PENGARUH LATIHAN *DODGE BALL* TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA PEMAIN SEPAKBOLA SSB RUMBAI PRATAMA

Yovi Tri Rizki[1], Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO [2], Ardiah Juita, S.Pd. M.Pd [3]
Email : Yovi_Tririzki@yahoo.com 082285421508, Ramadi 59@yahoo.co.id, Ardiah_ Juita@yahoo.com

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU

Abstract : *This research was conducted to determine whether there are effects of exercise Dodge ball against the skills of dribble on the football players SSB Rumbai Pratama. This research is a form of research with experimental (Experimental), with a population of athletes football club SSB Rumbai Pratama, in this study all the data population 18 people. The instrument used in this study is to test the dribble, which aims to measure dribble skills with foot speed in changing direction. Afterthat, the data is processed with statistics, with test normality test at a significant level 0,05α lilifors. Hypothesis, there are significant effects of exercise Dodge ball against the skills of dribble on the football players SSB Rumbai Pratama.*
Based on T test analysis produced T_{count} *1,915 and* T_{table} *1,740, meaning that* $T_{count} > T_{table}$ *, data from pree test football dribble test produced* L_{count} *0,193 and* L_{table} *0,200 meaning that* $L_{count} < L_{table}$*, the data is normal, and data from post test football dribble test produced* L_{count} *0,191 and* L_{table} *0,200 meaning that* $L_{count} < L_{table,}$ *the data is normal. then there are effects of exercise Dodge ball against the skills of dribble on the football players SSB Rumbai Pratama.*

Keywords: effects exercise Dodge Ball against the skills dribble

PENGARUH LATIHAN *DODGE BALL* TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA PEMAIN SEPAKBOLA SSB RUMBAI PRATAMA

Yovi Tri Rizki[1], Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO [2], Ardiah Juita, S.Pd. M.Pd [3]
Email : yovi tririzki@yahoo.com 082285421508, Ramadi 59@yahoo.co.id, Ardiah_ Juita@yahoo.com

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU

Abstrak : Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan *Dodge Ball* terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola SSB Rumbai Pratama. Bentuk penelitian ini adalah penelitian dengan perlakuan *(Eksperimental)*, dengan populasi atlet sepakbola SSB Rumbai Pratama, data dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 18 orang. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes *dribble*, yang bertujuan untuk mengukur keterampilan dalam menggiring bola. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji lilifors pada taraf signifikan 0,05α. Hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh latihan *Dodge Ball* terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola SSB Rumbai Pratama.

Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 1,915 dan T_{tabel} 1,740, berarti $T_{hitung} > T_{tabel,.}$ Dari data pree tes *dribble* sepakbola menghasilkan L_{hitung} 0,193 dan L_{tabel} 0,200 berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$, maka data normal, dan data dari post test *dribble* sepakbola menghasilkan L_{hitung} 0,191 dan L_{tabel} 0,200 berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$, maka data normal, dengan demikian terdapat pengaruh latihan *Dodge Ball* terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola SSB Rumbai Pratama.

Kata kunci : Pengaruh Latihan *Dodge Ball* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola

PENDAHULUAN

Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan, dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi optimal. Olahraga sangat penting perannya dalam kehidupan manusia, baik untuk meningkatkan prestasi sampai kebutuhan dalam menjaga kondisi tubuh agar tetap sehat, pentingnya olahraga dengan tujuan sebagai pembinaan kegiatan jasmani bagi setiap orang dalam rangka pembinaan bangsa sebagian besar cabang olahraga yang dilakukan atau dimainkan memerlukan suatu keterampilan yang baik, guna melakukan suatu usaha hingga terciptanya gerakan atau teknik yang optimal. Pentingnya pembinaan keolahragaan nasional tertuang dalam Undang-Undang No. 3 tahun 2005 tentang system keolahragaan nasional pasal 25 ayat 3 di jelaskan bahwa: "pembinaan pengembangan olahraga pendidikan pada semua jenjang pendidikan memberikan kebebasan kepada peserta didik untuk melakukan kegiatan olahraga sesuai dengan bakat dan minat.

Olahraga juga telah menjadi tontonan, baik dalam bidang pendidikan, kesehatan, kebudayaan, bahkan menjadi mata pencarian. Seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuaan dan teknologi, setiap negara di dunia termasuk Indonesia menghadapi tantangan untuk meningkatkan dan memelihara kesegaran jasmani warga negaranya, Pembinaan olahraga merupakan salah satu aspek dalam dimensi pembangunan di Indonesia, dengan olahraga dapat memberikan kesempatan dan manfaat bagi setiap manusia untuk menjadi sehat, kuat fisik dan mental, diantara sekian banyak jenis olahraga yang ada, sepak bola adalah olahraga yang sangat memasyarakat dan sangat popular, sepakbola menarik hampir semua orang untuk memainkanya, karena sepakbola adalah suatu cabang olahraga yang sederhana dan menyenangkan untuk dimainkan.

Permainan sepakbola merupakan salah satu kegiatan olahraga yang sudah tua usianya, walaupun masih dalam bentuk yang sederhana. Akan tetapi, sepakbola sudah di mainkan ribuan tahun yang lalu. Dalam masa perkembangannya, sampai masa sekarang sepakbola merupakan salah satu olahraga yang sangat di gemari oleh seluruh lapisan masyarakat dunia termasuk di Indonesia.

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

(Tudor O Bompa : 1) dalam buku nya *total training for young champions* mengatakan bahwa sukses di dalam setiap gelanggang adalah biasanya hasil dari suatu perencanaan, pekerjaan berat, dan komitmen serta latihan tidak ada pengecualian, semua atlet sukses adalah individu terlatih yang mahir dalam aktivitas fisik tertentu dan sudah mengikuti suatu program yang di rancang dengan baik. Di samping itu setiap individu atau pemain harus memiliki kondisi fisik, mental dan teknik dasar yang baik untuk bermain bagus secara maksimal. Menurut Sajoto (1995:8-10), "terdapat 10 komponen kondisi fisik meliputi: kekuatan (*strength)*, daya tahan (*endurance)*, daya otot (*muscular power)* kecepatan (*speed)*, kelentukan (*flexibility)*, kelincahan *(Agility)*, koordinasi (*coordination)*, keseimbangan (*balance)*, ketepatan (*accuracy)*, dan reaksi (*reaction)"*.

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

Seorang pemain sepak bola sangat penting memiliki teknik keterampilan menggiring bola dengan baik, dengan baiknya keterampilan menggiring seorang pemain dapat bermain dengan *efisien* sehingga lawan tidak bisa merebut bola dengan mudah dan membaca pergerakan pemain tersebut. Sedangkan defenisi Menggiring bola atau sering di kenal dengan *dribble* adalah kemampuan seseorang menggiring bola dari titik satu ke titik yang lainnya.

Memiliki keterampilan menggiring bola yang baik pastinya tidak datang dengan begitu saja tanpa adanya suatu latihan. untuk mendapatkan hasil yang *maximal* haruslah berlatih sesuai dengan porsi yang telah di anjurkan para ahli dan melakukan latihan yang dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola pada diri seorang pemain. Berikut ini adalah beberapa latihan yang dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola Menurut Joe Luxbacher (2004) dalam buku *Taktik Dan Teknik Sepakbola* diantaranya, latihan *Dodge Ball*, latihan *Kerucut ke Kerucut*, latihan *Domba Srigala*.

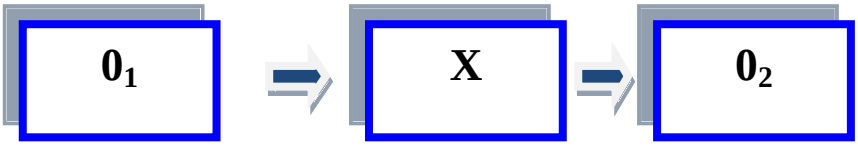
Beberapa latihan di atas adalah latihan yang dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola menurut Joe Luxbacher. Dari beberapa latihan menurut Joe Luxbacher di atas, Latihan *Dodge Ball* lebih baik di bandingkan dari latihan lainnya, Kelebihan latihan *Dodge Ball* di bandingkan latihan lain, adalah karena latihan *Dodge Ball* membuat pemain sangat aktif dalam menggiring bola, dan bergerak lebih cepat dengan pola permainan sehingga latihan tidak membosankan, dengan menggiring bola di dalam arena latihan sehingga latihan akan menjadi sangat optimal dan sangat cocok untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola.

Di Karenakan sebelumnya penulis pernah mengambil mata kuliah bidang studi kepelatihan dua di SSB Rumbai Pratama, maka penulis dapat melihat kelebihan dan kekurangan-kekurangan pada saat latihan dan juga pada saat bertanding pada pemain sepakbola SSB tersebut. Salah satu yang menjadi masalahnya yaitu tentang teknik menggiring bola yang kurang baik dan tidak tepat di lakukan oleh pemain sepakbola SSB Rumbai Pratama. Dan mengingat kondisi pemain sepakbola SSB Rumbai Pratama masih tergolong anak-anak, maka latihan yang akan di lakukan tidak terlalu di porsirkan terlalu tinggi. dan lebih di tekankan kepada keterampilan teknik. Di karenakan SSB Rumbai pratama teknik dasar menggiring bola masih kurang, maka penulis tertarik memberikan latihan dari salah satu jenis latihan yang di anjurkan oleh Joe Luxbacher untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola dengan baik kepada para pemain sepakbola SSB Rumbai Pratama. Dari keseluruhan uraian tersebut di atas, peneliti tertarik memberikan latihan *Dodge Ball* terhadap para pemain SSB Rumbai Pratama, Oleh karena itu peneliti meneliti permasalahan tersebut dengan memberikan judul " Pengaruh Latihan *Dodge Ball* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Sepakbola SSB Rumbai Pratama".

METODE PENELITIAN

Karena penelitian menggunakan satu kelompok maka penelititan ini memakai pendekatan *one-group pretest-post test design*. Pada desain ini terdapat pretest sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat,

karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan Sugiyono (2013:74). Design ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Ket :
0_1 = *preetest*
X = perlakuan
0_2 = *posttest*

Suharsimi Arikunto, (1998:115). Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah klub SSB Rumbai Pratama yang berjumlah 18 orang yang merupakan pemain sepakbola SSB Rumbai Pratama Menurut Suharsini Arikunto (2002: 109) "Sampel adalah wakil dari populasi". Apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Pada penelitian ini teknik pengambilan sampel yang akan digunakan adalah Sampling penuh, yaitu penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Menurut Arikunto (2006:134) di dalam penarikan.sampel apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semuanya atau sampel penuh. Dimana pada penelitian ini jumlah sampel penuh sebanyak 18 orang maka peneliti mengambil semua sampel. Data yang di inginkan dalam penelitian ini adalah dilakukan dua kali tes yaitu tes awal *(pree-test)* tes *drible* sebelum melakukan latihan *Dodge Ball* dan tes akhir *(post-test)* tes *drible* setelah melakukan latihan *Dodge Ball* selama 16 kali pertemuan, dari bulan April 2015 sampai dengan bulan Juni 2015.

HASIL PENELITIAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan Latihan *dodge ball* terhadap keterampilan menggiring bola Pada pemain sepakbola SSB Rumbai Pratama. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *dodge ball* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan Keterampilan menggiring bola dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

a. Data Hasil *Pree-test* Keterampilan menggiring bola

Setelah dilakukan test keterampilan menggiring bola sebelum dilaksanakan metode latihan *dodge ball* maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pree-test* keterampilan menggiring bola pada table 1 sebagai berikut :

Tabel 1. Analisis *Pree-test* keterampilan menggiring bola

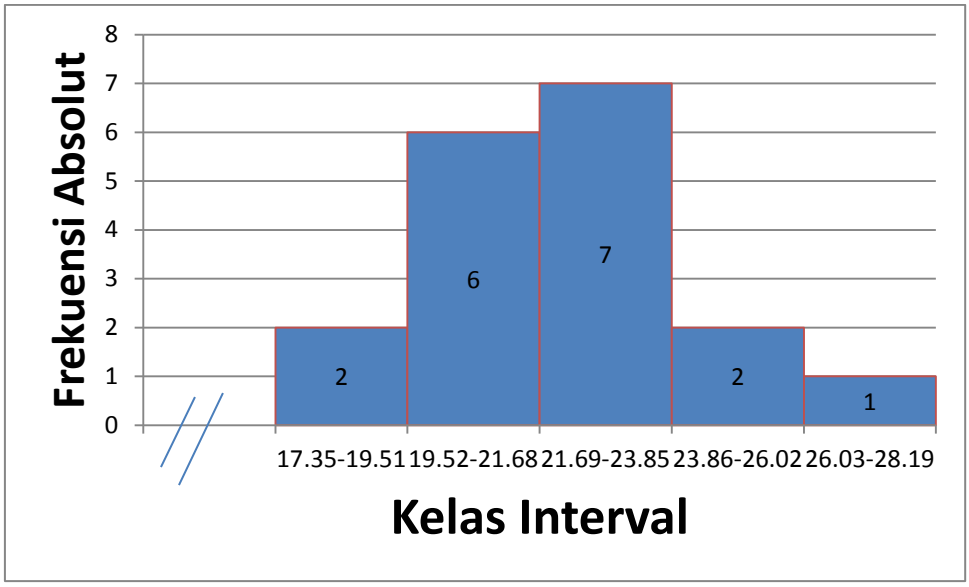
No	Data *Statistik*	*Pree-test*
1	*Sampel*	18
2	*Mean*	22.16
3	*Std. Deviation*	2.43
4	*Variance*	5.91
5	*Minimum*	28.14
6	*Maximum*	17.35
7	*Sum*	398.82

Dari tabel Analisis *Pree-test* keterampilan menggiring bola di atas dapat dijelaskan bahwa *pree-test* keterampilan menggiring bola diperoleh waktu tercepat 17.35 detik dan waktu paling terlambat 28.14 detik, dengan *mean* 22.16 detik, standar deviasi 2.43 dan varian 5.91. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table 2. Nilai *Interval* Data *Pree-test* Keterampilan menggiring bola

Nilai Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
17.35-19.51	2	11.11
19.52-21.68	6	33.33
21.69-23.85	7	38.89
23.86-26.02	2	11.11
26.03-28.19	1	5.56
Jumlah	18	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 18 orang sampel ternyata sebanyak 2 orang sampel (11.11%) memiliki keterampilan menggiring bola dengan kelas interval 17.35-19.51, selanjutnya ada sebanyak 6 orang sampel (33.33%) memiliki keterampilan menggiring bola dengan kelas interval 19.52-21.68, kemudian sebanyak 7 orang sampel (38.89%) memiliki hasil keterampilan menggiring bola dengan kelas interval 21.69-23.85, dan 2 orang sampel (11.11%) memiliki hasil keterampilan menggiring bola dengan kelas interval 23.86-26.02, dan 1 orang sampel (5.56%) memiliki hasil keterampilan menggiring bola dengan kelas interval 26.03-28.19. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 3. *Histogram* Data *Pree-test* Keterampilan menggiring bola

b. Data Hasil *Post-Test* Keterampilan Menggiring Bola

Setelah dilakukan test keterampilan menggiring bola dan diterapkan perlakuan latihan dodge ball maka didapat data akhir dengan perincian dalam Analisis Hasil *Post-test* keterampilan menggiring bola pada table 3 sebagai berikut :

Tabel 3. Analisis Hasil *Post-test* Keterampilan menggiring bola

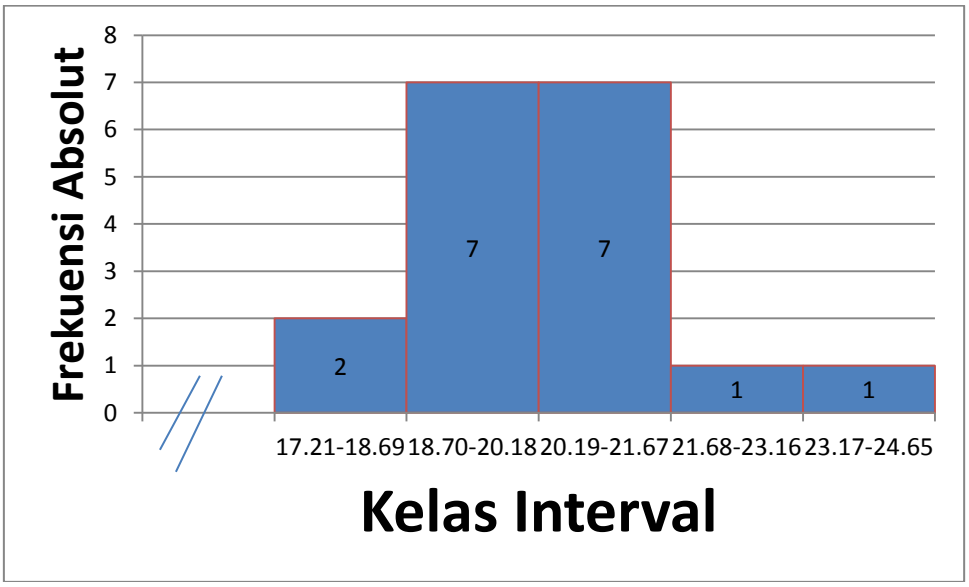
No	Data *Statistik*	*Post-test*
1	*Sampel*	18
2	*Mean*	20.23
3	*Std. Deviation*	1.49
4	*Variance*	2.22
5	*Minimum*	24.6
6	*Maximum*	17.21
7	*Sum*	364.08

Dari tabel Analisis Hasil diatas dapat disimpulkan bahwa hasil *post-test* keterampilan menggiring bola diperoleh waktu tercepat 17.21 detik dan waktu paling lambat 24.6 detik, dengan mean 20.23 detik, standar deviasi 1,49, dan varians 2.22. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi frekuensi* sebagai berikut:

Table 4. Nilai Interval Data *Post-test* Keterampilan menggiring bola

Nilai Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
17.21-18.69	2	11.11
18.70-20.18	7	38.89
20.19-21.67	7	38.89
21.68-23.16	1	5.56
23.17-24.65	1	5.56
Jumlah	18	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 18 orang sampel ternyata sebanyak 2 orang sampel (11.11%) memiliki hasil keterampilan menggiring bola dengan kelas interval 17.21-18.69, kemudian sebanyak 7 orang sampel (38.89%) memiliki keterampilan menggiring bola dengan kelas interval 18.70-20.18, kemudian sebanyak 7 orang sampel (38.89%) memiliki keterampilan menggiring bola dengan kelas interval 20.19-21.67, kemudian 1 orang sampel (5.56%) memiliki hasil keterampilan menggiring bola dengan kelas interval 21.68-23.16, dan sisanya sebanyak 1 orang sampel (5.56%) memiliki hasil keterampilan menggiring bola dengan kelas interval 23.17-24.65. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:



Gambar 4. *Histogram* Data *Post-test* Keterampilan menggiring bola

B. Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang dianalisis dan diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal. Untuk itu yang digunakan penguji yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji *lilliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors,* hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *dodge ball* (X) keterampilan menggiring bola (Y) dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut :

Tabel 5. Uji Normalitas Data Hasil Keterampilan menggiring bola

Variabel	L Hitung	L Tabel
Hasil *Pree-test* Keterampilan menggiring bola	0,193	0,200
Hasil *Post-test* Keterampilan menggiring bola	0,191	0,200

Dari tabel 5 diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test* keterampilan menggiring bola setelah dilakukan perhitungan menghasilkan Lhitung sebesar 0,193 dan Ltabel sebesar 0,200. Ini berarti Lhitung lebih kecil dari Ltabel. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil keterampilan menggiring bola adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil keterampilan menggiring bola *post-test* menghasilkan Lhitung 0,191 lebih kecil dari Ltabel sebesar 0,200. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil keterampilan menggiring bola *post-test* adalah berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah :

H0 : Tidak terdapat pengaruh latihan dodge ball terhadap keterampilan menggiring bola Pada pemain sepakbola SSB Rumbai Pratama.

Ha : Terdapat pengaruh latihan dodge ball terhadap keterampilan menggiring bola Pada pemain sepakbola SSB Rumbai Pratama.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: "terdapat pengaruh latihan *Dodge ball* terhadap keterampilan menggiring bola Pada pemain sepakbola SSB Rumbai Pratama. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 1.915 dan t_{tabel} sebesar 1,740. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, dapat disimpulkan bahwa Ha diterima. Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *dodge ball* terhadap keterampilan menggiring bola Pada pemain sepakbola SSB Rumbai Pratama pada taraf alfa (α) 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

PEMBAHASAN

Salah satu teknik yang di perlukan di dalam permainan sepakbola adalah teknik menggiring atau mendribel bola. Mendribel bola adalah salah satu bagian teknik yang penting untuk mencapai suatu prestasi, pada saat mendribel bola pemain dituntut untuk menguasai bola dalam berbagai posisi dengan seluruh bagian tubuh kecuali tangan, gerakan mendribel bola dilakukan dengan sangat cepat karena pemain memiliki waktu dan ruang yang terbatas. Mendribel bola tidak hanya membawa bola menyusur tanah lurus ke depan, melainkan menghadapi lawan yang jaraknya sangat dekat dan rapat, hal ini menuntut seorang pemain memiliki kemampuan mendribel bola yang baik.

Berdasarkan hal di atas, maka untuk mendapatkan hasil keterampilan yang baik dapat dilakukan dengan latihan. Penelitian ini menggunakan sampel 18 orang yang

dilakukan pengambilan data awal kemudian diberikan latihan *dodge ball*, setelah itu baru di ambil lagi data akhir nya. Setelah diperoleh data awal dan akhir maka data di analisis.

Berdasarkan uji- t menghasilkan t_{hitung} sebesar 1.915 dengan t_{tabel} 1,740 maka H_a diterima, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan dodge ball terhadap keterampilan menggiring bola Pada pemain sepakbola SSB Rumbai Pratama. Dari hasil penelitian sampai pengolahan data setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : terdapat terdapat pengaruh latihan *dodge ball* terhadap keterampilan menggiring bola Pada pemain sepakbola SSB Rumbai Pratama, ini menunjukkan terdapat pengaruh antara dua variabel tersebut di atas. Pengujian hipotesis yang menunjukan terdapat pengaruh latihan *dodge ball* terhadap keterampilan menggiring bola Pada pemain sepakbola SSB Rumbai Pratama, ini menggambarkan bahwa Keterampilan menggiring bola berpengaruh dengan latihan *dodge ball*.

Jadi dengan adanya pola latihan *dodge ball* terhadap keterampilan menggiring bola Pada pemain sepakbola SSB Rumbai Pratama, maka ada peningkatan terhadap Keterampilan menggiring bola. hal ini berarti latihan *dodge ball* bisa di pakai untuk peningkatan keterampilan menggiring bola tanpa mengabaikan latihan-latihan yang lain yang juga mampu menigkatkan keterampilan menggiring bola.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

SIMPULAN

Berdasarkan uji- t menghasilkan t_{hitung} sebesar 1.915 dengan t_{tabel} 1,740 maka H_a ditolak, pada taraf alfa (α) 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan dodge ball terhadap keterampilan menggiring bola Pada pemain sepakbola SSB Rumbai Pratama.

Berdasarkan hasil di atas, dapat di tarik kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan dodge ball terhadap keterampilan menggiring bola Pada pemain sepakbola SSB Rumbai Pratama. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *Dodge ball* ini bisa digunakan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola. Hal ini dapat di terlihat dari latihan yang di berikan selama 16 kali pertemuan dengan 18 orang sampel, sebelum dilakukan latihan dilaksanakan *pree-test* terlebih dahulu, kemudian dilaksanakan lagi *post-test*. Hasil inilah yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang di hasilkan dari analisis uji t

REKOMENDASI

Rekomendasi yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan keterampilan menggiring bola adalah:

a. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan Olahraga, dan penelitian yang bermaksud melanjutkan dan mengembangkan penelitian ini.

b. Kepada para pelatih agar dapat menerapkan metode latihan dengan menggunakan *Dodge ball* agar lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola.
c. Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan atlet.
d. Diharapkan bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Riau menjadi pendorong penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas kondisi fisik juga semakin baik.

DAFTAR PUSTAKA

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

Dwi Hatmisari Ambarukmi (2007). *Pelatihan pelatih fisik*. Jakarta

Enkos Kosasih (1993) *Olahraga, Teknik & Program Latihan*. Jakarta

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

Luxbacher joe (1995) *Sepak Bola Taktik Dan Teknik Bermain*. PT. Raja Grafindo.
Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005)

M. Sajoto (1995). *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olah Raga*. Semarang.

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

Soekarman (1987). *Dasar Olah Raga Untuk Pembina Pelatih Dan Atlet*. Jakarta

Sudjana. (1992). *Teknik Regresi dan Korelasi.* Bandung : Tarsita

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

Undang-undang No. 3 tahun 2005 *tentang system keolahragaan nasional*

Zidan mudhor (2013). *Menjadi pemain sepak bola professional, teknik dan taktik.*