hasil *Pre-test* keterampilan *dribbling*

Setelah dilakukan test keterampilan *dribbling* sebelum dilaksanakan metode latihan *musical ball* maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pre-test* keterampilan *dribbling* pada table 1 sebagai berikut :

Tabel 2. Analisis *Pre-test* keterampilan *dribbling*

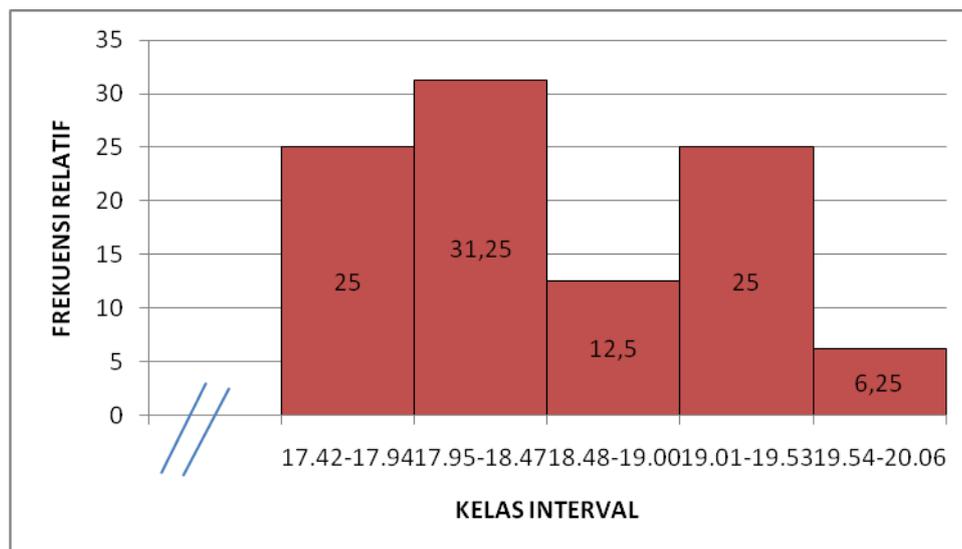
N	Data Statistik	<i>Pre-test</i>
1	<i>Sampel</i>	16
2	<i>Mean</i>	18.45
3	<i>Std. Deviation</i>	0.72
4	<i>Variance</i>	0.51
5	<i>Minimum</i>	20.02
6	<i>Maximum</i>	17.42
7	<i>Sum</i>	295.18

Dari table Analisis *Pre-test* keterampilan *dribbling* di atas dapat dijelaskan bahwa *pre-test* hasil keterampilan *dribbling* sebagai berikut : waktu tercepat 17.42 menit, dan waktu paling lambat yaitu 20,02 menit, dengan *mean* 18.45menit, standar deviasi 0,72 dan varian 0,51. 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
17.42-17.94	4	25
17.95-18.47	5	31.25
18.48-19.00	2	12.5
19.01-19.53	4	25
19.54-20.06	1	6.25
Jumlah	16	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 16 orang sampel ternyata sebanyak 4 orang sampel (25%) memiliki hasil keterampilan *dribbling* dengan kelas interval 17.42-17.94 dengan kategori Baik Sekali, selanjutnya ada sebanyak 5 orang sampel (31.25%) memiliki keterampilan *dribbling* dengan kelas interval 17.95-18.47 dengan kategori Baik, kemudian sebanyak 2 orang sampel (12.5%) memiliki hasil keterampilan *dribbling* dengan kelas interval 18.48-19.00 dengan kategori Baik, dan 4 orang sampel (25%) memiliki hasil keterampilan *dribbling* dengan kelas interval 19.01-19.53 dengan kategori sedang, dan 1 orang sampel (6.25%) memiliki hasil keterampilan *dribbling* dengan kelas interval 19.54-20.06 dengan kategori Sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 1. *Histogram Data Pree-test Keterampilan dribbling*

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*

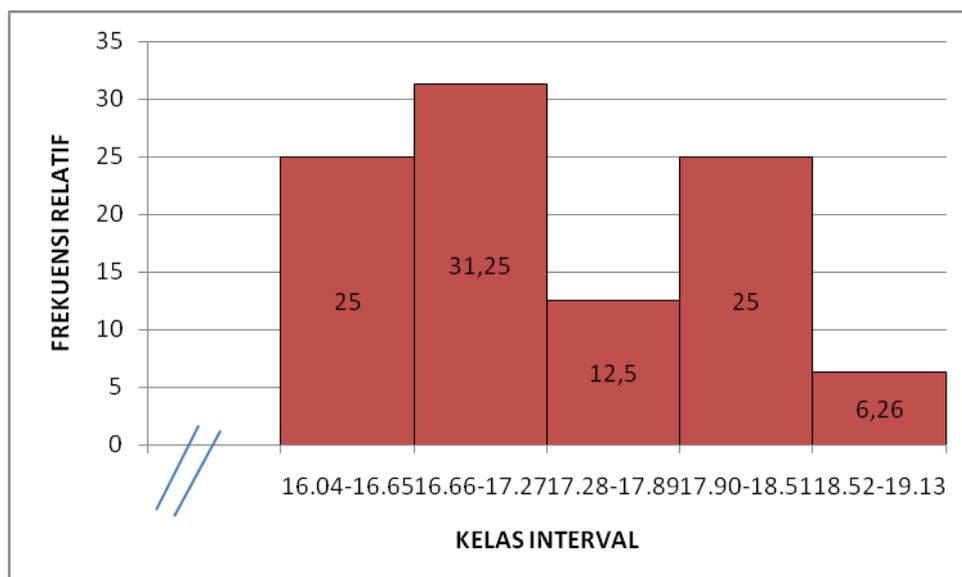
N	Data Statistik	<i>Post-test</i>
1	<i>Sampel</i>	16
2	<i>Mean</i>	17.35
3	<i>Std. Deviation</i>	0.87
4	<i>Variance</i>	0.76
5	<i>Minimum</i>	19.11
6	<i>Maximum</i>	16.04
7	<i>Sum</i>	277.55

Dari tabel Analisis Hasil diatas dapat disimpulkan bahwa hasil *post-test* keterampilan *dribbling* sebagai berikut : waktu tercepat 16.04 menit dan waktu paling lambat yaitu 19.11 menit, dengan mean 17.35 menit, standar deviasi 0.87, dan varians 0.76 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
16.04-16.65	4	25
16.66-17.27	5	31.25
17.28-17.89	2	12.5
17.90-18.51	4	25
18.52-19.13	1	6.26
Jumlah	16	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 16 orang sampel ternyata sebanyak 4 orang sampel (25%) memiliki hasil keterampilan *dribbling* dengan kelas interval 16.04-16.65 dengan kategori Baik Sekali, selanjutnya ada sebanyak 5 orang sampel (31.25%) memiliki keterampilan *dribbling* dengan kelas interval 16.66-17.27 dengan kategori Baik Sekali, kemudian sebanyak 2 orang sampel (12.5%) memiliki hasil keterampilan *dribbling* dengan kelas interval 17.28-17.89 dengan kategori Baik Sekali, dan 4 orang sampel (25%) memiliki hasil keterampilan *dribbling* dengan kelas interval 17.90-18.51 dengan kategori Baik, dan 1 orang sampel (6.25%) memiliki hasil keterampilan *dribbling* dengan kelas interval 18.52-19.13 dengan kategori Baik Sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 2. Histogram Data Post-test Keterampilan dribbling

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 musical ball (X) keterampilan *dribbling* (Y) dapat dilihat pada tabel 6 sebagai berikut :

Tabel 6. Uji Normalitas Data Hasil Keterampilan *dribbling*

Variabel	L Hitung	L Tabel
Hasil <i>Pre-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 *pre-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.

Uji Hipotesis

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat pengaruh latihan *musical ball* terhadap keterampilan *dribbling* Pada atlet sepakbola SSB U-15 Chevron Rumbai. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 2.595 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 *musical ball* terhadap keterampilan *dribbling* Pada atlet sepakbola SSB U-15 Chevron Rumbai 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.

Hasil penelitian ini menunjukkan peningkatan dari sebelum melakukan latihan dan sesudah melakukan latihan. Hal ini terlihat dari rata-rata pemain maupun norma instrumen. Rata-rata meningkat sebesar 1,10 detik dari keseluruhan pelaksanaan. Sedangkan dari kategori norma tes terlihat bahwa dari baik menjadi sangat baik sekali. Ini merupakan latihan yang dilakukan benar-benar dilaksanakan dengan baik dan sungguh-sungguh.

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 *musical ball*, 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 2.595 dan t_{tabel} sebesar 1,753 maka H_a diterima, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *musical ball* terhadap keterampilan *dribbling* Pada atlet sepakbola SSB U-15 Chevron Rumbai.

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 *musical ball* terhadap keterampilan *dribbling* Pada atlet sepakbola SSB U-15 Chevron Rumbai, ini menunjukkan terdapat pengaruh antara dua variabel tersebut di atas. Pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan *musical ball* terhadap keterampilan *dribbling* Pada atlet sepakbola SSB U-15 Chevron Rumbai, ini menggambarkan bahwa Keterampilan menggiring bola berpengaruh dengan latihan *dribble* .

Jadi dengan adanya pola latihan *musical ball* terhadap keterampilan menggiring bola Pada Pada atlet sepakbola SSB U-15 Chevron Rumbai, maka ada peningkatan terhadap Keterampilan menggiring bola. hal ini berarti latihan *musical ball* 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 U-15 Chevron Rumbai 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 keterampilan *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 musical ball terhadap keterampilan *dribbling* pada pemain SSB U-15 Chevron Rumbai. Berdasarkan hasil penelitian di atas, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan musical ball terhadap keterampilan *dribbling* pada pemain SSB U-15 Chevron Rumbai, artinya latihan musical ball dapat digunakan untuk peningkatan keterampilan *dribbling*.

Rekomendasi

Rekomendasi yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan keterampilan *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 *musical ball* agar lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan *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

- Bafirman. 2008. *Buku Ajar Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Bompa, O Tudor. 2000. *Total Training for Young Champions*. United States of America: Human Kinetics
- Darwis, Ratinus. 1999. *Sepakbola*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Pendidikan Tinggi P2LPTK.
- Herdiansyah, Wildan. 2009. *Mengenal Sepakbola*. Bogor: PT Wadah Ilmu.
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press.
- Koger, Robert. 2007. *Latihan Andal Sepakbola Remaja*. Klaten: Saka Mitra Kompetensi
- Luxbacher, Joseph. 2011. *Sepakbola edisi kedua*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Mielke, Danny. 2003. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Nurhasan. 2001. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Prinsip-prinsip dan penerapannya*. Jakarta Pusat. Direktorat Jendral Olahraga.
- Sajoto. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Syafuruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang: UNP Press