

# **THE EFFECT OF TRAINING BALL DRIBBLING TO A SAFE FIELD ON BALL DRIBBLING SKILLS IN CHEVRON SSB**

**Ardiansyah<sup>1</sup>, Slamet<sup>2</sup>, Aref Vai<sup>3</sup>**

*E-mail: ardibroqu@gmail.com, slametkepel@gmail.com, aref.vai@lecture.unri.ac.id*

*Phone Number: +62 821-7196-4033*

*Sports Training Education  
Faculty Of Education And Educational Science  
University Of Riau*

**Abstark:** *The problem in this research was that during the interview with the coach said that athletes really needed to be trained in dribbling speed because the obtained pre-pre test showed that most dribbling speed was in the poor category, the aim of this research was to improve of the athlete. The form of this research is (one group pretest-posttest design) with the population of the Chevron SSB team. The sample in this research was the entire population, a total of 15 people. The tool used in this research was the dribble test, which aims to determine the effect of dribbling training to a safe area. Based on the analysis of the normality test on the independent variable (X), it produces a LoMax of 0.132 and an L table of 0.220. while the dependent variable (Y) returns a LoMax of 0.161 and an L table of 0.220. This means that  $LoMax < L$  The data table is normally distributed. When testing the hypothesis for the t-distribution, it can be concluded that between the variable x and the variable y the value of  $t = 6.833$  is obtained, then  $t_{count} > t_{table}$ , namely  $(6.833) > (1.761)$ , then  $H_a$  is accepted in other words, there is an effect of dribbling training to the safe field on the dribbling ability ball on SSB Chevron.*

**Key Words:** *Dribble practice to a safe field, Dribbling skills*

# PENGARUH LATIHAN MENGGIRING BOLA KE BIDANG AMAN TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA SSB CHEVRON

Ardiansyah<sup>1</sup>, Drs. Slamet M.Kes, AIFO<sup>2</sup>, Aref Vai, S.Pd. M.Pd<sup>3</sup>  
E-mail: ardibroqu@gmail.com, slametkepel@gmail.com, aref.vai@lecture.unri.ac.id  
No. HP: 082171964033

Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak:** Masalah dalam penelitian ini adalah saat wawancara sama pelatih mengatakan bahwa atlet memang perlu dilatih kecepatan menggiring bola karena dari pra-pretes yang didapat menunjukkan sebagian besar kecepatan menggiring bolanya mendapat kategori kurang, tujuan penelitian ini untuk mengetahui keterampilan menggiring bola atlet. Bentuk penelitian ini adalah (*one group pretest-posttest design*) dengan populasi tim SSB Chevron. Sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 15 orang. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes *dribbling*, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggiring bola ke bidang aman. Berdasarkan analisis uji kenormalan pada variabel bebas (X) menghasilkan  $LoMax$  sebesar 0,132 dan  $L_{tabel}$  0,220. sedangkan variabel terikat (Y) menghasilkan  $LoMax$  sebesar 0,161 dan  $L_{tabel}$  sebesar 0,220. Ini berarti  $LoMax < L_{Tabel}$  data tersebut berdistribusi normal. Pada pengujian hipotesis distribusi t dapat disimpulkan bahwa antara variabel x dengan variabel y diperoleh nilai  $t = 6,833$  maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  yaitu  $(6,833) > (1,761)$ , maka  $H_a$  diterima, dengan kata lain terdapat pengaruh latihan menggiring bola ke bidang aman terhadap keterampilan menggiring bola pada SSB Chevron.

**Kata Kunci:** Latihan Menggiring Bola Ke Bidang Aman, Keterampilan Menggiring Bola

## PENDAHULUAN

Olahraga biasanya sering dilakukan saat memiliki waktu senggang atau pun kebiasaan aktivitas yang harus dilakukan, baik di rumah maupun di sekolah. Olahraga merupakan aktivitas yang memiliki tujuan tertentu, seperti halnya melatih tubuh untuk kesehatan jasmani maupun rohani. Sehingga olahraga yang rutin dapat memiliki manfaat untuk menjaga kesehatan tubuh. Dikarenakan metabolisme dalam tubuh dapat berjalan lancar. Dengan begitu, penyerapan serta distribusi nutrisi dapat bekerja dengan efektif dan efisien. Sehingga pengertian Olahraga secara umum adalah suatu bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur, yang dimana melibatkan gerakan tubuh secara berulang-ulang demi mendapatkan hasil yang baik.

Dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005, tentang sistem keolahragaan nasional (BAB VI, Pasal 17:11) menyatakan bahwa ruang lingkup olahraga meliputi kegiatan : a. Olahraga pendidikan, b. Olahraga rekreasi, c. Olahraga prestasi. Olahraga rekreasi dilakukan sebagai bagian proses pemulihan kembali kesehatan dan kebugaran, olahraga rekreasi dapat dilaksanakan oleh setiap orang. Dan olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa, olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi.

Olahraga prestasi yang dapat meningkatkan harkat dan martabat bangsa antara lain sepak bola, Menurut Luxbacher (2008:2) pertandingan sepak bola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan 11 orang. Masing-masing tim mempertahankan gawang dan berusaha menjebol gawang lawan. Menurut Sucipto Dkk (2000:7-8) sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya. Tujuan utama permainan sepak bola adalah sebagai mediator untuk mendidik anak agar kelak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur, dan sportif selain itu dari permainan sepakbola diharapkan akan tumbuh dan berkembang rasa persaingan (*competition*), kerja sama (*cooperation*), interaksi sosial (*social interaction*), dan pendidikan moral (*moral education*)

Berdasarkan penjelasan beberapa ahli diatas dapat disimpulkan bahwa sepak bola adalah olahraga yang paling terkenal di dunia dan dapat dimainkan siapa saja yang mau, tetapi didasari bahwa sepak bola mengandung nilai-nilai universal dan lebih menuntut kepada keterampilan seseorang dalam memainkan bola hingga mencetak gol dengan jenis olahraga lainnya. Adapun keterampilan yang harus dimiliki setiap pemain yakni teknik, taktik, mental, dan fisik. Keterampilan fisik Menurut Sajoto (1988: 16-18) adalah kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), dan reaksi (*reaction*). Menurut Herwin (2006: 91) usia muda merupakan fondasi untuk memulai latihan sepakbola dan sebagai dasar pembentukan fisik awal. Latihan fisik pada umur awal ini merupakan latihan yang sifatnya masih umum yang dilakukan melalui latihan teknik dan secara alami akan mempengaruhi sistem dalam tubuh pemain usia tersebut. Sedangkan latihan kondisi fisik khusus, dapat dimulai pada usia 14-16 tahun dengan pertimbangan pertumbuhan tulang dan otot yang sudah mendekati usia matang (Bompa, 2000: 8). Sedangkan keterampilan teknik dalam sepak bola Menurut Sucipto Dkk

(2000:17-38) yaitu menendang (*kicking*), menghentikan bola (*stopping*), menggiring bola (*dribbling*), menyundul bola (*heading*), merampas bola (*tackling*), lemparan kedalam (*throw in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*).

Dari beberapa teknik dasar diatas, menggiring bola (*dribbling*) salah satu keterampilan yang harus dimiliki seorang pemain di karenakan untuk memenangkan pertandingan tidak hanya menendang dan menyundul bola saja, keterampilan menggiring pun ikut serta dalam memenangkan pertandingan, dan kemampuan menggiring bola dengan baik dapat bermain secara efisien sehingga mudah untuk melewati lawan, dapat memberikan umpan kepada teman dengan tepat serta bisa menahan bola tetap dalam penguasaan. Menggiring dalam hal ini bertujuan untuk membuat lawan kehilangan keseimbangan sehingga mudah melewatinya. Menurut Robert Koger (2007:51) dribble adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki, bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah di kontrol pemain tidak boleh terus-menerus. Mereka harus melihat sekeliling dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengawasi gerak-gerik pemain lainnya. Lux Bucher yang di kutip Wibawa (1997) dalam buku Lingling (2008:51) menjelaskan : “Tujuan dribbling adalah untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang terbuka”. Dalam melakukan teknik dribbling terbagi dalam beberapa bentuk gerakan, berdasarkan perkenaan kaki dengan bola.

Berdasarkan hasil observasi langsung ke lapangan tim SSB CHEVRON dapat dikatakan bahwa pemain SSB CHEVRON kurang dalam kemampuan menggiring bola baik itu dalam sesi latihan maupun dalam pertandingan. Peneliti memberikan tes *dribbling* dengan kategori penilaian yaitu “Baik sekali” dengan klasifikasi T-Skore  $\geq 66$ , “Baik” dengan klasifikasi T-Skore 53-65, “Sedang” dengan klasifikasi T-Skore 41-52, “Kurang” dengan klasifikasi T-Skore  $\leq 40$ . Dari 15 (lima belas) pemain SSB CHEVRON didapatkan hasil yaitu 1 (satu) orang mendapat nilai baik, 5 (lima) orang mendapat nilai sedang, dan 9 (sembilan) orang mendapat nilai kurang. Selain melakukan observasi, penulis juga melakukan interview kepada pelatih tim SSB CHEVRON, Bapak Nurmadi mengatakan bahwa SSB CHEVRON memang perlu dilatih kecepatan menggiring. Karena sesuai dengan evaluasi hasil pertandingan-pertandingan beberapa event yang lalu. SSB CHEVRON belum bisa memberikan prestasi juara dan perlu dilatih kecepatan menggiring.

Menurut Joe Luxbacher (2007:6-21), adapun latihan-latihan yang dapat diberikan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola adalah latihan menggiring bola keliling lingkaran, menggiring bola ke bidang aman, tim penghalang, melepaskan diri dari kepinging *dll*. Sehingga penulis ingin meneliti salah satu bentuk latihan diatas untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola pada SSB CHEVRON dengan memberikan latihan menggiring bola ke bidang aman. Alasan penulis memilih latihan menggiring ke bidang aman dikarenakan SSB CHEVRON belum pernah diberikan latihan tersebut pada saat latihan sebelumnya. Berdasarkan permasalahan diatas penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul: “pengaruh latihan menggiring bola ke bidang aman terhadap keterampilan menggiring bola pada SSB Chevron”.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di club SSB Chevron, yang beralamat di lapangan sepak bola Chevron Rumbai. Waktu penelitian ini pada bulan April 2020 s/d November 2020. 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. Rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan *one group pretest-posttest design*. populasi dalam penelitian ini adalah atlet SSB Chevron. sampel dalam penelitian ini berjumlah 15 orang. Namun mengingat populasinya kecil maka penelitian ini seluruh populasinya dijadikan sampel (*total sampling*). Instrument penelitian ini menggunakan tes *dribbling*, (Marjohan, 2014) Dalam hal ini sebagai variabel bebas (X) adalah latihan menggiring bola kebidang aman, dan variabel terikat (Y) adalah keterampilan menggiring bola.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan latihan Menggiring Bola Ke Bidang Aman Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Sekolah Sepakbola Chevron. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan Menggiring Bola Ke Bidang Aman yang di lambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan Keterampilan Menggiring Bola dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

### 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. Analisis *Pree-test Dribbling* test

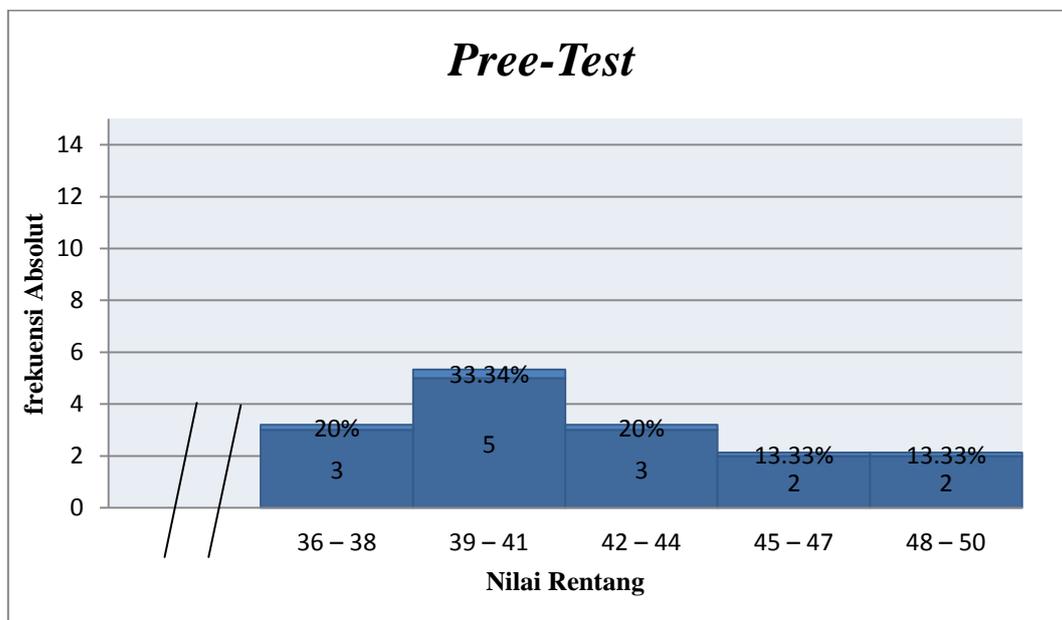
<i>Pree-Test</i>		
No	Data Statistik	Nilai
1	Sampel	15
2	Jumlah	630
3	Rata-Rata	42
4	Nilai Tertinggi	48
5	Nilai Terendah	36
6	Standart Deviasi	3,92

Bedasarkan anilisis terhadap data *Pree-test Dribbling* diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: jumlah sampel 15 orang, jumlah nilai 630 skor tertinggi 48 skor terendah 36 dengan rata rata standar deviasi 3,92. Analisis data yang tertuang dalam Distribusi *frekuensi* sebagai berikut:

Tabel 2. Nilai *Interval Data Pree-test Dribbling*

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
1	36 – 38	3	20%
2	39 – 41	5	33,34%
3	42 – 44	3	20%
4	45 – 47	2	13,33%
5	48 – 50	2	13,33%
<b>Jumlah</b>		<b>15</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel Distribusi *frekuensi* diatas terdapat 5 kelas dari 15 orang dengan perincian sebagai berikut: pada kelas pertama 3 orang (20%) memperoleh keterampilan *dribbling* dengan nilai interval 36 – 38, berdasarkan penilaian acuan norma dengan katagori kurang, kelas kedua 5 orang (33,34%) memperoleh keterampilan *dribbling* dengan nilai interval 39 – 41, berdasarkan penilaian acuan norma dengan katagori sedang, kelas ke tiga 3 orang (20%) memperoleh keterampilan *dribbling* dengan interval 42 – 44, berdasarkan penilaian acuan norma dengan katagori sedang. Kelas keempat 2 orang (13,33%) memperoleh keterampilan *dribbling* dengan interval 45 – 47, berdasarkan penilaian acuan norma dengan katagori sedang, kelas kelima 2 orang (13,33%) memperoleh keterampilan *dribbling* dengan interval 48 – 50, berdasarkan penilaian acuan norma dengan katagori sedang. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat dari histogram sebagai berikut:



Gambar 1. Histogram Hasil *Pree-test Dribbling*

## 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 Dribbling test* sebagai berikut.

Tabel 3. Analisis Hasil *Post-test Dribbling test*

<i>Post-Test</i>		
No	Data Statistik	<i>Pre-test</i>
1	Sampel	15
2	Jumlah	645
3	Rata-Rata	43
4	Nilai Tertinggi	49
5	Nilai Terendah	37
6	Standart Deviasi	3,91

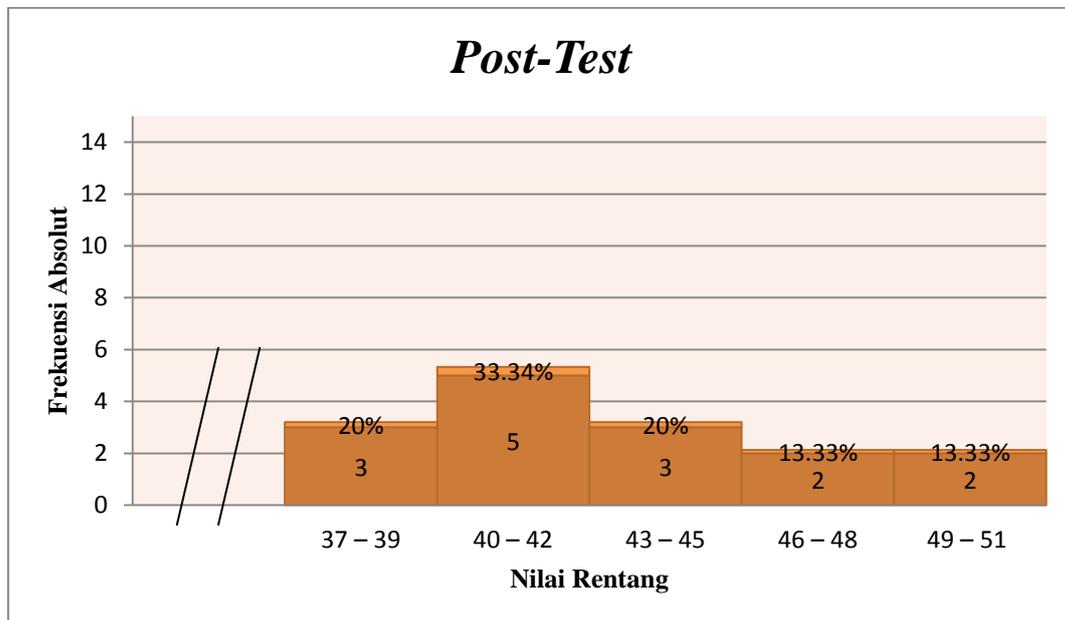
Berdasarkan analisis terhadap data *Post-test Dribbling* diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: jumlah sampel 15 orang, jumlah nilai 645, skor tertinggi 49 skor terendah 37 dengan rata rata 43 standar deviasi 3,91. Analisis data yang tertuang dalam Distribusi *frekuensi* sebagai berikut:

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

No	Kelas Interval	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
1	37 – 39	3	20%
2	40 – 42	5	33,34%
3	43 – 45	3	20%
4	46 – 48	2	13,33%
5	49 – 51	2	13,33%
<b>Jumlah</b>		<b>15</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan Tabel Distribusi *frekuensi* diatas terdapat 5 kelas interval dari 15 sampel pada kelas pertama terdapat 3 orang (20%) memperoleh keterampilan *dribbling* dengan nilai interval 37 – 39, berdasarkan penilaian acuan norma dengan kategori kurang, kelas kedua 5 orang (33,33%) memperoleh keterampilan *dribbling* dengan nilai interval 40 – 42, berdasarkan penilaian acuan norma dengan kategori sedang, kelas ketiga 3 orang (20%) memperoleh keterampilan *dribbling* dengan interval 43 – 45 berdasarkan penilaian acuan norma dengan kategori sedang, kelas keempat 2 orang (13,33%) memperoleh keterampilan *dribbling* dengan interval 46 – 48 berdasarkan penilaian acuan norma dengan kategori sedang, kelas kelima 2 orang (13,33%) memperoleh keterampilan *dribbling* dengan interval 49 – 51, berdasarkan penilaian

acuan norma dengan kategori sedang. untuk lebih jelasnya bisa di lihat histogram posttest berikut:



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 varians. Asumsi adalah data yang dianalisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi yang 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 *liliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut:

### 1. Uji Normalitas

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

Dari tabel dibawah, terlihat bahwa data hasil *Pree-test Dribbling* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan  $LoMax$  sebesar 0,132 dan  $L_{tabel}$  sebesar 0,220 Ini berarti  $LoMax$  lebih kecil dari  $L_{tabel}$ . Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *Pree-test* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *Post-test* menghasilkan  $LoMax$  0,161 lebih kecil dari  $L_{tabel}$  sebesar 0,220. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil *Post-test* adalah berdistribusi normal.

Tabel 5. Uji Normalitas Data Hasil *Dribbling Test*

Variabel	Lo Max	L Tabel	Keterangan
Hasil <i>Pree-test Dribbling</i>	0,132	0,220	Normal
Hasil <i>Post-test Dribbling</i>	0,161		Normal

## 2. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah : “Terdapat pengaruh latihan Menggiring Bola Ke Bidang Aman (X) Terhadap Keterampilan Menggiring Bola (Y) Pada Tim Sekolah Sepakbola Chevron.

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 Keterampilan Menggiring Bola (Y). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan  $t_{Hitung}$  sebesar 6,833 dan  $t_{Tabel}$  sebesar 1,761. Berarti  $t_{Hitung} > t_{Tabel}$ .  $H_a$  : diterima

	<b>Thitung</b>	<b>Ttabel</b>	<b>Keterangan</b>
<b>Hasil analisis</b>	6,833	1,761	Signifikan

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan Menggiring Bola Ke Bidang Aman (X) Terhadap Keterampilan Menggiring Bola (Y) Pada Tim Sekolah Sepakbola Chevron. Pada Taraf ( $\alpha$ ) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

## 3. Pembahasan

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 Keterampilan Menggiring Bola Pada Tim Sekolah Sepakbola Chevron. Namun ada yang terdapat pengaruh yang signifikan pada anak yang bernama Tegar 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 Radit dan Satria 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 Rianda 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 Hasbi 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 sungguh-sungguh. sampel yang bernama Garry dan Fajri 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 Kalip dan Ricki mendapat 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. Hal ini nilai yang didapatkan pada semua anak tersebut tidak mengalami peningkatan pada klasifikasi norma, anak yang mendapat nilai pretes pada kategori kurang dan pada perolehan nilai pada postes tetap juga pada kategori kurang, begitupun atlet yang mendapat nilai pretes sedang di postes juga tetap mendapat klasifikasi sedang, perlu ditegaskan bahwa penelitian ini tidak menentukan klasifikasi pada perolehan nilai akan tetapi penelitian ini untuk melihat seberapa besar pengaruh dari metode latihan menggiring bola pada bidang aman, jadi sedikit banyak nilai selisih dari pretes dan postes akan mempengaruhi hasil dari penelitian ini.

Berdasarkan uji-t menghasilkan  $T_{hitung}$  sebesar 6,833 dengan  $T_{tabel}$  1,761 maka terjadi pengaruh yang signifikan. Dapat di simpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan menggiring bola ke bidang aman terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Tim Sekolah Sepakbola Chevron.

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.

Jadi dengan adanya latihan Menggiring Bola Ke Bidang Aman terhadap Keterampilan 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**

Bedasarkan analisis data *pree-test* dan *post-test* terdapat peningkatan sebesar 0,41 Dan berdasarkan analisis statistik dengan menggunakan uji-t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 6,833 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,761. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$  sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan menggiring Bola Ke Bidang Aman dengan 16 kali pertemuan berpengaruh terhadap keterampilan menggiring bola yang signifikan dengan latihan yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan teknik menggiring bola. Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan sebagai berikut: terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan Menggiring Bola Ke Bidang Aman (X) terhadap Keterampilan Menggiring Bola (Y) pada Tim Sekolah Sepakbola Chevron.

## Rekomendasi

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

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan para atlet.
2. Diharapkan bagi Pemain Bola Chevron 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. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta. Jakarta.

Herwin. (2006). *Latihan Fisik Untuk Pembinaan Usia Muda*. JORPES (Vol.2. Nomor 1 Tahun 2006). Hal 78-91. UNY

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

Muhdhor Al-Hadiqie,Zidane (2013). *Menjadi pemain sepak bola profesional*. Kata Pena. Jakarta

Sajoto,Muchamad. (1988). *Peningkatan dan pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Dahara Prize. Semarang.

Sugiyono. (2016). *Metode penelitian pendidikan*. Alfabeta.CV Bandung. Bandung.

Sucipto,dkk. (2001). *Pembelajaran Permainan Sepak bola* Direktorat Jendral Olahraga. Jakarta Pusat.

Wibawa. (2008). "Tingkat Keterampilan Dasar Bermain Sepakbola Siswa Putra Kelas V SD N Giwangan Kota Yogyakarta Tahun 2008." Skripsi.Yogyakarta FIK UNY.

Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005, tentang Sistem Keolahragaan Nasional (BAB VI, Pasal 17:11).