

**THE EFFECT OF ZIG-ZAG RUNNING TRAINING BY CONE TO
DRIBBLING PRIVATE VOCATIONAL SCHOOL OF
FOOTBALLWONER 2012 U-13 PEKANBARU**

M. Febrizaldi¹, Ramadi², Aref Vai³

E-mail: muhammadaldi2145@gmail.com, mr.ramadi59@gmail.com, aref.vai@lecture.unri.ac.id
Phone Number: +62 897-4300-460

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

Abstark: *The problem in this research is that in dribbling, the movement of the feet that carry the ball is very slow and less agile, and athletes when dueling for the ball are often late and lose to their opponents. The form of this research is (one group pretest-posttest design) with a population of U-13 2012 Woner SSB. The data in this research related to the entire population, namely 16 subjects. The instrument used in this research was the dribble test, which aims to determine the effect of zigzag walking training through the cone. Based on the analysis of the normality test on the independent variable (X), it produces a LoMax of 0.121 and an L table of 0.213, which means that $LoMax < L$ table. while the dependent variable (Y) produces LoMax of 0.104 and Ltable of 0.213. This means that $LoMax < L$ The data table is normally distributed. When testing the t-distribution of the hypothesis, it can be concluded that between the variable x and the variable y the value of $t = 4,750$ is obtained, then $tcount > ttable$ ($4,750 > 1,753$), then H_a is accepted , in other words, there is a significant effect on the zigzagging through the cone against the dribbling dexterity of the Woner 2012 U-13 Pekanbaru football school.*

Key Words: *Zigzag running training through the cone, Dribbling agility, Football*

PENGARUH LATIHAN BERLARI ZIG-ZAG MELEWATI CONE TERHADAP KELINCAHAN *DRIBBLING* SEKOLAH SEPAK BOLA WONER 2012 U-13 PEKANBARU

M. Febrizaldi¹, Ramadi², Aref Vai³

E-mail: muhammadaldi2145@gmail.com, mr.ramadi59@gmail.com, aref.vai@lecture.unri.ac.id
Nomor HP: +62 897-4300-460

Pendidikan kepelatihan olahraga
Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini adalah saat menggiring bola gerakan menggerakkan kaki membawa bola sangat lambat dan kurang lincah, dan atlet saat melakukan duel perebutan bola sering telat dan kalah dari lawannya, tujuan penelitian ini untuk mengetahui kelincahan *dribbling* seorang atlet. Bentuk penelitian ini adalah (*one group pretest-posttest design*) dengan populasi SSB Woner 2012 U-13. data dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 16 orang. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan tes *dribbling*, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan berlari zig-zag melewati cone. Berdasarkan analisis uji kenormalan pada variabel bebas (X) menghasilkan $LoMax$ sebesar 0,121 dan L_{tabel} 0,213, berarti $LoMax < L_{tabel}$. sedangkan variabel terikat (Y) menghasilkan $LoMax$ sebesar 0,104 dan L_{tabel} sebesar 0,213. Ini berarti $LoMax < L_{Tabel}$ data tersebut berdistribusi normal. Pada pengujian hipotesis ditribusi t dapat disimpulkan bahwa antara variabel x dengan variabel y diperoleh nilai $t = 4,750$ maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $(4,750) > (1,753)$, maka H_a diterima, dengan kata lain terdapat pengaruh yang signifikan pada berlari *zig-zag* melewati *cone* terhadap kelincahan *dribbling* sekolah sepak bola Woner 2012 U-13 Pekanbaru.

Kata Kunci: Latihan berlari *zig-zag* melewati *cone*, Kelincahan *dribbling*, Sepak bola

PENDAHULUAN

Dewasa ini bangsa Indonesia yang penuh dengan perubahan dalam mengadakan pembangunan dan peningkatan disegala bidang untuk kemajuan dan kesejahteraan bangsanya. Olahraga merupakan bentuk dari upaya manusia yang diarah dan dikembangkan untuk peningkatan sumber daya manusia yang berkualitas. Sasaran olahraga tidak hanya sekedar untuk mencapai kesegaran jasmani dan rohani, tetapi juga untuk menumbuhkan rasa persatuan bangsa yang kokoh. Olahraga memberikan kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. Selain itu kegiatan olahraga bisa membentuk perilaku, watak, kepribadian, disiplin, dan sportifitas yang tinggi, manfaat olahraga itu sendiri menurut Faizati Karim (2002) yaitu: yang pertama meningkatkan kerja dan fungsi jantung, yang kedua, meningkatkan kekuatan otot dan kepadatan tulang, yang ketiga, meningkatkan kelenturan (flesibilitas pada tubuh sehingga dapat mengurangi cidera, yang keempat, meningkatkan metabolisme tubuh, yang kelima, mengurangi resiko terjadinya penyakit, yang keenam, meningkatkan sistem hormonal melalui peningkatan sensitivitas hormon terhadap jaringan tubuh, yang ketujuh, meningkatkan aktivitas sistem kekebalan tubuh terhadap penyakit melalui peningkatan pengaturan kekebalan tubuh.

Pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan dibidang olahraga, sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia NO. 3 Tahun 2005 Pasal 27 ayat 4 (2006:32) yang menjelaskan “pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang berkelanjutan.

Dalam upaya membina prestasi yang baik maka pembinaan tersebut harus dilakukan dari usia muda atau usia dini agar mencapai prestasi yang diharapkan. Pembinaan di usia dini ini sangatlah penting untuk mencapai prestasi yang diharapkan. Hampir disegala bidang ilmu pengetahuan sekarang ini telah berkembang demikian pesat. Dan yang lebih mencolok adalah saling adanya keterkaitan antara satu bidang pengetahuan dengan bidang lain.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer, dari yang tua maupun yang muda. Daya tarik sepakbola secara umum sebenarnya dilakukan bukan disebabkan olahraga ini mudah dimainkan atau mudah ditirukan dan bisa dimainkan oleh siapa saja, tetapi didasari oleh kenyataan bahwa sepakbola mengandung nilai-nilai universal serta lebih banyak menuntut keterampilan seorang pemain dalam memainkan bola hingga mencetak gol, dibandingkan dengan jenis olahraga lain. Menurut Sucipto Dkk (2002:7-8) sepakbola merupakan permainan beregu, masing masing regu berdiri dari sebelas pemain dan salah satu nya penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan tangannya didaerah tendangan hukumannya. Tujuan utama permainan sepakbola ini adalah sebagai sarana untuk mendidik anak agar menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur, dan sportif. Selain itu dari permainan sepakbola ini diharapkan dapat menumbuhkan rasa persaingan (competition), kerja sama (cooperatin), interaksi social (social interection), dan pendidikan moral (moral education). Dan menurut Joseph Luxbacher (2012) Sepakbola merupakan olahraga yang paling terkenal didunia. Lebih dari 200 juta orang diseluruh dunia memainkan olahraga sepakbola ini dan lebih dari 20 juta permainan sepakbola setiap tahunnya.

Pencapaian prestasi tersebut dapat terwujud dengan memiliki kondisi fisik yang bagus. Kondisi fisik yang dimaksud adalah kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*muscular power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi, (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), dan reaksi (*reaction*).

Berdasarkan penjelasan beberapa ahli diatas dapat disimpulkan bahwa sepakbola merupakan olahraga yang paling populer didunia dan dapat dimainkan oleh siapa saja yang mau. Tetapi harus didasari dengan keterampilan bermain bola yang benar sehingga bisa mencetak gol. Adapun keterampilan yang harus dimiliki setiap pemain adalah teknik dasar sepakbola, menurut Zidane Muhdor Al-Hadiqie (2013) yaitu, menendang (*shooting*), mengontrol dan menghentikan bola (*trapping*), menggiring bola (*dribbling*), melempar bola (*throw-in*), menyundul bola (*heading*), mengumpan (*passing*), dan menerima (*receiving*).

Dari beberapa teknik dasar diatas, menggiring bola (*dribbling*) merupakan salah satu bentuk keterampilan yang harus dikuasai setiap pemain karna kemampuan menggiring bola dengan baik dapat juga untuk memudahkan setiap pemain melewati lawan, dan juga memberikan umpan kepada teman dengan tepat serta dapat menahan bola agar tetap didalam penguasaan. Menurut Robert koger (2007:51) *Dribble* adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain dilapangan menggunakan kaki, bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah dikontrol, pemain tidak boleh terus-menerus melihat bola, mereka juga harus melihat disekeliling dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengawasi gerak-gerik pemain lainnya. Adapun beberapa bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola menurut Robert Koger (2008:52) seperti : menirukan gerakan, home base, tiga pemain berebut bola, menghitung jari pelatih, ekor keledai, gawang bergerak, permainan tiga gawang, dan berlari zig-zag melewati cone. Dari sekian banyak bentuk latihan menggiring bola penulis mengambil satu bentuk latihan menggiring yaitu latihan *berlari zig-zag melewati cone*.

Dalam jurnal Hauri Raka (2015) menjelaskan bahwa kemampuan *dribbling* diperlukan oleh seseorang pemain sepakbola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur agility dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi.

Dalam jurnal Oktarifaldi (2020) menjelaskan *dribbling* adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah dikontrol.

Dalam jurnal Utama (2016) menjelaskan Peningkatan keterampilan *dribbling* ini dikarenakan dalam latihan kelincahan dan kelentukan terdapat unsur-unsur penunjang dalam keterampilan *dribbling* yaitu kelincahan yang meliputi kecepatan dan koordinasi sedangkan kelentukan berguna untuk keseimbangan dalam melakukan *dribbling*. Selain itu penentuan sasaran latihan juga memperhatikan unsur-unsur yang kurang dalam melakukan *dribbling*.

Dalam jurnal Gunawan (2016) menjelaskan Kondisi fisik secara fungsional yaitu kelincahan, hal ini juga berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* seorang atlet karena dibutuhkan koordinasi antara keseimbangan dan kecepatan ketika mengubah arah bola untuk melewati lawan dan mempertahankan laju bola ketika pemain berlari dan mendorong bola sehingga bisa mempertahankan bola tersebut.

Dalam jurnal Rizhardi (2017) menjelaskan Salah satu aspek penting dalam *dribbling* adalah kecepatan dan kelincahan. Ditinjau dari sistem gerak kelincahan

merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagiannya. Oleh karena itu kelincahan sangat dibutuhkan untuk mendapatkan hasil dribbling yang baik. Dengan demikian kelincahan yang baik akan membantu pemain.

Dari hasil observasi yang dilakukan langsung kelapangan tim Sekolah Sepak Bola Woner 2012 Pekanbaru dapat dilihat bahwa pemain Sekolah Sepak Bola Woner 2012 Pekanbaru masih banyak kemampuannya yang kurang dalam menggiring bola baik itu pada saat sesi latihan maupun dalam pertandingan. Terlihat dari observasi peneliti yang memberikan tes dribbling dari 14 (empat belas) pemain Sekolah Sepak Bola Woner 2012 Pekanbaru hanya satu orang yang mendapatkan nilai baik dengan poin sasaran 53 dengan waktu pelaksanaan 14,57 detik, dan selebihnya masih dikategori sedang dan kurang. Pada saat sesi latihan dalam melakukan game banyak pemain yang kehilangan bola pada saat menggiring melewati lawan, bola jauh dari kaki saat menggiring dan lambat merubah arah bola dari satu posisi ke posisi lainnya saat menggiring bola. Kondisi yang demikian yang bisa merugikan tim.

Hasil pengamatan observasi pada sekolah sepak bola Bimba Woner 2012 peneliti melihat kelemahan-kelemahan yang ada pada atlet, yaitu salah satunya pada saat menggiring bola gerakan menggerakkan kaki membawa bola sangat lambat dan kurang lincah, dan atlet saat melakukan duel perebutan bola sering telat dan kalah dari lawannya, Oleh karena itu penulis berkeinginan mencari tau seberapa efektif bentuk latihan yang dapat meningkatkan kelincahan lari seorang pemain sepakbola. Disini penulis mengambil sebuah bentuk latihan kecepatan lari yaitu *Interval Sprint*. Untuk mengetahui seberapa efektif latihan ini diperlukan penelitian yang lebih lanjut oleh karena itu masalah penelitian ini berjudul: “PENGARUH LATIHAN BERLARI ZIG-ZAG MELEWATI CONE TERHADAP KELINCAHAN DRIBBLING SEKOLAH SEPAK BOLA WONER 2012 U-13 PEKANBARU”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di sekolah sepak bola Woner 2012 U-13, yang beralamat di jln. Blimbing Sukajadi Pekanbaru. Waktu penelitian ini pada bulan Desember 2019 s/d Februari 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 Woner 2012 U-13. sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 orang. Namun mengingat populasinya kecil maka penelitian ini seluruh populasinya dijadikan sampel (*total sampling*). Instrument penelitian ini menggunakan tes *Dribbling*, (Winarno;52 0) Dalam hal ini sebagai variabel bebas (X) adalah latihan berlari zig-zag melewati cone, dan variabel terikat (Y) adalah kelincahan dribbling.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data dan penelitian adalah gambaran dari semua data yang diperoleh dari tes awal sampai dengan tes akhir. Berdasarkan penjelasan serta uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya, maka dalam bab ini akan dilakukan analisis dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian akan digambarkan sesuai dengan tujuan hipotesis yang diajukan sebelumnya.

1. Deskripsi Data Hasil *Pre-Test*

Setelah dilakukan test *Dribbling* sebelum dilaksanakan latihan Berlari Zig-Zag Melewati Cone maka dapat di peroleh data awal dengan perincian dalam analisis *Pre test* pada table sebagai berikut:

Tabel 3. Analisis Hasil *Pre-Test*

No	Statistik	<i>Pre-Test</i>
1	Sampel	16
2	Jumlah	677
3	Mean	42,31
4	Maximum	47
5	Minimum	38
6	Varians	7,35
7	Standar Deviasi	2,71

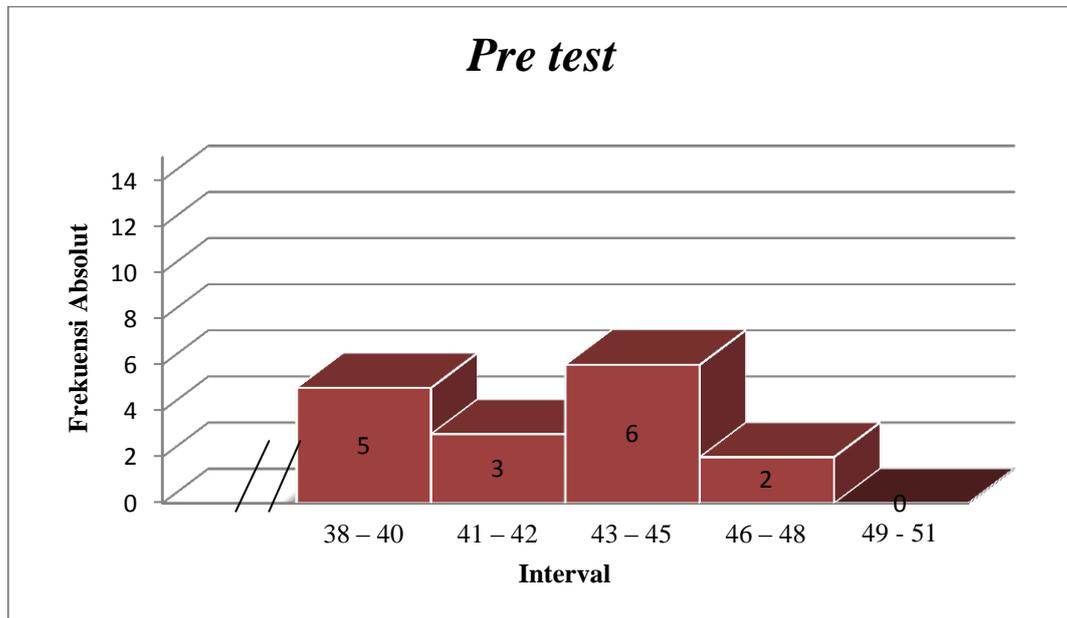
Dari table analisis hasil *Dribbling* di atas dapat disimpulkan bahwa hasil *pre-test* pada 16 sampel sebagai berikut : jumlah keseluruhan adalah 677, mean adalah 42,31, angka tertinggi 38, angka terendah 47 dan varians 7,35 dan standar deviasi atau simpangan baku 2,71. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada tabel distribusi frekuensi dibawah ini:

Tab 4. Distribusi Frekuensi *Pre-test*

No	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	38 – 40	5	31,25 %
2	41 – 42	3	18,75 %
3	43 – 45	6	37,50 %
4	46 – 48	2	12,50 %
5	49 - 51	0	0 %
Jumlah		16	100 %

Berdasarkan pada table distribusi frekuensi diatas dari 16 sampel, sebanyak sebanyak 5 orang (31,25%) dengan rentang interval 38 – 40 kategori kurang, kemudian 3 orang (18,75%) dengan rentang interval 41 – 42 kategori kurang, sedangkan 6 orang (37,50%) dengan rentangan interval 43 – 45 kategori kurang, dan 2 orang (12,50%)

dengan rentangan interval 46 – 48 kategori kurang, dan sisanya 0 orang (0%) dengan rentangan interval 49 – 51 tidak ada. untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini.



Gambar 1. Histogram Pre-tes *Dribbling*

2. Data Hasil *Post Test*

Setelah dilakukan test *dribbling* sebelum dilaksanakan latihan berlari zig-zag melewati cone maka dapat di peroleh data akhir dengan perincian dalam analisis *Post test* pada table sebagai berikut :

Tabel 5. Analisis Hasil *Post Test*

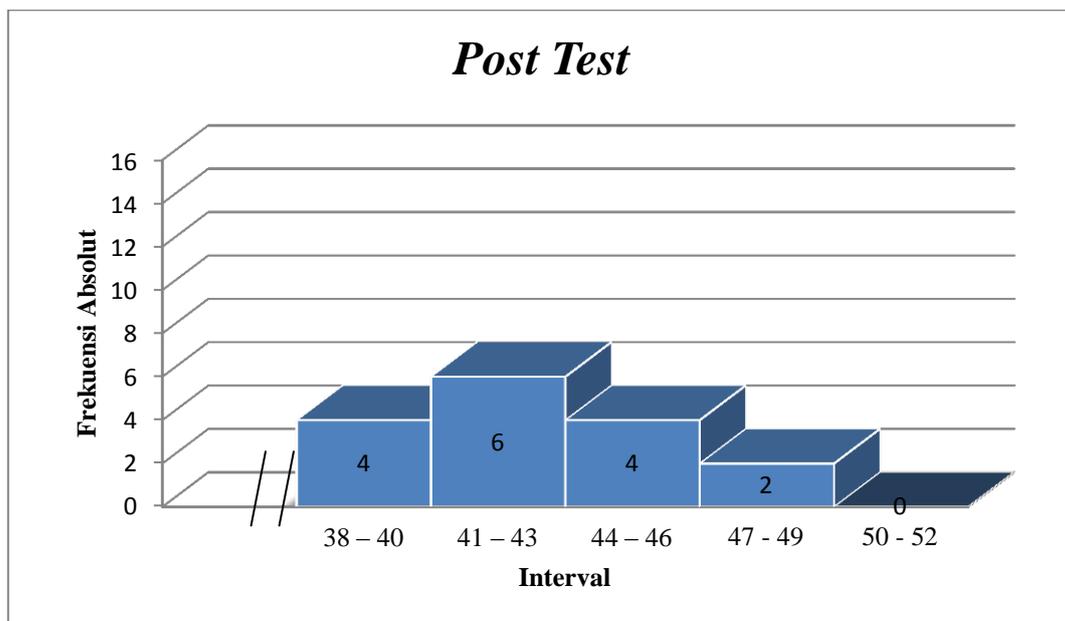
No	Statistik	<i>Pre-Test</i>
1	Sampel	16
2	Jumlah	683
3	Mean	42,68
4	Maximum	48
5	Minimum	38
6	Varians	7,42
7	Standar Deviasi	2,72

Dari table analisis hasil *dribbling* di atas dapat disimpulkan bahwa hasil *post-test* pada 16 sampel sebagai berikut : jumlah keseluruhan adalah 683, mean adalah 42,68, angka tertinggi 48, angka terendah 38 dan varians 7,42 dan standar deviasi atau simpangan baku 2,72. Untuk lebih lanjut bisa dilihat pada tabel distribusi frekuensi dibawah ini:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi *Post-Test*

No	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
1	38 – 40	4	25%
2	41 – 43	6	37,50%
3	44 – 46	4	25%
4	47 – 49	2	12,50%
5	50 – 52	0	0%
Jumlah		16	100%

Berdasarkan pada table distribusi frekuensi diatas dari 16 sampel, ternyata dari sebanyak 4 orang (25%) dengan rentang interval 38 – 40 kategori kurang, kemudian 6 orang (37,50%) dengan rentang interval 41 – 43 kategori kurang, sedangkan 4 orang (25%) dengan rentangan interval 44 – 46 kategori sedang, dan 2 orang (12,50%) dengan rentangan interval 47 – 49 kategori sedang. sisanya 0 orang (0%) dengan rentangan interval 40-43 tidak ada . Untuk lebih jelasnya dapat dilihat di histogram:



Gambar 2. Histogram Post-tes *Dribbling*

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 penelitian yaitu latihan berlari zig-zag melewati cone (X) terhadap kelincahan (Y) dapat dilihat pada table sebagai berikut :

Tabel 7. Uji Normalitas Data Dengan Uji Lilliefors

NO	Variabel	Lo Max	L tabel	Keterangan
1	<i>pree-test</i>	0,121	0.213	Normal
2	<i>post-test</i>	0.104		Normal

Pada table diatas dapat dilihat bahwa data hasil *pree-test dribbling* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan LoMax sebesar 0.121. dan Ltabel sebesar 0.213. Dapat disimpulkan penyebarannya data hasil *pree-test dribbling* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian hasilhasil *post-test dribbling* menghasilkan LoMax sebesar 0.104 dan Ltabel sebesar 0.213. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *post test dribbling* adalah berdistribusi normal.

2. Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah pengaruh metode latihan lari zig-zag melewati cone terhadap kelincahan lari pada Pemain sekolah sepak bola Woner 2012 U-13 Pekanbaru. Untuk menguji apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima keberadaannya atau tidak maka dilakukan pengujian data yang memakai uji-t sampel terikat. Dari analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan berlari zig-zag melewati cone terhadap Kelincahan lari menunjukkan bahwa nilai $t_{hitung} (4,750) > t_{tabel}(1.753)$, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan Berlari Zig-Zag Melewati Cone Terhadap Kelincahan *Dribbling* Sekolah Sepak Bola Woner 2012 U-13 Pekanbaru.

Tabel 8. Hasil Perhitungan Statistik

Sampel	N (-1)	t_{hitung}	t_{tabel}	Keterangan
16	15	4,750	1,753	Signifikan

3. Pembahasan

Setelah dilaksanakan penelitian yang dilaksanakan pada bulan Desember 2019 s/d Februari 2020 yang diawali dari pengambilan data hingga pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : pengaruh latihan Berlari Zig-Zag Melewati Cone Terhadap Kelincahan *Dribbling* Sekolah Sepak Bola Woner 2012 U-13 Pekanbaru, ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan pada variable tersebut karena sampel dalam penelitian ada yang semangat melakukan gerakan latihan zig-zag melewati cone. Hal ini dibuktikan dengan *dribbling* 1 orang sampel atas nama Haris mendapat kenaikan 0,77 second dikarenakan

sampel selalu hadir dan tertib pada saat melakukan penelitian dan selain itu atlet melakukan kegiatan diluar latihan yang tidak disadari dapat meningkatkan keterampilan dribblingnya, kenaikan dalam *dribbling* dari hasil *pre-test* lalu ada perubahan 1 orang sampel atas nama Putra 0,59 scound hal ini karena sampel juga selalu hadir dan rajin saat latihan anak tersebut motivasinya sangat tinggi untuk bermain bola maka dari itu sampel tidak menyia-yiakan kesempatan dalam berlatih, lalu ada 3 orang sampel atas nama Juan, Gibran, Zidane mendapat perubahan 0,17 scound, dari hasil *pre-test* kelincahan dribbling hal ini sampel juga rajin dan selalu hadir saat latihan berlangsung, ada 1 orang sampel atas nama Mario Mengalami kenaikan 0,27, anak ini mempunyai kelincahan terbaik dari pada sampel ang lain hal ini dibuktikan dari perolehan angka *pre tes* dan *post tes* selalu mendapat angkat terbaik, 2 orang sampel atas nama Riski dan Sadam hanya mengalami kenaikan 0,02 scound penyebab dari tidak signifikannya yaitu jarak rumah dan tempat latihan terlalu jauh jadi pada saat waktu latihan jarang hadir, tetapi pada saat melakukan latihan anak ini semangat dan bersungguh-sungguh melakukannya sehingga mendapat kenaikan. 1 sampel atas nama Ray mendapat kenaikan 0,18, 1 sampel atas nama Habib mendapat kenaikan 0,13 hal ini sampel sudah melakukan semaksimal mungkin melakukan latihan dan hasilnya juga sangat memuaskan.

Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan berlari zig-zag melewati cone terhadap kelincahan dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan $N - 1$ (15) menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (4,750) > t_{tabel} (1.753) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan Berlari Zig-Zag Melewati Cone Terhadap Kelincahan *Dribbling* Sekolah Sepak Bola Woner 2012 U-13 Pekanbaru. Untuk mendapatkan suatu hasil kelincahan *Dribbling* dengan baik, maka salah satu latihan yang dapat meningkatkannya yaitu dengan latihan berlari zig-zag melewati cone.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan Berlari Zig-Zag Melewati Cone Terhadap Kelincahan *Dribbling* dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan $N - 1$ (15) hal ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (4,750) > t_{tabel} (1,753) dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan Terdapat Pengaruh yang signifikan latihan Berlari Zig-Zag Melewati Cone (X) Terhadap Kelincahan *Dribbling* (Y) Pada Sekolah Sepak Bola Woner 2012 U-13 Pekanbaru.

Rekomendasi

Dari kesimpulan hasil penelitian yang telah dikemukakan di atas, maka penulis menyarankan bahwa :

1. Dalam pembinaan dan peningkatan prestasi khususnya pada permainan sepak bola perlu diperhatikan secara baik.
2. Bagi para pelatih olahraga sepak bola serta guru maupun calon guru pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan (guru Penjasorkes), untuk meningkatkan keterampilan kelincahan *dribbling* maka harus meningkatkan latihan berlari zig-zag melewati *cone*.
3. Perlu adanya penelitian lanjutan sehubungan dengan masalah ini dan diuji- cobakan kepada sampel dan tempat yang berbeda dalam kurung waktu yang lama pula.
4. Diharapkan Pemain Sekolah Sepak Bola Woner 2012 U-13 Pekabaru. menjadi pendorong penguasaan fisik yang lebih baik, sehingga kualitas kondisi fisik atlet juga harus semakin baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Dkk. Sucipto (2000). Sepakbola. Jakarta Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bagian Proyek Penataran Guru SLTP setara D- III.
- Faizati Karim. 2002. Panduan Kesehatan Olahraga bagi Petugas Kesehatan.
- Joe, Luxbacher (1995) *Sepak Bola Taktik Dan Teknik Bermain*. PT. Raja Grafindo.
- Koger, Robert. 2008. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. SMK
- Sajoto. M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize Semarang.
- Undang-undang No. 3 tahun 2005 tentang *system keolahragaan nasional*
- Zidan mudhor (2013). *Menjadi pemain sepak bola professional, teknik dan taktik*.
- Marta, I. A., & Oktarifaldi, O. (2020). Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 4(1), 1-14.
- Utama, A. Z., Hariyanto, E., & Sudjana, I. N. (2016). Pengaruh latihan kelincahan dan kelentukan terhadap keterampilan dribbling sepakbola SSB PAS-ITN Kabupaten Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 25(1), 31-38.

Gunawan, Y. R., & Suherman, A. (2016). Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Futsal Pada Atlet O2SN Kecamatan Sumedang Utara. *SpoRTIVE*, 1(1), 1-11.

Zahrina, K. (2020). Pengaruh Latihan Kelincahan Dribble Bentuk T-Drill Langsung dan Tidak Langsung terhadap Peningkatan Kemampuan Keterampilan Dribble Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket SMP. *Sport Science and Health*, 3(1), 26-33.

Rizhardi, R. (2017). Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Peserta Ekstrakurikuler Bolabasket Di Smp Kartika 1-7 Padang. *Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan*, 15(2), 111-122.