

PENGARUH LATIHAN BALL DRIBLING SEPAK BOLA TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PEMAIN SSB RUSA SENDAWAR USIA 13-15 TAHUN 2022

Reza Fatchutahman
IKIP PGRI Kalimantan Timur
Fatchurahmanreza8@gmail.com

ABSTRAK

Pengaruh latihan *Ball dribbling* Sepak Bola terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola 2022 Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui Pengaruh latihan Ball dribbling Sepak Bola terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola 2022 Penelitian ini dilakukan karena masih lemahnya teknik dasar menggiring bola, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *Ball dribbling* Sepak Bola terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola, dengan populasi 20 orang, dimana sampel dalam penelitian adalah menggunakan total sampel yaitu 20 orang. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain "*Randomized Control Group Pretest-Posttest Design*". Populasi dalam penelitian ini adalah pemain SSB A Rusa Sendawar yang berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan penelitian populasi (teknik sampling jenuh), dikarenakan subjek kurang dari 100 orang. Instrumen menggunakan tes menggiring bola (*MCDonald' Soccer Test*). Analisis data menggunakan uji t taraf signifikansi 5%. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh latihan *Ball dribbling* Sepak Bola terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola, dengan $T_{hitung} 11,965 > T_{tabel} 1,833$, dan nilai signifikan $0,000 > 0,05$, dengan kenaikan persentase sebesar 40,97%. (2) Ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen yang diberi latihan *Ball dribbling* Sepak Bola terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola dengan $T_{hitung} (2,448) > T_{tabel} (1,734)$, dan nilai signifikan $0,000 > 0,05$.

Kata Kunci: *Ball dribbling*, Sepak Bola

I. PENDAHULUAN

Setiap negara mengakui bahwa olahraga menjadi suatu yang tidak bisa dipisahkan dari kehidupan manusia. Olahraga telah menjadi kebutuhan kesehatan hidup bagi masyarakat semua bangsa dan negara yang ada di dunia. Negara yang masyarakatnya gemar berolahraga akan mempunyai kecenderungan berada pada tingkat kesejahteraan umum yang lebih baik dibandingkan negara yang tidak gemar berolahraga. Bahkan dewasa ini prestasi olahraga suatu negara dapat dijadikan sebagai cermin terkait dengan kemajuan sebuah negara, karena negara dalam hal ini mengambil peran penting untuk membangun infrastruktur yang bisa digunakan oleh masyarakat untuk berolahraga, baik bagi masyarakat secara umum maupun juga digunakan oleh atlet profesional dalam sebuah negara.

Di negara-negara Eropa, olahraga dijadikan sebagai sarana industri, bisnis, dan alat untuk mengangkat status sosial yang ampuh. Sementara itu, bagi orang Afrika dan Asia olahraga digunakan untuk meningkatkan rasa nasionalisme mereka, sedangkan Indonesia sendiri menjadi salah satu negara yang menggemari olahraga. Sebagaimana motto olahraga nasional yaitu “memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat”. Motto ini merupakan konsep dasar negara kita untuk mewujudkan secara nyata pembangunan manusia sekaligus menjadi konsep memajukan kesejahteraan umum.

Berdasarkan hasil observasi yang peneliti lakukan di (SSB) Rusa Sendawar, salah satu dari beberapa teknik yaitu menggiring bola, pemain (SSB) Rusa Sendawar saat latihan terbukti teknik menggiring kurang baik, karena kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik sehingga bola memantul jauh dari kaki dan berakibat bola cepat dicuri oleh lawan. Dari pengamatan dan informasi dari pemain didapatkan fakta bahwa pemain jarang diberikan metode latihan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola, karena pelatih lebih menekankan latihan untuk meningkatkan daya tahan, teknik *passing* dan *shooting*. Masalah lain yaitu lapangan yang dipakai untuk latihan (SSB) Rusa Sendawar struktur tanahnya tidak merata, sehingga laju bola tidak beraturan dan bola susah untuk dikontrol.

Berdasarkan asumsi di atas, atas dasar itulah peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul “ Pengaruh latihan *Ball dribbling* Sepak Bola terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Pemain (SSB) Rusa Sendawar U-13-15 tahun 2022 “

II. LANDASAN TEORI

1. Hakikat Sepak Bola

Berdasarkan landasan teori dari jurnal dan buku yang diperoleh peneliti maka didapat beberapa uraian para ahli yaitu sebagai berikut:

Pengertian Sepak Bola

Sepak bola merupakan olahraga yang paling populer di dunia, tidak terkecuali di Indonesia. Sepak bola adalah permainan yang paling sederhana yang mengasyikkan, peraturan yang sederhana, dan tidak terlalu memerlukan biaya yang mahal karena dalam memainkan permainan ini tanpa bersepatu masih bisa bermain permainan sepak bola. (Firmana, 2017:73-81) “Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang diajarkan dalam pendidikan jasmani”. Pada permainan sepakbola, keterampilan dasar erat sekali hubungannya dengan kemampuan koordinasi gerak fisik, taktik dan mental. (Hadiqie, 2013:9) mengemukakan bahwa “Sepak bola adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim dengan masing-masing beranggotakan sebelas orang”. Sedangkan menurut (Hidayat, 2017:6) “Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan di atas suatu kawasan yang lapang oleh dua kelompok yang disebut tim”. Menurut (Luxbacher, 2016:5) “sepak bola merupakan olahraga yang paling terkenal di dunia, lebih dari 200 juta orang diseluruh dunia memainkan lebih dari 20 juta permainan sepak bola setiap tahun-nya”. (Agustina, 2020:1) “ Sepak bola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim terdiri atas 11 orang pemain, yang lazim disebut kesebelasan”

Berdasarkan uraian para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa sepak bola merupakan olahraga yang paling banyak diminati penduduk dunia dan paling terkenal di seluruh dunia, dimainkan dua tim, yang masing-masing beranggota sebelas orang dan

olahraga ini memiliki tujuan, yaitu meraih kemenangan dengan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan.

Sejarah dan Perkembangan Sepak Bola

Sejarah sepak bola tercatat bermula di negara Tiongkok, yaitu pada masa dinasti Han. Masa itu diperkirakan sekitar abad ke-2 Masehi sampai ke-3 Masehi. Pada saat itu, permainan ini dimulai dengan menggunakan bola yang terbuat dari kulit binatang yang digulung-gulung berbentuk seperti bola. Cara bermainnya pun tidak jauh berbeda dengan sepak bola modern, yaitu memasukan bola ke dalam jaring kecil. Permainan tersebut disebut dengan istilah *Thu chu*. Bukan hanya di Tiongkok, di Jepang pun, ternyata ada permainan seperti ini, yang disebut dengan “Kamari” (Agustina, 2020:4).

Sedangkan di Inggris, pada masa Raja Edward, sempat muncul pelarangan terhadap permainan ini, hal tersebut karena banyaknya tindakan brutal saat memainkan permainan sepak bola kuno pada saat itu, dikarenakan pada masa itu belum memiliki peraturan permainan yang begitu jelas. Selang beberapa lama, raja Edward III pada tahun 1369 mengizinkan kembali masyarakat bermain sepak bola. Pada tahun 1572, Ratu Elizabeth I mengeluarkan perintah pelarangan kembali permainan sepak bola. Ratu Elizabeth menilai setelah izin yang diberikan Raja Edward III, permainan sepak bola tetap dipenuhi tindakan-tindakan kekerasan dan menjerumus kepada kebrutalan. Pada masa itu, sepak bola resmi dilarang, apabila masih bersikeras memainkan permainan ini, akan dikenakan hukuman penjara (Agustina, 2020:5).

Selang beberapa tahun, yaitu pada tahun 1680, Raja Charles II dengan beberapa pertimbangan akhirnya mencabut larangan itu. Akhirnya masyarakat pada masa itu bisa bermain sepak bola kembali sampai saat ini (Agustina, 2020:5).

Sepak bola berkembang sangat pesat, Sejalan perkembangan dan kemajuan sepak bola dunia, maka dibentuklah *Federation International de Football Association* yang selanjutnya disebut FIFA. Organisasi FIFA ini pada awalnya berdiri di Paris, Prancis pada 21 Mei 1904. FIFA berdiri berkat gagasan oleh dua tokoh sepak bola yaitu Henry Delaunay dan Jules Rimet. Pertemuan tersebut kemudian dihadiri oleh tujuh negara yaitu Denmark, Spanyol, Swedia, Swiss, Belgia dan Belanda. Negara-negara tersebut kemudian ditetapkan menjadi anggota FIFA yang pertama dalam sejarah

sekaligus mengagkat Robert Guerin yang berasal dari Perancis sebagai Presiden FIFA pertama (Agustina, 2020:5).

2. Hakikat Latihan Menggiring bola (*Ball Dribbling*) dalam Sepak Bola

Menggiring bola adalah teknik dasar yang digunakan untuk melewati lawan tanpa kehilangan kontrol terhadap bola. Dalam melakukan *dribbling* kita harus melihat kondisi dan situasi atau posisi dimana lawan berada. hal ini dimaksudkan untuk mempermudah kita untuk melewati lawan. Melakukan *dribbling* di usahakan bola selalu dekat dengan kaki agar kita mudah mengontrol laju bola.

Dribbling dalam permainan sepak bola di definisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat pemain bergerak di lapangan permainan. untuk menggiring bola kita bisa menggunakan kaki bagian dalam maupun kaki bagian luar sesuai kebutuhan dan situasi di lapangan.

3. Mengontrol Bola (*Controlling*) dalam Sepak Bola

Mengontrol bola (*controlling*) merupakan teknik untuk menahan bola agar bola tidak mudah lepas dari penguasaan kaki, setiap pemain harus memiliki berbagai keterampilan dasar mengontrol bola (Witono, 2017:5). Arah datangnya bola bermacam-macam, diantaranya ada yang menyusur tanah, memantul dan bahkan melambung tinggi.

Mengontrol bola (*controlling*) merupakan teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain sepak bola. “Teknik dalam menerima bola ada dua macam yaitu bola yang langsung dihentikan (*stopping*) dan menerima bola dalam arti menguasai bola (*controlling*)” (Kemdikbud, 2016:8). Pada dasarnya *controlling* dilakukan agar pemain mudah menguasai bola sehingga tidak mudah direbut lawan. *Controlling* dibagi menjadi yaitu pada saat bola datar (menggulir di atas tanah) dan pada saat bola melambung. Dalam *Controlling* dapat dilakukan dengan menggunakan kaki bagian dalam, menggunakan kaki bagian luar dan menggunakan telapak kaki (Kemdikbud, 2016:8).

III. METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan suatu syarat didalam melakukan suatu penelitian baik penelitian itu bersifat diskriptif, eksperimen, penelitian tindakan (*action research*) maupun yang bersifat studi kasus. Karena begitu pentingnya suatu metodologi dalam melaksanakan penelitian maka seorang peneliti harus benar-benar memahami karakteristik suatu penelitian tersebut sehingga nantinya akan disesuaikan dengan metode penelitian diskriptif yang pelaksanaannya dengan teknik observasi tak langsung. Teknik observasi tak langsung yakni pengumpulan data dimana penyelidik mengadakan pengamatan-pengamatan terhadap gejala-gejala subjek yang diselidiki dengan perantara sebuah alat. Baik alat yang sengaja dibuat untuk keperluan khusus maupun yang tidak dibuat untuk keperluan khusus maupun yang tidak dibuat untuk keperluan secara khusus.

Dari uraian diatas memberikan pengertian bahwa setiap penelitian yang sifatnya ilmiah. Perlu diikuti suatu metode yang ilmiah pula sehingga tindak lanjut dan penelitian nantinya benar-benar sesuai dengan harapan dan tujuan yang diinginkan oleh si peneliti tentunya penelitiannya akan bersifat valid dan reliabel.

Untuk mendapatkan data lapangan maka perlu di buat instrumen yang menjadi alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik. sehingga mudah diolah. Penelitian ini menggunakan pendekatan *I test* model yaitu pendekatan yang menggunakan satu kali pengumpulan data.

1. Variabel Bebas : *Ball Dribbling*
2. Variabel Terikat : Menggiring Bola

IV. HASIL PENELITIAN

Dalam memperoleh data tentang pengaruh latihan *Ball dribbling* Sepak Bola terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Pemain (SSB) Rusa Sendawar U-13-15 tahun 2022, maka peneliti mengadakan penelitian di lapangan. Kemudian data

yang diperoleh akan diolah secara statistik, karena penelitian ini bersifat kuantitatif sehingga datanya diidentifikasi dalam bentuk angka.

Populasi yang diteliti adalah siswa sekolah sepak bola Rusa Sendwar kelompok usia-13-15 tahun 2022, dan sampel yang diambil adalah sebanyak 20 siswa. Sesuai dengan desain penelitian di BAB III, maka penulis menggunakan desain *randomized control group pretest-posttest design*. Untuk mengetahui signifikansi sebuah *treatment* maka kita harus mengetahui sejauh mana kemampuan dasar atau keterampilan awal sampel sebelum diberi *treatment*. Setiap variabel dihitung *pretest* atau tes awalnya, setelah mendapatkan hasil *pretest* maka sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok *eksperimen* dan kelompok *menggiring*. Pembagian kelompok dilakukan dengan cara merangking hasil *pretest*, kemudian dilakukan pembagian kelompok *eksperimen* yang diurutkan secara *ordinal pairing* dengan menggunakan pola A-B-B-A.

Setelah sampel dibagi menjadi 2 kelompok, selanjutnya kelompok eksperimen diberi perlakuan berupa latihan *Ball Dribbling* dengan rentang waktu 16 kali pertemuan, setelah perlakuan diberikan selanjutnya kedua kelompok dilaksanakan *posttest* atau tes akhir.

Penulis menyajikan hasil data hasil penelitian tersebut dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4.5 *Pretest* kemampuan menggiring bola

No	Nama	Tes 1	Tes 2	Tes 3	Tes 4	Jumlah 3 Terbaik
1	2	3	4	5	6	7
1	Deny	6	8	7	9	24
2	Alif	6	9	8	8	25
3	Denny	4	7	8	5	20
4	Afriansah	5	7	6	9	22
5	Fikri	4	5	7	5	17
6	Ridho	6	5	7	9	22
1	2	3	4	5	6	7

7	Radifa	6	5	8	6	20
8	Fandi	7	6	7	7	21
9	Abby	4	4	6	6	16
10	Fahri	8	5	8	4	21
11	Galang	5	6	7	6	19
12	Taufiq	5	6	8	7	21
13	Ariesta	5	8	7	6	21
14	Fajar	4	4	6	5	15
15	Rensky	6	9	9	9	27
16	Asrul	8	7	9	9	26
17	Hafid	6	5	6	6	18
18	Fadilah	8	7	7	8	23
19	Adinov	4	5	5	7	17
20	Andra	4	5	6	5	16

(Sumber: Hasil penelitian, 2022)

Dari hasil *pretest* peneliti menduga bahwa kemampuan tersebut dapat meningkat apabila teste diberikan sebuah program latihan yang sistematis dan progresif selama waktu tertentu. Kemudian setelah melakukan *pretest*, peneliti melakukan pembagian kelompok menjadi dua kelompok yaitu kelompok *eksperimen* dan kelompok *menggiring*. Pembagian kelompok dilakukan dengan cara merangking hasil *pretest*, kemudian dilakukan pembagian kelompok *eksperimen* dan kelompok *menggiring* yang diurutkan secara *ordinal pairing* dengan menggunakan pola A-B-B-A yang mana hasil pembagian kelompok dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 4.6 Pembagian kelompok secara *ordinal pairing*

Kelompok Eksperimen	Kelompok Menggiring
Rensky (27)	Deny (26)
Deny (24)	Alif (25)

Fadilah (23)	Afriansah (22)
Ariesta (21)	Ridho (22)
Taufiq (21)	Fandi (21)
Radifa (20)	Fahri (21)
Denny (20)	Galan (19)
Fikri (17)	Hafid (18)
Aldinov (17)	Abby (16)
Fajar (15)	Andra (16)

(Sumber : Hasil penelitian, 2022)

Selanjutnya peneliti memberikan *treatment* berupa latihan *Ball Dribbling* selama 16 kali pertemuan. Dimana hasil perlakuan dari *treatment* kemudian peneliti melakukan *posttest* dan data *posttest* tersebut disajikan dalam tabel dan diolah secara statistik dengan rumus uji-t sebagai berikut:

Tabel 4.7 *Posttest* kemampuan menggiring bola

No	Nama	Tes 1	Tes 2	Tes 3	Tes 4	Jumlah 3 Terbaik
1	2	3	4	5	6	7
1	Deny	8	10	9	11	30
2	Alif	6	8	9	8	25
3	Denny	8	8	10	10	28
4	Afriansah	5	7	9	7	23
5	Fikri	8	9	8	9	26
1	2	3	4	5	6	7
6	Ridho	6	5	7	8	21
7	Rdifa	9	8	8	10	27

8	Fandi	4	6	8	7	21
9	Abby	4	5	6	5	16
10	Fahri	5	7	6	7	20
11	Galang	4	5	7	6	19
12	Taufiq	9	10	11	10	31
13	Ariesta	8	10	9	10	29
14	Fajar	8	9	10	9	28
15	Rensky	10	10	12	10	32
16	Asrul	6	8	9	8	25
17	Hafid	5	7	4	6	19
18	Fadilah	9	12	10	10	32
19	Aldinov	8	9	9	8	26
20	Andra	4	6	5	6	17

(Sumber: Hasil penelitian, 2022)

IV.HASIL PENELITIAN

Berdasarkan data hasil *pretest* dan *posttest*, selanjutnya peneliti akan menghitung pengaruh dan peningkatan latihan *Ball dribbling* Sepak Bola terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Pemain (SSB) Rusa Sendawar U-13-15 tahun 2022. Dalam metodologi penelitian dikemukakan untuk mencari pengaruh latihan yang diberikan terhadap variabel terikat, digunakan rumus uji t sampel yang sejenis (*dependent sample*). Dari data hasil penelitian, kemudian dilakukan analisis data. Analisis data diperoleh dengan memasukkan data kedalam tabel kerja perhitungan statistik seperti yang terlihat di bawah ini:

Tabel 4.8 Skor *pretest-posttest* “mengontrol bola kelompok eksperimen”

Subjek	Tes Menggiring bola		<i>D</i>	<i>D</i> ²
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>		
Rensky	27	32	5	25
Deny	24	30	6	36
Fadilah	23	32	9	81
Ariesta	21	29	8	64
Taufiq	21	31	10	100
Radifa	20	27	7	49
Denny	20	28	8	64
Fikri	17	26	9	81
Aldinov	17	26	9	81
Fajar	15	28	13	169
Σ	205	289	84	750
M	20,5	28,9	8,4	

(Sumber: Data yang diolah, 2022)

$$t = \frac{\Sigma D}{\sqrt{\frac{N \Sigma D^2 - (\Sigma D)^2}{N-1}}}$$

$$t = \frac{84}{\sqrt{\frac{10 \cdot 750 - (84)^2}{10-1}}}$$

$$t = \frac{84}{\sqrt{\frac{7500 - 7056}{9}}}$$

$$t = \frac{84}{\sqrt{49,33}} = \frac{84}{7,02}$$

$$t = 11,965$$

Hasil perhitungan tersebut selanjutnya dikonsultasikan dengan t tabel. Dengan $df = N - 1 = 9$. Maka didapat $t(9) = 1,83$. $p < .05$. Artinya t hitung lebih besar dibanding t tabel. Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*.

Ternyata t hitung (11,965) lebih besar dari pada t tabel (1,833). Demikian hipotesis menyatakan: “latihan *Ball dribbling* Sepak Bola terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Pemain (SSB) Rusa Sendawar U-13-15 tahun 2022 “.Untuk mengetahui peningkatannya dapat diketahui dengan cara berikut:

$$\text{Peningkatannya} = \frac{\text{Mean Deferent}}{\text{Mean Pretes}} \times 100 \%$$

$$\text{Peningkatannya} = \frac{8,4}{20,5} \times 100 \%$$

$$\text{Peningkatannya} = 40,97 \%$$

Setelah perlakuan berupa pemberian latihan *Ball Dribbling* dalam jangka waktu 16 kali pertemuan, peneliti kemudian mengukur kemampuan kedua kelompok untuk mengetahui apakah ada perbedaan antara kelompok eksperimen yang diberi latihan *Ball Dribbling* dengan kelompok Menggiring yang tidak diberi latihan *Ball Dribbling*.

Data kedua kelompok tersebut kemudian dibandingkan (dianalisis) dengan menggunakan t-test untuk sampel yang berbeda (independent sampel). Analisis data diperoleh dengan memasukkan data kedalam tabel kerja perhitungan statistik seperti yang terlihat di bawah ini:

Tabel 4.9 Data *posttest* “mendrible bola kelompok eksperimen dan kelompok dribbling”

Kelompok Eksperimen				Kelompok Mendible			
Nilai (x_1)	F	$f x_1$	$f x_1^2$	Nilai (x_1)	f	$f x_2$	$f x_2^2$
32	2	64	4096	25	2	50	2500
31	1	31	961	23	1	23	529
30	1	30	900	21	2	42	1764
29	1	29	841	20	1	20	400
28	2	56	3136	19	2	38	1444
27	1	27	729	17	1	17	289

(Sumber Data yang diolah, 2022)

	26	2	52	2704	16	1	16	256
		N=10	$\sum fx_1 =$ 289	$\sum f$ $x_1^2 =$ 13367		N=10	$\sum fx_2 =$ 206	$\sum fx_2^2 =$ 7182
	$M_1 = 289/10 = 28,9$				$M_2 = 206/10 = 20,6$			

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{\left[\frac{s^2}{N_1}\right] + \left[\frac{s^2}{N_2}\right]}}$$

$$t = \frac{28,9 - 20,6}{\sqrt{\left[\frac{5,21^2}{10}\right] + \left[\frac{9,37^2}{10}\right]}}$$

$$t = \frac{28,9 - 20,6}{\sqrt{\left[\frac{27,14}{10}\right] + \left[\frac{87,79}{10}\right]}}$$

$$t = \frac{28,9 - 20,6}{\sqrt{2,714 + 8,779}}$$

$$t = \frac{8,3}{\sqrt{11,493}}$$

$$t = \frac{8,3}{3,390}$$

$$t = 2,448$$

Apakah t hasil perhitungan tersebut signifikan, atau dengan kata lain hipotesis yang diajukan terbukti? Untuk menjawabnya, t hitung perlu dikonsultasikan dengan t tabel. Dengan $df(N_1+N_2) - 2$. Maka didapat $df = (10+10) - 2 = 18$, selanjutnya diperoleh df 18 pada taraf signifikansi 5% adalah 1,734.

Ternyata t_{hitung} (2,448) lebih besar dari pada t_{tabel} (1,734). Demikian hipotesis menyatakan: “ Terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen yang diberi latihan *Ball dribbling* Sepak Bola terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Pemain (SSB) Rusa Sendawar U-13-15 tahun 2022 “.

V. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian dan pembahasan dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Ball dribbling* Sepak Bola terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Pemain (SSB) Rusa Sendawar U-13-15 tahun 2022, dengan $T_{hitung} (11,965) > T_{tabel} (1,833)$ dan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, dengan kenaikan persentase sebesar 40,97%.
2. Terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen yang diberi latihan *Ball dribbling* Sepak Bola terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Pemain (SSB) Rusa Sendawar U-13-15 tahun 2022, dengan $T_{hitung} (2,448) > T_{tabel} (1,734)$ dan signifikansi $0,000 < 0,05$.

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti memiliki saran-saran sebagai berikut:

1. Kepada pelatih, di dalam menyusun program latihan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola seorang atlet sepak bola, maka dapat memberikan latihan *Ball Dribbling* sebagai variasi latihan untuk meningkatkan salah satu teknik dasar kemampuan menggiring bola seorang atlet dalam permainan sepak bola.
2. Kepada pemain, latihan *Ball Dribbling* dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola, sehingga untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola tidak harus pergi ke lapangan sepak bola, dapat dilakukan di halaman rumah dengan berlatih latihan *Ball Dribbling*.
3. Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan referensi dan dapat meneliti dengan jumlah populasi serta sampel yang lebih banyak dan berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, Siaga Reki. 2020. *Buku Jago Sepak Bola*. Bandung: Penerbit Cemerlang.
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Bina Aksara.
- Budiwanto, S. 2012. *Metodologi latihan olahraga*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Budiwanto, S. 2017. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Firmana, I. 2017. *Pengaruh Modifikasi Media Pembelajaran Terhadap Hasil Pembelajaran Shooting Dalam Permainan Sepakbola*. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 2(2), 73-81.
- Hadiqie, Zidane Muhdhor. 2013. *Menjadi Pemain Sepak Bola Profesional*.
- Haryadi, Deni. 2014. *Implementasi Pendidikan Pendekatan Taktis dan Pendekatan Teknis terhadap Peningkatan Keterampilan dribbling dalam Permainan Sepakbola*. Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Ibrahim. 2013. *Pengaruh Latihan Juggling terhadap Kemampuan Mengontrol Bola dalam Permainan Sepak Bola pada Club Boca Jonior Sausu*. *E-Journal Tadulako Physical Education, Health And Recreation*, Volume 1, Nomor 5.
- Iryanto. (2013). *Seni olahraga anak (sepakbola)*. Bandung: Raja Persada.
- Kemdikbud. 2016. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas X*. Jakarta : Pusat Kurikulum dan Perbukuan, Balitbang, Kemdikbud.