

THE EFFECT OF TRAINING BALL TO THE SAFE FIELD ON THE ABILITY TO DROP BALL IN THE FOOTBALL TEAM OF SMKF IKASARI PEKANBARU

Muhammad Rizky¹, Drs. Slamet., M.Kes AIFO², Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd³

Email: lukrizki@yahoo.co.id, slametunri@gmail.com, ardiah_juita@yahoo.com

Nomor Telp: 082288381765

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

Abstrack: *The problem in this research is that athletes do not yet have the maximum hat capacity, both during training and in competitions. this can be clearly seen during matches where the ball is easily caught by the opponent, the ball is always out of control when controlled, too difficult to break through the opponent's defense. This type of research is a kind of experimental study to see the effect of physical exercise. The aim of this research was to see the effect of safe driving dribbling on the ability to dribble on the Ikasari Pekanbaru SMKF soccer team. The population in this research is the Ikasari Vocational School football team, which consists of 14 people. The sampling technique is to use total sampling, where the total population is sampled. Data collection techniques were obtained from the pre-test and post-test. The instrument in this research uses dribbling as a tool to measure dribbling skills. The data is then statistically processed to test the normality using the lilifours test at a significance level of 0.05 a. Based on the analysis of the normality of the data X, it gives a LoMax of 0.196 and a Ltable of 0.227 , which means LoMax <Ltable. while the variable Y yields a LoMax of 0.122 and an Ltable of 0.227. This means LoMax <LTable. The analysis was performed by t-test. Based on data analysis and discussion, it can be concluded that there is an effect of the practice of dribbling in a safe field on the ability of dribbling on the Ikasari Pekanbaru Vocational High School football team, as shown by a number of 6,833 and a table of 1,753. Means Tcount > Ttable At the level a = 0.05.*

Key Words: *Safe Dribbling Practice, Safe Dribbling Ability*

PENGARUH LATIHAN MENGGIRING BOLA KE BIDANG AMAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA TIM SEPAKBOLA SMKF IKASARI PEKANBARU

Muhammad Rizky¹, Drs. Slamet., M.Kes AIFO², Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd³

Email: lukrizki@yahoo.co.id, slametunri@gmail.com, ardiah_juita@yahoo.com

Phone Number: 082288381765

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini bahwa atlet belum memiliki kemampuan menggiring yang maksimal, baik saat latihan maupun dalam pertandingan. hal ini terlihat jelas sekali pada saat pertandingan di mana bola dengan mudah di rebut oleh lawan, bola selalu lepas kontrol pada penguasaan, terlalu sulitnya menerobos pertahanan lawan. Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen untuk melihat pengaruh dari bentuk latihan. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh latihan menggiring bola kebidang aman terhadap kemampuan menggiring bola pada tim sepak bola SMKF Ikasari Pekanbaru. Populasi dalam penelitian ini adalah tim sepak bola SMKF Ikasari yang berjumlah 14 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan menggunakan total sampling, dimana jumlah keseluruhan populasi dijadikan sampel. Teknik pengambilan data didapat dari pre-test dan post test. Instrument dalam penelitian ini menggunakan *dribbling* sebagai alat untuk mengukur kemampuan menggiring bola. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas menggunakan uji lilifours pada taraf signifikan $0,05\alpha$, Berdasarkan analisis uji kenormalan data X menghasilkan Lo_{Max} sebesar 0,196 dan L_{tabel} 0,227, berarti $Lo_{Max} < L_{tabel}$. sedangkan variabel Y menghasilkan Lo_{Max} sebesar 0,162 dan L_{tabel} sebesar 0,227. Ini berarti $Lo_{Max} < L_{Tabel}$. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji-t. berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan menggiring bola kebidang aman terhadap kemampuan menggiring bola pada tim sepak bola SMKF Ikasari Pekanbaru terbukti dengan T_{hitung} sebesar 6,833 dan T_{tabel} 1,753. Berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Pada taraf $\alpha=0,05$.

Kata Kunci: Latihan Menggiring Bola Kebidang Aman, Kemampuan Menggiring Bola

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan olahraga yang merata di seluruh dunia, meskipun olahraga ini sudah masuk hingga ke pelosok-pelosok dunia, namun prestasi olahraga ini belum seperti yang di harapkan. Pada umumnya para pemain sepak bola hanya berlatih fisik dan taktik sepak bola, mereka melupakan faktor penunjang lainnya yaitu teknik yang baik dan benar bagi seorang pemain. Untuk mencapai tujuan prestasi yang baik bagi setiap cabang olahraga termasuk pemain sepak bola, hendaknya memiliki 4 unsur utama yang di butuhkan seorang atlit untuk meraih suatu prestasi yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan mental (Syafuruddin (2011:3).

Dalam ruang lingkup sepakbola yang perlu di perhatikan adalah upaya pembinaan untuk menghasilkan pemain yang baik. Seperti di katakan Sukatamsi (1984:11) bahwa untuk meningkatkan dan mencapai prestasi, olahragawan harus memiliki empat kelengkapan pokok yaitu: 1) fisik, 2) teknik, 3) taktik, 4) mental

Berbicara tentang teknik, ada beberapa teknik didalam permainan sepakbola, sesuai yang dijelaskan Kurniawan (2010:50) teknik dalam permainan sepakbola yaitu *shooting*, *passing* dan kontrol bola, *menggiring*, *heading*, *throwing*. salah satu yang paling penting dalam permainan sepak bola adalah menggiring (menggiring bola). Seorang pemain sepak bola sangat penting memiliki teknik kemampuan menggiring bola dengan baik, dengan baiknya kemampuan menggiring seorang pemain dapat bermain dengan efisien sehingga lawan tidak bisa merebut bola dengan mudah dan membaca pergerakan pemain tersebut. Sedangkan defenisi Menggiring bola atau sering di kenal dengan menggiring adalah kemampuan seseorang menggiring bola dari titik satu ke titik yang lainnya.

Menurut Koger (2005:51) *Menggiring* adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain dilapangan dengan menggunakan kaki, bola harus selalu dekat dengan kaki dan agar mudah dikontrol, pemain tidak boleh terus menerus melihat bola, mereka juga harus melihat sekeliling dengan kepala tagak agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengawasi gerak-gerik pemain lawan.

Dari beberapa penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa untuk menjadi pemain sepakbola yang baik harus bisa menguasai teknik menggiring bola. Menggiring bola merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola. Seperti yang di ungkapkan oleh Denny Milke bahwa selain dari menggiring masih banyak teknik yang dapat meningkatkan permainan seorang pemain sepakbola.

Seorang pemain sepakbola sangat penting memiliki teknik kemampuan menggiring bola dengan baik, dengan baiknya kemampuan menggiring seorang pemain dapat bermain dengan efisien sehingga lawan tidak bisa merebut bola dengan mudah dan membaca pergerakan pemain tersebut. Sedangkan defenisi Menggiring bola atau sering di kenal dengan menggiring adalah kemampuan seseorang menggiring bola dari titik satu ke titik yang lainnya. Joe Luxbacher (2011:51). Untuk itu perlu dilakukan latihan menggiring agar dapat meningkatkan permainan.

Dari penjelasan-penjelasan di atas, bahwa teknik menggiring sangat penting dalam olahraga sepakbola, namun dari pengamatan penulis dan juga informasi dari pelatih, bahwa pemain SMKF IKASARI PEKANBARU yang mengikuti latihan sepakbola, belum memiliki kemampuan menggiring yang maksimal, baik saat latihan maupun dalam pertandingan. hal ini terlihat jelas sekali pada saat pertandingan di mana bola dengan mudah di rebut oleh lawan, bola selalu lepas kontrol pada penguasaan,

terlalu sulitnya menerobos pertahanan lawan, kemudian penerapan latihan menggiring yang kurang variatif yang diberikan oleh pelatih.

Banyak bentuk latihan yang dapat diterapkan dan dikombinasikan untuk meningkatkan kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola, tergantung bagaimana pelatih menerapkan dan memvariasikan latihan-latihan tersebut menjadi program yang menarik dan efektif untuk diterapkan pada atletnya. Dari penjelasan-penjelasan tersebut, penulis tertarik mengadakan penelitian untuk meningkatkan kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola, dan penelitian ini diberi judul **“Pengaruh Latihan Menggiring Bola ke Bidang Aman Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Tim Sepakbola SMKF IKASARI PEKANBARU”**

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh latihan menggiring bola kebidang aman terhadap kemampuan menggiring bola pada tim sepak bola SMKF Ikasari Pekanbaru.

Menurut Harsono (2017:39), tujuan utama latihan olahraga prestasi adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai tujuan tersebut ada empat aspek latihan yang perlu dilatih secara seksama, yaitu:

1. Latihan Fisik

Perkembangan kondisi fisik yang menyeluruh amatlah penting, oleh karena tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan dengan sempurna. Tujuan utamanya ialah untuk meningkatkan potensi faallah dan mengembangkan kemampuan biomotorik ketingkat yang setinggi tingginya agar prestasi yang paling tinggi juga bisa dicapai.

2. Latihan Teknik

Latihan teknik adalah untuk mempermahir teknik-teknik gerakan yang diperlukan agar atlet terampil melakukan cabang olahraga yang digelutinya. Kesempurnaan teknik teknik dari setiap gerakan adalah penting oleh karena akan menentukan gerak keterampilan secara keseluruhan.

3. Latihan Taktik

Bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan daya tafsir pada atlet ketika melaksanakan kegiatan olahraga yang bersangkutan. Yang dilatih yaitu bentuk pola-pola permainan, strategi pertahanan atau penyerangan, sehingga dapat berkembang menjadi suatu kesatuan gerak yang sempurna.

4. Latihan Mental

Latihan ini juga sangat penting dengan ketiga aspek tersebut diatas, karena betapapun sempurna pun kondisi fisik, teknik, serta taktik. Apabila mentalnya tidak turut berkembang, maka prestasi tinggi sulit dan tidak mungkin akan dicapai. Latihan ini untuk meningkat. Kedewasaan serta emosional atlet seperti semangat dalam bertanding, sikap pantang menyerah, serta bisa mengatur emosi pada saat berada dalam situasi stress, fair play, percaya diri, kejujuran, kerja sama serta sifat-sifat positif lainnya.

METODELOGI PENELITIAN

Sesuai dengan tujuan penelitian, penelitian ini menggunakan metode eksperimen, guna untuk mengetahui pengaruh latihan. Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono 2013: 107). Penelitian ini menggunakan satu kelompok saja. Langkah awal yang dilakukan adalah melakukan *pre-test "Dribbling"* (Menurut Marjohan. 2014 127-128) untuk mengukur kemampuan menggiring bola sebelum diberikan latihan. untuk melihat apakah ada peningkatan setelah diberikan perlakuan.

Menurut Sugiyono (2013:117), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 14 orang yang merupakan tim Sepakbola SMKF Ikasari Pekanbaru.

Menurut Sugiyono (2013:118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sesuai dengan permasalahan yang hendak di teliti, populasi penelitian ini adalah pada tim Sepakbola SMKF Ikasari Pekanbaru yang berjumlah 14 orang. Berhubungan dengan jumlah sampel hanya 14 orang, maka peneliti mengambil semuanya untuk di jadikan sampel pada penelitian ini. Penentuan sampel menggunakan teknik total sampling (sampel jenuh) Menurut Sugiyono (2013:124-125) sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil *Pree-test Dribbling Test*

Setelah dilakukan *dribbling test* sebelum dilaksanakan metode latihan Menggiring Bola Ke Bidang Aman maka didapat data awal dengan perincian dalam analisis hasil test sebagai berikut:

Tabel 1. Pree Test

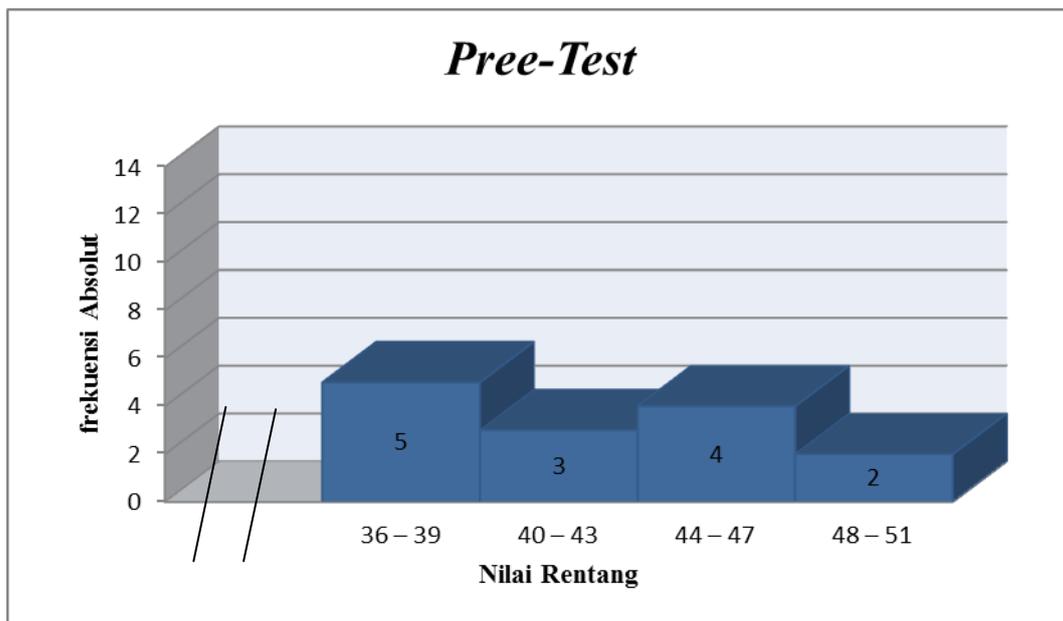
<i>Pree-Test</i>		
No	Data Statistik	Nilai
1	Sampel	14
2	Jumlah	582
3	Rata-Rata	41,57
4	Nilai Tertinggi	48
5	Nilai Terendah	36
6	Standart Deviasi	3,69

Bedasarkan anilisis terhadap data *Pree-test Dribbling* diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: skor tertinggi 48 skor terendah 36 dengan rata rata 41,57 standar deviasi 3,69. Analisis data yang tertuang dalam Distribusi *frekuensi* sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi *Frekuensi Pre Test*

No	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	36 – 39	5	35,72%
2	40 – 43	3	21,43%
3	44 – 47	4	28,57%
4	48 – 51	2	14,28%
Jumlah		14	100%

Berdasarkan Tabel Distribusi *frekuensi* diatas hanya 5 orang (35,72%) memperoleh kekuatan dengan nilai interval 36 – 39, berdasarkan penilaian acuan norma dengan katagori kurang, 3 orang (21,43%) memperoleh kekuatan dengan nilai interval 40 – 43, berdasarkan penilaian acuan norma dengan katagori sedang, 4 orang (28,57%) memperoleh kekuatan dengan interval 44 – 47, berdasarkan penilaian acuan norma dengan kategori sedang. 2 orang (14,28%) memperoleh kekuatan dengan interval 48 – 51, berdasarkan penilaian acuan norma dengan kategori sedang. Untuk lebih jelasnya ias dilihat dari histogram sebagai berikut:



Gambar 1. Distribusi *Frekuensi Pre Test*

2. Hasil *Post-test Dribbling Test*

Setelah dilakukan *Dribbling* test sebelum dilaksanakan metode latihan menggiring bola ke bidang aman maka didapat data awal dengan perincian dalam analisis hasil *Post-test Vertical Jump* test sebagai berikut.

Tabel 3. *Post Test*

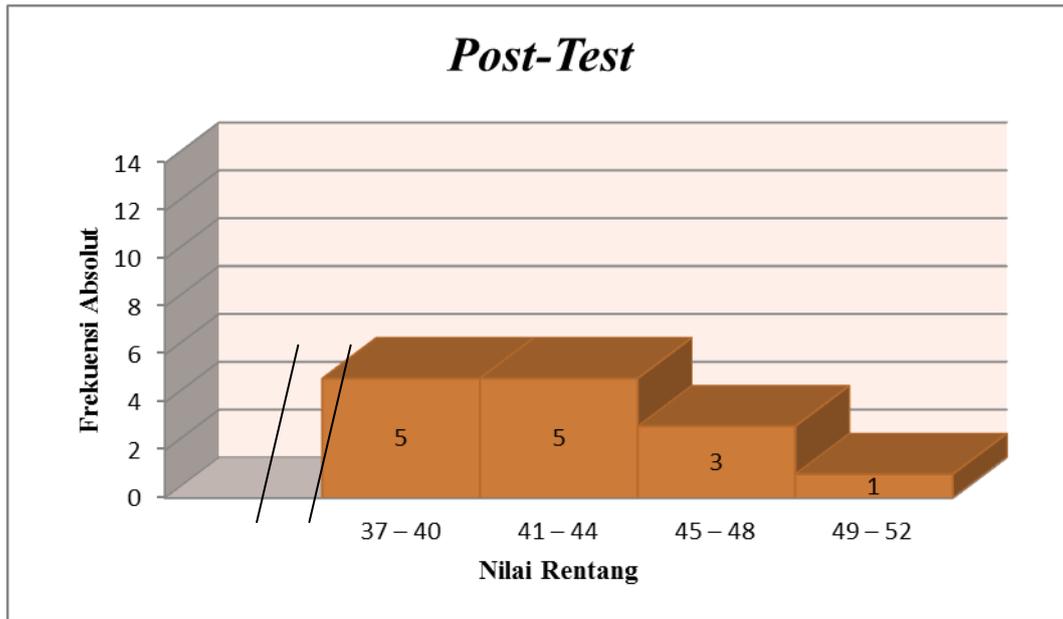
<i>Post-Test</i>		
No	Data Statistik	<i>Pree-test</i>
1	Sampel	14
2	Jumlah	596
3	Rata-Rata	42,57
4	Nilai Tertinggi	49
5	Nilai Terendah	37
6	Standart Deviasi	3,67

Berdasarkan analisis terhadap data *Post-test Dribbling* diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: skor tertinggi 49 skor terendah 37 dengan rata rata 42,57 standar deviasi 3,67. Analisis data yang tertuang dalam Distribusi *frekuensi* sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil *Post-test Dribbling Test*

No	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	37 – 40	5	35,72%
2	41 – 44	5	35,72%
3	45 – 48	3	21,47%
4	49 – 52	1	7,14%
	Jumlah	14	100%

Berdasarkan Tabel Distribusi *frekuensi* diatas hanya 5 orang (35,72%) memperoleh kekuatan dengan nilai interval 37 – 40, berdasarkan penilaian acuan norma dengan kategori kurang, 5 orang (35,72%) memperoleh kekuatan dengan nilai interval 41 – 44, berdasarkan penilaian acuan norma dengan kategori sedang, 3 orang (21,47%) memperoleh kekuatan dengan interval 45 – 48, berdasarkan penilaian acuan norma dengan kategori sedang, 1 orang (7,14%) memperoleh kekuatan dengan interval 17,95 – 20,25, 2 orang (12,50%) memperoleh kekuatan dengan interval 49 – 52, berdasarkan penilaian acuan norma dengan kategori sedang. untuk lebih jelasnya bisa di lihat histogram posttest berikut:



Gambar 2. Hasil *Post-test Dribbling Test*

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Liliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan Menggiring Bola Ke Bidang Aman (X) kemampuan menggiring bola (Y) dapat dilihat sebagai berikut:

Dari tabel dibawah, terlihat bahwa data hasil *Pree-test Dribbling* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan Lhitung sebesar 0,196 dan Ltabel sebesar 0,227 Ini berarti LoMax lebih kecil dari Ltabel. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *Pree-test Dribbling* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *Dribbling Post-test* menghasilkan Lhitung 0,162 lebih kecil dari Ltabel sebesar 0,227. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil *Dribbling Post-test* adalah berdistribusi normal.

Tabel 5. Uji Normalitas Data Hasil *DribblingTest*

Variabel	Lo Max	L Tabel	Keterangan
Hasil <i>Pree-test Dribbling</i>	0,196	0,227	Normal
Hasil <i>Post-test Dribbling</i>	0,162		Normal

Uji Hipotesis

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengajuan hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terhadap pengaruh latihan Menggiring Bola Ke Bidang Aman (X) yang signifikan dengan Hasil Terhadap Kemampuan Menggiring Bola (Y). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{Hitung} sebesar 6,833 dan t_{Tabel} sebesar 1,771. Berarti $t_{Hitung} > t_{Tabel}$.

Tabel 6. Uji Hipotesis

	T_{hitung}	T_{tabel}	Keterangan
Hasil Analisis	6,833	1,771	Signifikan

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan Menggiring Bola Ke Bidang Aman (X) Terhadap Kemampuan Menggiring Bola (Y) Pada Pemain SMKF IKASARI Pekanbaru. Pada Taraf (α) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

PEMBAHASAN

Salah satu kondisi fisik yang diperlukan dalam permainan sepak bola adalah kemampuan menggiring bola yang baik. Kemampuan menggiring bola adalah salah satu teknik dalam bermain sepak bola yang penting untuk mencapai prestasi, kemampuan seseorang menggiring bola dari titik satu ketitik lainnya dengan sebaik mungkin tanpa kehilangan bola, hal ini sangat penting dalam permainan sepakbola tujuannya sangat jelas yaitu untuk menciptakan suatu permainan yang sangat indah dan gambang untuk mengecoh lawan, karena dalam gerakan menggiring bola mengandung unsur seni dalam permainan sepakbola.

Berdasarkan hal di atas, maka untuk mendapatkan hasil menggiring bola yang baik dapat dilakukan dengan latihan. Penelitian ini menggunakan latihan Menggiring Bola Ke Bidang Aman selama 16 kali pertemuan, sebelum memulai latihan di ambila data awal dan setelah latihan diambil data akhir. Saat sudah diperoleh data awal dan akhir maka data di analisis.

Dari hasil penelitian sampai pengolahan data setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dengan pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai hasil penelitian sebagai berikut: terdapat pengaruh latihan Menggiring Bola Ke Bidang Aman terhadap Kemampuan menggiring bola pada Tim Sepak bola tim Sepakbola SMKF Ikasari Pekanbaru. Namun ada yang terdapat pengaruh yang signifikan pada anak yang bernama Yogi Mahendra mendapat kenaikan 1,00 karena anak tersebut mempunyai keterampilan yang baik hal ini anak sudah dari kecil hobi bermain sepakbola dan cita-citanya ingin menjadi pemain yang handal, pada saat selama latihan anak tersebut semangat dan rajin, selain itu dalam melakukan latihan juga sangat semangat dan aktif. Sampel bernama Oki Ristiady dan Rendi mendapat peningkatan 0,29 hal ini sampel sangat disiplin dan serius dari pada teman teman lainnya dan ada juga anak yang sedikit mengalami kenaikan yaitu Dendi Heryatna 0,03 dikarenakan sampel jarang ikut latihan dan kurang semangat saat melakukan latihan anak tersebut baru-baru ini hobi bermain bola dan sudah masuk dalam tim di sekolah, sampel yang bernama Thariq Faturrahman mendapat kenaikan 0,62 hal ini sangat jelas bahwa anak tersebut sudah ada bakat tersendiri dan pada saat melakukan tes anak tersebut sangat terampil dan sungguh2. sampel yang bernama Dodi Efendi an Heru Candra mengalami kenaikan yang sama yaitu 0,55 karena anak anak tersebut selalu semangat saat latihan dan tidak bosan-bosan dalam latihan menggiring bola ke bidang aman, ada sampel yang bernama Muhammad Iqbal dan Eko Nurrohmanmendapat peningkatan 0,49 sudah terlihat dari data yang di ambil sesudah dan sebelumnya bahwa kedua anak ini mendapat nilai tertinggi dari pada sampel yg lainnya, sebab kenaikan kedua anak ini

selain dia latihan menggiring bola ke bidang aman banyak juga diluar itu melakukan latihan sendiri tanpa disadari sehingga kemampuan menggiring bola meningkat dan sangat baik.

Berdasarkan uji-t menghasilkan T_{hitung} sebesar 6,833 dengan T_{tabel} 1,771 maka terjadi pengaruh yang signifikan. Dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan menggiring bola ke bidang aman terhadap kemampuan menggiring bola pada tim sepakbola SMKF Ikarasi Pekanbaru.

Dari hasil di atas, jelas bahwa ada peningkatan kemampuan menggiring bola sesudah melakukan latihan menggiring bola ke bidang aman. Agar tercapai tujuan dari latihan ini diperlukan suatu program latihan yang tepat, untuk itu perlu disusun program latihan dengan dosis latihan yang tepat dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip. Dengan latihan secara teratur, kontinyu dan terprogram akan memberikan pengaruh teknik menggiring yang sangat baik.

Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara teratur guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Namun masih banyak anak-anak yang bermain-main atau bercanda saat melakukan latihan. Tujuan utama latihan dalam olahraga prestasi adalah untuk mengembangkan kemampuan bimetorik ke standart yang paling tinggi atau dalam arti fisiologis atlet berusaha mencapai tujuan perbaikan sistem organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraganya.

Jadi dengan adanya latihan Menggiring Bola Ke Bidang Aman terhadap Kemampuan Menggiring Bola, maka ada peningkatan kemampuan dalam teknik menggiring saat melakukan dribbling tanpa mengabaikan latihan-latihan yang lain yang juga mampu meningkatkan menggiring bola.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Jenis dalam penelitian ini adalah *experiment* dengan rancangan penelitian ini adalah *One-Group Preetest Posttest Design*. Data dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 14 orang. Dengan instrumen tes *Dribbling* lalu dilakukan analisis deskriptif dan uji liliefors menghasilkan *pre-test Dribbling* dengan rata-rata sebesar 41,57 kemudian dilakukan latihan Menggiring Bola Ke Bidang Aman selama 16 kali pertemuan pada Tim Sepak bola SMKF Ikarasi Pekanbaru. yang berjumlah 14 orang dan didapatkan hasil rata-rata *post-test* sebesar 42,57. Berdasarkan analisis data *pre-test* dan *post-test* terdapat peningkatan sebesar 0,41 Dan berdasarkan analisis statistik inferensial dengan menggunakan uji-t menghasilkan t_{hitung} sebesar 6,833 dan t_{tabel} sebesar 1,771. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga dapat disimpulkan bahwa Kemampuan Dribbling berpengaruh menggiring Bola Ke Bidang Aman yang signifikan dengan latihan yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan ketechnik menggiring bola. Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan sebagai berikut: terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan Menggiring Bola Ke Bidang Aman (X) terhadap Kemampuan Menggiring Bola (Y) pada Tim Sepak bola SMKF Ikarasi Pekanbaru.

Rekomendasi

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

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukkan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan para siswa.
2. Diharapkan bagi Pemain Bola SMKF Ikasari Pekanbaru agar lebih kreatif menggali dan mengembangkan metode pembelajaran yang lebih efektif dan efisien.
3. Tidak menutup kemungkinan bagi peneliti lain untuk mengadakan penelitian yang bertema sama dengan sampel yang berbeda.
4. Bagi peneliti yang sejenis, hasil ini dapat dijadikan sebagai pembandingan.
5. Untuk melatih Kemampuan Menggiring bola yang diperlukan pada cabang olahraga sepakbola yang memerlukan teknik menggiring disarankan menggunakan latihan Menggiring Bola Ke Bidang Aman.

DAFTAR PUSTAKA

Arikunto,Suharsini. (2002). *Manajemen Penelitian*. Jakarta : P2LPTK.

Bompa,Todor. (2004) *Total Training For Young Champions*

Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Tambak Kusuma. Jakarta

Kosasih,Enkos (1993) *Olahraga, Teknik dan Program Latihan*. Jakarta Koger,Robert. 2005. *Latihan Dasar Handal Sepakbola Remaja*. SMK.

Luxbacher,Joe. (1995) *Sepak Bola Taktik Dan Teknik Bermain*. PT. Raja Grafindo.

Marjohan. (2014) *Tes Pengukuran dan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Nurhasan. (2001) *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani, Prinsip-Prinsip Penerapannya*. Jakarta Pusat.

Sajoto,Muchamad (1995). *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olah Raga*. Semarang. Sudjana. (1992). *Teknik Regresi dan Korelasi*. Bandung : Tarsita.

Undang-undang No. 3 tahun 2005 *Tentang System Keolahragaan Nasional*.