

# ***THE EFFECT OF BALL DRILLS TRAINING ON THE ABILITY OF DRIBBLING TEAM U-15 SSB BINTANG SEROJA, DUMAI CITY***

**Reyhan Arsuwando, Ni Putu Nita Wijayanti, Agus Sulastio**

Email : Reyhanarswnd17@gmail.com, nitawijayanti987@gmail.com, agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id

Nomor HP: +62 895-1276-5933

*Sports Coaching Education  
Faculty of Teachers Training and Education.  
Riau University.*

*Abstract: The purpose of this study was to determine the effect of dribbling drills training on the dribbling ability of the U15 Ssb Bintang Seroja Dumai soccer team. The research was carried out in the soccer field at SSB Bintang Seroja, Jl. Cut Nyak Dien, Purnama, Dumai Barat, Dumai City on July 13, 2020. The population in this study were the SSB players of Bintang Seroja Dumai with a total sample of 12 athletes who participated in training at Ssb Bintang Seroja Dumai. Before the analysis was carried out, first a pre-test was carried out with an average result of 18.39, then carried out through the training of dribbling during 16 meetings with 12 players of SSB Rajawali Pekanbaru and the average post-test result was 16.80. . Based on the statistical t-test analysis, the difference value is obtained at 1.59 and produces a t count of 9.93 and a t table of 1.79. Means  $t_{hitung} > t_{table}$ . It can be concluded that drills training in dribbling has an effect on dribbking ability. Based on the results of data analysis it can be concluded as follows: that dribbling training (X) has an influence on dribbling ability (Y) in the SSB Bintang Seroja Dumai Team.*

**Key Words:** *Effect of Drill Training, Dribbling Ability*

# **PENGARUH LATIHAN *DRILLS MENGGIRING BOLA* TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* TEAM U-15 SSB BINTANG SEROJA KOTA DUMAI**

**Reyhan Arsuwando, Ni Putu Nita Wijayanti, Agus Sulastio**

Email : Reyhanarswnd17@gmail.com, nitawijayanti987@gmail.com, agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id  
Nomor HP: +62 895-1276-5933

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak:** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *drills* menggiring bola terhadap kemampuan *dribbling* tim sepak bola u15 Ssb Bintang Seroja Dumai. Penelitiandilakukan dilapangan sepak bola SSB Bintang Seroja, Jl. Cut Nyak Dien, Purnama, Dumai Barat, Kota Dumai pada tanggal 13 juli 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain ssb Bintang Seroja Dumai dengan jumlah sampel 12 orang atlet yang mengikuti latihan di Ssb Bintang Seroja Dumai. Sebelum dilakukan analisis, terlebih dahulu dilakukan *pree-test* dengan hasil rata-rata sebesar 18,39, kemudian dilakukan latihan *driil menggiring bolaselama* 16 kali pertemuan pada pemain SSB Rajawali Pekanbaru sebanyak 12 orang dan didapatkan hasil rata-rata *post-test* sebesar 16,80. Berdasarkan statistik analisis uji t maka didapatkan nilai beda sebesar 1,59 dan menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 9,93 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,79. Berarti  $t_{itung} > t_{tabel}$ . Dapat disimpulkan bahwa latihan *drills menggiring bolamemberikan* Pengaruh Terhadap Kemampuan *dribbking*. Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan sebagai berikut: bahwa latihandrills *menggiring bola(X)* memberikan Pengaruh Terhadap Kemampuandribbling (Y) Pada Tim SSB Bintang Seroja Dumai.

**Kata Kunci:** Pengaruh Latihan *Drill*, Kemampuan *Dribbling*

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas sehari-hari manusia yang berguna untuk membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Pada saat ini olahraga memberikan pengaruh yang positif dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang sudah memasyarakat di Indonesia. Hal ini dapat dilihat begitu banyak orang yang menggemarnya, baik sebagai penonton maupun langsung sebagai pemain.

Selain kondisi fisik yang baik pemain sepak bola juga harus di dukung dengan teknik yang baik pula, Jika fisik dan teknik sudah baik maka hasil permainan di lapangan bisa dikatakan sangat baik, karena itu teknik sangat penting untuk meningkatkan kemampuan seorang atlet, dengan latihan teknik dapat mempermahir gerakan yang dilakukan atlet.

Dari sekian banyak teknik dalam sepakbola, *dribbling* merupakan teknik yang sangat penting untuk dikuasai oleh pemain sepakbola, *Dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersikap melakukan operan atau tembakan. Ketika pemain telah menguasai kemampuan *dribbling* secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar Danny Mielke (2007:1).

Berdasarkan observasi yang dilakukan dilapangan pada saat latihan, latih tanding dengan rekan satu tim, maupun saat tanding dengan ssb lainnya, peneliti menemukan kurangnya kemampuan menggiring bola pada team U15 Ssb Bintang Seroja Dumai, diantara mereka masih ada yang belum mampu menggiring bola dengan teknik *dribbling* yang baik, *dribbling* merupakan teknik yang vital dalam bermain sepak bola, sehingga kualitas *dribbling* sangat menentukan proses dalam bermain. Pada saat latihan ataupun latih tanding dengan rekan satu team (game), peneliti melihat pemain melakukan kesalahan saat melakukan *dribbling*, kesulitan dalam mengontrol bola, sehingga bola selalu jauh dari penguasaan kaki, tidak melindungi bola saat melakukan *dribbling*, sehingga bola mudah di rebut atau dikuasai pemain lawan. Melihat bola saat melakukan *dribbling*, sehingga sulit untuk melihat ruang yang kosong saat ingin melakukan operan ke rekan satu Tim. Ada beberapa bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan *dribbling* dalam bermain sepak bola Seperti *Dribble Slalom*, *dribble slalom*. Latihan *Relay Dribblr* dengan cepat, Latihan *dribble Individual*, Selanjutnya latihan Drill menggiring bola, dalam latihan ini ada beberapa latihan drill didalam nya.

Berdasarkan pernyataan di atas peneliti berupaya meningkatkan kemampuan *Dribbling* Team U15 SSB Bintang Seroja Dumai. bentuk latihan yang di pilih untuk meningkatkan kemampuan *Dribbling* adalah Latihan Drills Menggiring bola yang dinyatakan oleh Malcolm cook (2013:23). Latihan Driil yang di gunakan peneliti untuk Meningkatkan Keterampilan *Dribbling* Latihan Drills 11, Latihan Drills 12 dan Latihan Drills 17. Oleh karena itu peneliti ingin mengangkat permasalahan dengan judul : **“PENGARUH LATIHAN DRILLS MENGGIRING BOLA TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING TEAM U 15 SSB BINTANG SEROJA DUMAI”**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah “untuk mengetahui pengaruh latihan drills menggiring bola terhadap kemampuan *dribbling* tim sepak bola u15 Ssb Bintang Seroja Dumai.

## METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan di lapangan sepak bola SSB Bintang Seroja, Jl. Cut Nyak Dien, Purnama, Dumai Barat, Kota Dumai. dilaksanakan pada tanggal 13 Juli 2020. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB Bintang Seroja Dumai. Seluruh anggotanya terdiri dari kelompok usia pemula yang berjumlah 43 orang.

Berdasarkan pertimbangan bahwa jumlah atlet dengan kelompok U-15 dengan jumlah 12 orang atlet yang mengikuti latihan di SSB Bintang Seroja Dumai. Jadi teknik yang dilakukan dalam pemilihan sampel penelitian adalah *Purposive sampling*.

Data yang diambil dalam penelitian ini adalah data yang langsung diambil dan diperoleh dari sampel yang telah diciptakan, yaitu berupa data nilai-nilai dari hasil tes yang telah dilakukan.

Sumber data dalam penelitian ini yaitu pemain tim SSB Bintang Seroja Dumai, yang aktif dalam mengikuti latihan sepak bola.

### Teknik pengumpulan data

#### a. *Pre test* (tes awal)

Tes awal merupakan sebagai acuan untuk mengadakan penelitian. Biasanya tes awal ini dilakukan sebelum mengadakan pertemuan sama sekali. Untuk *pre test* ini dilakukan dengan menggunakan tes Dribbling melewati rintangan

#### b. *Post test* (tes akhir)

Pengambilan nilai hasil tes Dribbling melewati rintangan sesudah dilakukan latihan drills menggiring bola. Latihan ini dilakukan selama 16 kali pertemuan, maka peneliti akan mengadakan tes akhir serupa dengan tes awal yaitu tes tes Dribbling melewati rintangan dengan tujuan untuk mengambil data sebagai pengaruh antara data tes awal dan data tes akhir. Maka setelah itu baru bisa ditarik kesimpulan apakah ada peningkatan atau tidaknya selama dilakukan latihan.

### Teknik analisis data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan pengujian persyaratan analisis mengenai kenormalan distribusi. Dalam hal ini dilakukan dengan uji normalitas *Lilliefors*. Urutkan data sampel dari yang terendah ke yang tertinggi lalu tentukan frekuensi tiap-tiap data.

- Tentukan nilai  $Z$  dari tiap-tiap data dengan rumus  $Z_i = \frac{X_i - \bar{X}}{s}$
- Tentukan besar peluang masing-masing nilai  $Z$  berdasarkan tabel normal baku, dan disebut dengan  $F(z)$
- Hitung frekuensi kumulatif relative dari masing-masing nilai  $z$ , dan disebut dengan  $S(z)$
- Tentukan nilai *Lilliefors* dengan lambang  $L_o$ .  $L_o = f(z) - S(z)$  dan bandingkan dengan nilai  $L_{tabel}$  dari table *Lilliefors*

- e. Apabila  $L_{o_{maks}} < L_{tabel}$  maka sampel berasal dari populasi berdistribusi normal (Zulfan Ritonga, 2007:63)

Keterangan :

Z= Tranformasi

x = Rata-rata X

f = Frekuensi

S = Simpang baku sampel

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.

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

Keterangan :

t = Uji beda atau uji komparasi

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

$sd$  = Standar deviasi

N = Jumlah pasangan sampel

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### 1. Hasil *Pree-test dribblingtest*

Setelah dilakukan *dribbling Tests* sebelum dilaksanakan metode latihan *drills menggiring boamaka* didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pree-test dribbling Test* sebagai berikut.

Tabel 1. Analisis *Pree-test dribbling test*

NO	Data Statistik	<i>Pree-Test</i>
1	Sampel	12
2	Rata-rata	18,39
3	Standar Deviasi	2,06
4	Varians	4,24
5	<i>Minimum</i>	13,59
6	<i>Maximum</i>	21,01
7	Jumlah	220,72

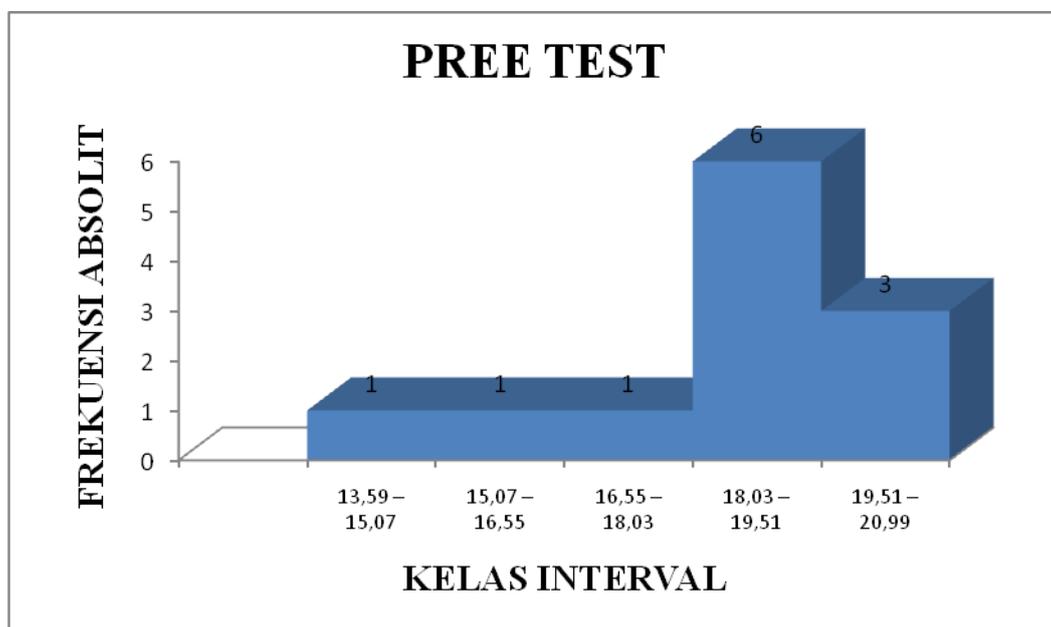
Berdasarkan analisis hasil data *Pree-test dribbling Test* diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: hasil maximum **21,01**, hasil minimum **13,59** dengan rata-rata **18,39**,

standar deviasi **2,06**, dan varians **4,24** . Distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Table 2. Nilai Interval Data *Pree-Test Dribbling Test*

Data Pree-test (Kelas Interval)	Frekuensi Absolut (FA)	Frekuensi Relatif (%)
13,59 – 15,07	1	8,33
15,07 – 16,55	1	8,33
16,55 – 18,03	1	8,33
18,03 – 19,51	6	50,00
19,51 – 20,99	3	25,00
Jumlah	12	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi persentasi dari 12 orang sampel diatas ternyata sebanyak 1 orang sampel (8,33%) memiliki hasil dribbling test dengan kelas interval 13,59-15,07 dengan kategori baik, kemudian sebanyak 1 orang sampel (8,33%) dengan kelas interval 15,07-16,55 dengan kategori sedang, kemudian sebanyak 1 orang sampel (8,33%) dengan kelas interval 16,55-18,03 dengan kategori sedang, kemudian sebanyak 6 orang sampel (50,00%) dengan kelas interval 18,03-19,51 dengan kategori kurang, kemudian sebanyak 3 orang (25,00%) dengan kelas interval 19,51-20,99 dengan kategori kurang.



Gambar1. Histogram Hasil *Pree-test dribbling Tes*

## 2. Hasil *Post-test Dribbling Test*

Setelah dilakukan *Post-test dribbling Test* setelah diterapkan latihan *drills menggiring bola* maka didapat data akhir *Post-test dribbling Test* sebagai berikut.

Tabel 3. Analisis *Post-test dribbling Test*

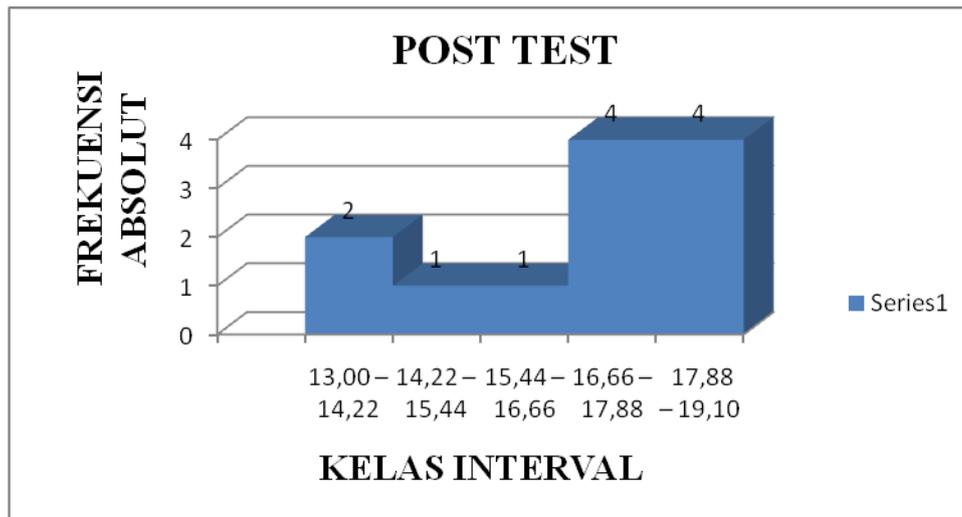
NO	Data Statistik	<i>Post-test</i>
1	Sampel	12
2	Rata-rata	16,80
3	Standar Deviasi	1,94
4	Varians	3,76
5	<i>Minimum</i>	13,00
6	<i>Maximum</i>	19,10
7	Jumlah	201,65

Berdasarkan analisis hasil data *Post-test dribbling Test* diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: nilai maximum **19,1**, nilai minimum **13,00** dengan rata-rata **16,80** , standar deviasi **1,94** , dan varians **3,76**. Distribusi frekuensi dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Nilai Interval Data *Post-test dribbling Test*

Data Post-test (Kelas Interval)	Frekuensi Absolut (FA)	Frekuensi Relatif (%)
13,00 – 14,22	2	16,66
14,22 – 15,44	1	8,33
15,44 – 16,66	1	8,33
16,66 – 17,88	4	33,33
17,88– 19,10	4	33,33
Jumlah	12	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi persentasi dari 12 orang sampel diatas ternyata sebanyak 2 orang sampel (16,66%) memiliki hasil keterampilan dribbling dengan kelas interval 13,00-14,22 dengan kategori baik, kemudian sebanyak 1 orang sampel (8,33) dengan kelas interval 14,22-15,44 dengan kategori sedang, kemudian sebanyak 1 orang sampel (8,33%) dengan kelas interval 15,44-16,66 dengan kategori sedang, kemudian sebanyak 4 orang sampel (33,33%) dengan kelas interval 16,66-17,88 dengan kategori sedang, kemudian sebanyak 4 orang sampel (33,33%) dengan kelas interval 17,88-19,10 dengan kategori krang.



Gambar 2. Histogram Hasil *Post-test dribbling Test*

## B. Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. 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. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu Latihan *Drills* Menggiring secara bergantian (X) dan *Dribbling Test* (Y).

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas *Pree-test dan Post-test dribbling Test*

Variabel	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$	Keterangan
Hasil <i>Pree-test dribbling Test</i>	0,1468	0,242	Normal
Hasil <i>Post-test dribbling Test</i>	0,1361	0,242	Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test dribbling Test* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan  $L_{hitung}$  sebesar **0,1468** dan  $L_{tabel}$  **0,242**. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree-test Dribbling Test* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post-test Dribbling Test* menghasilkan  $L_{hitung}$  sebesar **0,1361** dan  $L_{tabel}$  sebesar **0,242**. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *post-test Dribbling Test* adalah berdistribusi normal.

## 2. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah:

$H_a$ : Terdapat pengaruh yang signifikan antara Latihan *dribbling* menggiring bola (X) Terhadap Kemampuan dribbling (Y) Pada Tim SSB Bintang Seroja Dumai

Tabel 6. Hasil Analisis uji t

$t_{Hitung}$	$t_{Tabel}$	Keterangan
<b>9,93</b>	<b>1,79</b>	<b>Jika <math>t_{Hitung} &gt; t_{Tabel}</math> Maka Terdapat Pengaruh</b>

Data yang diperoleh dianalisis, maka setelah itu dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalah yang diangkat yaitu: “terdapat pengaruh latihan *Drills menggiring bola* secara (X) terhadap kemampuan dribbling (Y). Berdasarkan analisis uji t diperoleh hasil  $t_{hitung}$  sebesar **9,93** dan  $t_{tabel}$  sebesar **1,79**. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima.

## C. Pembahasan

Berdasarkan observasi yang dilakukan dilapangan pada saat latihan, latih tanding dengan rekan satu tim, maupun saat tanding dengan ssb lainnya, peneliti menemukan kurangnya kemampuan menggiring bola pada team U15 SSB Bintang Seroja Dumai, diantara mereka masih ada yang belum mampu menggiring bola dengan teknik dribbling yang baik, dribbling merupakan teknik yang vital dalam bermain sepak bola, sehingga kualitas *dribbling* sangat menentukan proses dalam bermain. Pada saat latihan ataupun latih tanding dengan rekan satu team (game), peneliti melihat pemain melakukan kesalahan saat melakukan *dribbling*, kesulitan dalam mengontrol bola, sehingga bola selalu jauh dari penguasaan kaki, tidak melindungi bola saat melakukan dribbling, sehingga bola mudah di rebut atau dikuasai pemain lawan. Melihat bola saat melakukan *dribbling*, sehingga sulit untuk melihat ruang yang kosong saat ingin melakukan operan ke rekan satu Tim. Ada beberapa bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan dribbling dalam bermain sepak bola Seperti *Dribble Slalom*, *dribble slalom*. Latihan *Relay Dribble* dengan cepat, Latihan dribble Individual, Selanjutnya latihan Drill menggiring bola, dalam latihan ini ada beberapa latihan drill didalam nya.

Berdasarkan pernyataan di atas peneliti berupaya meningkatkan kemampuan Dribbling Team U15 SSB Bintang Seroja Dumai. Bentuk latihan yang di pilih untuk meningkatkan kemampuan *Dribbling* adalah Latihan Drills Menggiring bola yang dinyatakan oleh Malcolm cook (2013:23). Latihan Driil yang di gunakan peneliti untuk Meningkatkan Kemampuan Dribbling Latihan Drills 11, Latihan Drills 12 dan Latihan Drills 17.

Untuk menghindari kesalahan paham penafsiran istilah dalam penelitian ini, maka penulis menjelaskan istilah istilah tersebut sebagai berikut :

a. Latihan Drills 11

Pelaksanaan Latihan : Para pemain membentuk dua baris didekat sisi lapangan dan saling berhadapan, dengan jarak antar dua baris 12 (11 m) sampai 15 yard (13,7 m). Setiap pemain membawa satu bola. Pemain pertama di baris satu berlari secara lurus sambil tetap menguasai bola. Saat ia menggiring bola ke baris di sisi seberang, pemain pertama di baris seberang tersebut berlari sambil tetap menguasai bola ke sisi seberang, sehingga menciptakan momentum latihan. Pemain sebaiknya menggunakan dua kaki sambil meningkatkan tempo atau berlari dengan jarak yang lebih jauh, sehingga daerah yang dicakup saat membawa bola akan lebih jelas

b. Latihan Drill 12

Pelaksanaan Latihan : Para pemain dibagi menjadi beberapa kelompok yang harus berlomba dalam pertandingan slalom (zig zag), slalom ini ditandai dengan tiang tiang yang diletakkan dilapangan, dengan jarak masing masing satu sampai dua yard, (sekitar 0,9 sampai 1,8 meter), setiap kelompok dibagi lagi menjadi dua, dan setiap separuh kelompok berdiri di salah satu deretan ujung slalom, setiap pemain bergiliran untuk menggiring bola dengan cara yang ditentukan pelatih (misalnya kaki kiri saja, kaki kiri bergantian dengan kaki kanan, atau teknik lain yang pernah diajarkan) . Lalu dilanjutkan oleh rekan sekelompoknya yang berada disisi seberang. Setiap pemain harus menggiring bola sebanyak yang telah di tentukan dan tim tercepat yang menyelesaikan lomba ini menjadi pemenang.

c. Latihan Drills 17

Cara Pelaksanaan : Para Pemain berdiri membentuk dua baris dengan jarak antar baris sekitar 14 sampai 18 m saling berhadapan, dan lebar antar baris adalah sekitar satu m. Setiap pemain membawa satu bola. Pemain pertama dari kedua kelompok menggiring bola kepusat lapangan, sedemikian hingga sampai kesana dalam waktu yang sama (bersebelahan). Segera setekah itu, segera mereka menghentikan bola dengan telapak kaki, meninggalkan bolanya sendiri, bergeser dengan cepat kesamping mengambil bola pemain lain, dan menggiringnya menuju tempat asal. Pemain berikutnya dari kedua kelompok melakukan hal yang sama

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data awal (*Pre-test*) dilakukan perhitungan yang menghasilkan  $L_{hitung}$  sebesar **0,1468** dan  $L_{tabel}$  sebesar **0,242** dapat disimpulkan data hasil *pre-test* berdistribusi normal dan dari pengambilan data akhir (*Post-test*) dilakukan perhitungan yang menghasilkan  $L_{hitung}$  sebesar **0,1361** dan  $L_{tabel}$  sebesar **0,242** dapat disimpulkan data hasil *post-test* berdistribusi normal. Kemudian berdasarkan analisis uji t diperoleh hasil  $t_{hitung}$  sebesar **9,93** dan  $t_{tabel}$  sebesar **1,79** maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima.

Dari hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan *drills menggiring bola* terhadap keterampilan dribbling yang dibutuhkan untuk mendukung teknik atlet pada saat melakukan latihan maupun saat mengikuti pertandingan sepak bola. 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 *latihan driil*.

Setelah di lakukan *pretest* dan *posttest* terdapatlah hasil yang berbeda-beda setiap teste, hal itu disebabkan oleh posisi pemain ataupun kegigihan pemain dalam berlatih. Berikut penjelasan dar hasil *dribbling test* pemain yang mendapatkan nilai terendah dan tertinggi:

Riko mendapatkan nilai terendah di karenakan posisinya sebagai penjaga gawang dan jarang mendribbling bola pada saat permainan, kurang nya memahami teknik mennggiring juga mempengaruhi hasil *dribbling test*.

Rian mendapatkan nilai tertinggi di karenakan posisinya sebagai pemain tengah yang sering mengiring boal untuk mencari celah pertahanan lawan pada saat permainan, terbiasa melakukan dribbling dan giatnya berlatih berpengaruh dalam hasil *dribbling test*.

Jadwal latihan yang terganggu juga mempengaruhi hasil tes ini, ada beberapa jadwal latihan yang di batalkan di sebabkan oleh cuaca yang tidak mendukung atau hujan.

#### **D. 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:

1. Peneliti sudah berusaha mengontrol kesungguhan tiap-tiap atlet namun masih ada pemain yang tidak serius, dan tidak disiplin.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol kondisi fisik atlet selama dalam masa latihan seperti kurangnya istirahat atlet karena kegiatan lain, faktor tidak maksimalnya waktu tidur atlet sehingga hal ini dapat berdampak pada saat latihan.
3. Peneliti sulit mengontrol jadwal pelaksanaan latihan, disebabkan pemain bersekolah dan mengikuti ujian, sehingga dapat ditentukan pelaksanaan latihannya pada hari rabu, jum'at, dan minggu.

### **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

#### **Simpulan**

Sebelum dilakukan analisis, terlebih dahulu dilakukan *pree-test* dengan hasil rata-rata sebesar 18,39, kemudian dilakukan latihan *driil menggiring bolaselama* 16 kali pertemuan pada pemain SSB Rajawali Pekanbaru sebanyak 12 orang dan didapatkan hasil rata-rata *post-test* sebesar 16,80. Berdasarkan statistik analisis uji t maka didapatkan nilai beda sebesar 1,59 dan menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 9,93 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,79. Berarti  $t_{itung} > t_{tabel}$ . Dapat disimpulkan bahwa latihan *drills menggiring bolamemberikan Pengaruh Terhadap Kemampuan dribbking*.

Berdasarkan hasil analisis data dapat disimpulkan sebagai berikut : bahwa latihan *drills menggiring bola (X)* memberikan Pengaruh Terhadap Kemampuandribbling (Y) Pada Tim SSB Bintang Seroja Dumai.

## Rekomendasi

Saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan *dribbling* pada atlet sepak bola adalah:

1. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam Pendidikan olahraga.
2. Bagi pelatih, agar dapat menerapkan latihan *dribbling* secara bergantian untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*.
3. Bagi pemain, agar bisa lebih giat dalam berlatih terutama dalam meningkatkan teknik sepak bola.
4. 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 atlet sepak bola pada khususnya.

## DAFTAR PUSTAKA

Danny Mielke, (2007). *Dasar-dasar Sepak Bola*. Human Kinetics. Bandung  
Pendidikan tinggi. Jakarta

Malcolm Cook (2013) *101 Drills Sepak Bola Untuk Pemain Muda* PT INDEKS  
Permata Puri Media, Jakarta

Zulkarnain, & Ritonga, Zulfan. 2007. *Statistik Penelitian*. Pekanbaru.