

**PENGARUH LATIHAN TEPUKAN *DRIBBLE* TERHADAP KEMAMPUAN
DRIBBLING PEMAIN FUTSAL SMA NEGERI 3 KOTA SOLOK**

Tripama Cahyo¹, Anton Komaini²

Universitas Negeri Padang

Abstract

The problem in this study is the lack of ability to dribbling futsal players in SMA Negeri 3 Solok City. This study aims to determine the effect of dribble pat training on the dribbling ability of futsal players in SMA Negeri 3 Solok City. This type of research is quasi-experimental. The population in this study were all futsal players in SMA Negeri 3 Solok City, totaling 24 people. The sampling technique uses purposive sampling. Thus the number of samples in this study were 12 players. The data collection technique uses a ball dribbling test by avoiding obstacles. Data were analyzed by statistically different mean test (t-test) at the significance level $\alpha = 0.05$. The results were obtained as follows: Dribble pats exercise gave a significant effect on increase the dribbling ability of futsal players in SMA Negeri 3 Kota Solok, as evidenced by the $t_{count} = 28,937 > t_{table} = 2,201$ with $\alpha = 0.05$

Keywords: Dribble Clapping Exercise, Dribbling Ability, Futsal

Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah belum baiknya kemampuan *dribbling* pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Solok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan tepukan *dribble* terhadap kemampuan *dribbling* pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Solok. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Solok yang berjumlah 24 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah 12 orang pemain. Teknik pengambilan data menggunakan tes *dribbling* bola dengan menghindari rintangan. Data di analisis dengan uji statistik beda rerata hitung (*t-test*) pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. Hasil penelitian diperoleh sebagai berikut Latihan tepukan *dribble* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Solok, yang dibuktikan dengan nilai $t_{hitung} = 28,937 > t_{tabel} = 2,201$ dengan $\alpha = 0.05$.

Kata kunci: Latihan Tepukan Dribble, Kemampuan Dribbling, Futsal

Pendahuluan

Permainan futsal adalah cabang permainan beregu atau permainan team, untuk mencapai kerja sama team yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai semua bagian-bagian dan macam-macam teknik dasar dan keterampilan bermain futsal, sehingga dapat memainkan bola dalam segala



posisi dan situasi dengan cepat, tepat, dan cermat, artinya tidak membuang energi dan waktu.

Solok merupakan salah satu Kota yang ada di Sumatera Barat yang sangat peduli terhadap pengembangan dan pembinaan olahraga futsal. Pengembangan pembinaan olahraga ini dilaksanakan mulai dari pendidikan di Sekolah Dasar, Sekolah Menengah Pertama, Sekolah Menengah Atas, Perguruan Tinggi dan pada masyarakat. Pengembangan pembinaan olahraga di Sekolah dilaksanakan melalui kegiatan ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler ini merupakan program sekolah, berupa kegiatan siswa yang bertujuan memperdalam dan memperluas pengetahuan siswa, optimalkan pelajaran yang terkait, menyalurkan bakat dan minat, kemampuan dan keterampilan serta untuk lebih memantapkan kepribadian siswa serta dapat meraih prestasi.

Keberhasilan prestasi yang ditunjukkan/ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau potensi atlet itu sendiri secara terpadu, baik kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental". Oleh karena itu, untuk memenuhi prestasi atlet harus memiliki empat komponen prestasi yang baik. Futsal adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, dengan tujuan untuk memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola. Untuk bisa bermain futsal dengan baik dan benar para pemain harus menguasai teknik-teknik dasar futsal.

Menurut Syafruddin (2011:51) "Seseorang untuk dapat menguasai teknik yang baik dapat dilakukan apabila ditunjang oleh fisik yang baik pula. Dengan demikian agar fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar dikuasai dengan baik perlu latihan sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik". Sebab dengan kondisi fisik dan teknik dasar yang baik merupakan salah satu penunjang untuk meraih sebuah prestasi dalam futsal.

Dalam permainan futsal, pemain harus bisa melakukan teknik-teknik permainan futsal yang didukung oleh kondisi fisik yang baik. Untuk dapat melakukan berbagai teknik bermain futsal dengan baik diperlukan kondisi fisik yang prima. Dalam permainan futsal dibutuhkan berbagai unsur kondisi fisik, seperti: keseimbangan, kelincahan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, koordinasi gerakan dan emosional pemain dan sebagainya. Seluruh komponen itu



dibutuhkan untuk menunjang kegiatan permainan seperti melakukan *dribbling*, *shooting*, kontrol dan *passing*.

Dalam cabang olahraga futsal teknik dasar merupakan salah satu pondasi bagi seseorang untuk dapat bermain futsal dengan baik dan benar. Pemain futsal yang tidak menguasai teknik dasar futsal tidak akan menjadi pemain yang baik. Teknik dasar bermain futsal menentukan sampai dimana pemain dapat meningkatkan kualitas permainan.

Teknik dasar dalam olahraga futsal sangat berpengaruh penting sebagai fondasi awal bagi pemain. Sedangkan pengertian teknik dasar itu sendiri adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain futsal. Menurut Justinus (2008:15) teknik dasar futsal ada 6 yaitu : “ 1) *Passing* dan kontrol, 2) *Chipping*, 3) *Dribbling*, 4) *Heading* dan *shooting*”

Berdasarkan uraian di atas, jelas bahwa salah satu teknik yang terpenting dalam permainan futsal adalah *dribbling*. *Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. Menurut Asmar (2008:66) Mengiring bola bertujuan untuk : “1) Mendekati jarak ke sasaran, 2) Melewati lawan, 3) Menghambat”.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa dalam permainan futsal *dribbling* mempunyai banyak fungsi, salah satunya untuk melewati lawan untuk menembus pertahanan lawan. Hal ini menuntut seorang pemain untuk memiliki kemampuan *dribbling* dengan baik. Untuk mencapai tujuan dari *dribbling*, ada beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan *dribbling* seorang pemain, diantaranya teknik, kondisi fisik, taktik, dan mental, selain itu diduga yang dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling* adalah sarana dan prasarana serta pelatih. Artinya banyak faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan seseorang dalam melakukan *dribbling* dengan baik.

SMA Negeri 3 Kota Solok adalah salah satu sekolah yang melaksanakan kegiatan ekstrakurikuler dalam pembinaan cabang olahraga futsal, dimana kegiatan ekstrakurikuler ini dilaksanakan diluar jam mata pelajaran yaitu dengan tiga kali seminggu. Dalam pembinaan olahraga futsal di SMA Negeri 3 Kota Solok pemain diajarkan teknik-teknik dasar bermain futsal dan juga diajarkan strategi dalam bermain futsal, contohnya strategi penyerangan dan strategi pertahanan.



Berdasarkan informasi yang peneliti peroleh dari guru Penjasorkes SMA Negeri 3 Kota Solok pada bulan Juli 2018. SMA Negeri 3 Kota Solok sudah sering mengikuti iven-iven futsal, tapi prestasinya tidak baik, contohnya sewaktu mengikuti turnamen futsal tingkat SMA Se Kota Solok pada tahun 2016, hanya masuk babak 8 besar. Pada tahun 2017 mengikuti turnamen futsal tingkat SMA Se Kota Solok hanya masuk babak 16 besar.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan terhadap pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Solok ternyata banyak pemain yang belum bisa menguasai teknik dasar *dribbling* dengan baik dan masih kurang dalam hal kemampuan *dribbling* bola, Hal ini diketahui pada pada saat melakukan *dribbling* melewati lawan bola sering lepas, begitu juga pada saat melakukan *dribbling* sambil berlari membawa bola pemain kesulitan melewati hadangan-hadangan lawan dengan tujuan untuk mengecoh, menyerang untuk menciptakan *goal*, sehingga banyak kehilangan bola dan tidak bisa melewati lawan. Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *dribbling*, di antaranya di duga disebabkan oleh kemampuan teknik, kondisi fisik, bentuk latihan, pelatih yang profesional.

Berdasarkan tes kemampuan *dribbling* yang penulis lakukan terhadap 24 orang pemain futsal SMA negeri 3 Kota Solok, diperoleh hasil kemampuan *dribbling* dari 24 orang pemain, tidak ada pemain yang memiliki kemampuan *dribbling* dengan klasifikasi sempurna, sangat baik, baik, 2 orang (8,33%) pemain dengan klasifikasi sedang, 8 orang (33.33%) pemain dengan klasifikasi kurang dan 14 orang (58.33%) pemain memiliki kemampuan *dribbling* klasifikasi kurang sekali.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, maka jelaslah bahwa masih banyak pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Solok kemampuan *dribbling* berada pada kategori kurang dan kurang sekali. Menurut informasi dari pelatih dan beberapa pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Solok, mereka telah melakukan latihan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*. Akan tetapi latihan yang mereka lakukan belum sesuai dengan prinsip-prinsip latihan sebenarnya dan mereka belum menemukan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*.

Berdasarkan uraian di atas, jelas pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Solok, kurang melakukan bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dan belum melakukan latihan dengan efektif, sehingga kemampuan *dribbling* mereka tidak maksimal. Untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*



dibutuhkan sistim latihan yang tepat, efisien dan terarah. Sebenarnya cukup banyak bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan *dribbling*, salah satunya tepukan *dribble*.

Latihan tepukan *dribble* adalah latihan yang dilakukan bidang bujur sangkar dengan ukuran 7m x 7m. Empat pemain yang masing-masing membawa bola, dan *dribbling* bola disekitar bidang-bidang bujur sangkar ini. Para pemain harus menggunakan semua bagian kaki untuk *dribbling* bola. Ketika melakukan *dribbling* para pemain mencoba untuk menepuk pemain yang berada di depannya dan berusaha untuk tidak tertepuk pemain yang berada di belakangnya.

Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang sejauh mana pengaruh latihan tepukan *dribble* terhadap kemampuan *dribbling* pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Solok.

Teori yang dibahas dalam penelitian ini adalah :

Latihan adalah suatu aktifitas kegiatan yang terdiri dari berbagai bentuk sikap dan gerak, terarah, dan berulang-ulang. menurut Rothing dalam Syafruddin (2011:21) "Mengemukakan latihan merupakan suatu proses pengolahan atau penerapan materi latihan seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan memulai tuntutan yang bervariasi"

Latihan tepukan *dribble*

Latihan tepukan *dribble* adalah suatu bentuk latihan *dribbling* yang menggunakan bidang bujur sangkar dimana pemain mencoba untuk menepuk pemain yang berada di depannya dan berusaha untuk tidak tertepuk pemain yang berada di belakangnya. Menurut Mielke (2007:7) "Latihan tepukan *dribble* adalah suatu bentuk latihan yang menggunakan bidang bujur sangkar dengan ukuran 7m x 7m Latihan ini dapat dilakukan dengan kaki bagian luar, bagian dalam bagian, dan bagian kura-kura kaki". Latihan tepukan *dribble* dalam penelitian ini adalah latihan yang dilakukan bidang bujur sangkar, dalam bentuk segi tiga, dalam bentuk exagon dan dalam berbetuk persegi panjang.

Kemampuan *dribbling*

Dribbling adalah suatu gerakan dalam permainan futsal yang menggunakan kaki untuk mendorong bola sehingga berpindah dari satu tempat ke tempat lain sesuai dengan yang diharapkan dan selalu tetap dalam penguasaan. Menurut Charlin (2011:45) Menggiring bola (*dribbling*) adalah



”Metode menggerakkan bola dari satu ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah dikontrol”. Pemain tidak boleh terus – menerus melihat bola. Mereka juga harus melihat ke sekeliling dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi lapangan dan mengawasi gerak-gerik pemain lainnya ”.

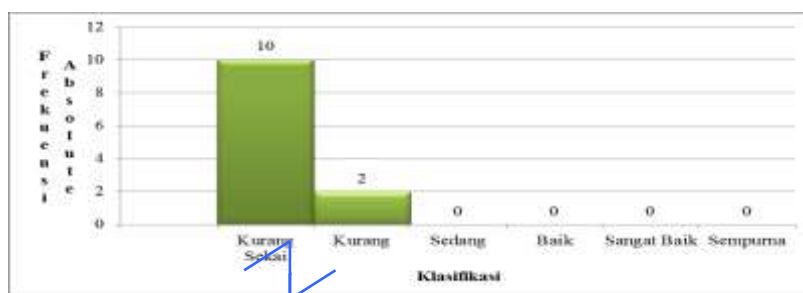
Menurut Asmar (2008:66) “Mengiring (*dribbling*) bola adalah : “Menendang bola terputus-putus atau pelan-pelan. Mengiring bola bertujuan untuk mendekati jarak ke sasaran, melawati dan menghambat permainan”.

Metode

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Solok yang berjumlah 24 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah 12 orang pemain. Teknik pengambilan data menggunakan tes *dribbling* bola dengan menghindari rintangan. Data di analisis dengan uji statistik beda rerata hitung (*t-test*) pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$.

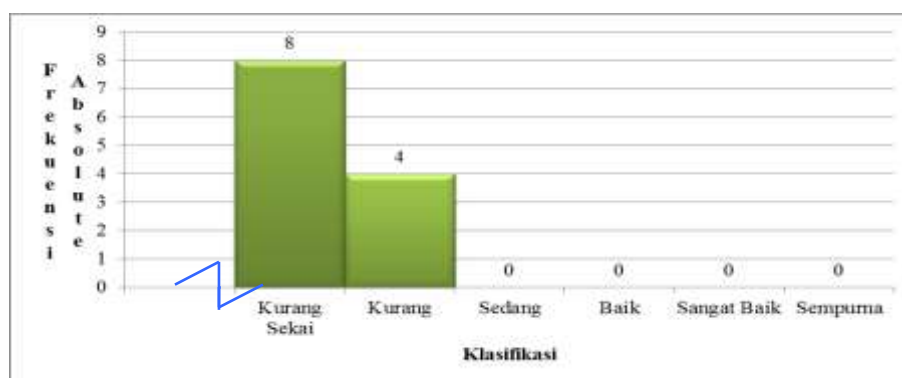
Hasil Penelitian

Dari 12 orang pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Solok, tidak ada pemain yang memiliki kemampuan *dribbling* dengan klasifikasi sempurna, sangat baik, baik, dan sedang, 2 orang (16,67%) pemain dengan klasifikasi kurang dan 10 orang (83,33%) pemain memiliki kemampuan *dribbling* klasifikasi kurang sekali. Secara keseluruhan kemampuan *dribbling* pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Solok berada pada klasifikasi “Kurang Sekali” yang dibuktikan dengan nilai rata-rata 16,41. Untuk lebih jelasnya histogram distribusi data kemampuan *dribbling* pemain dapat dilihat pada gambar 1.



Gambar 1. Histogram Data Kemampuan *Dribbling* Sebelum Perlakuan Latihan Tepukan *Dribble*

Dari 12 orang pemain pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Solok, tidak ada pemain yang memiliki kemampuan *dribbling* dengan klasifikasi sempurna, sangat baik, baik dan sedang, 4 orang (33,33%) pemain memiliki kemampuan *dribbling* klasifikasi kurang, 8 orang (66,67%) pemain dengan klasifikasi kurang sekali. Secara keseluruhan kemampuan *dribbling* pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Solok berada pada klasifikasi “Kurang sekali” yang dibuktikan dengan nilai rata-rata 15,40. Untuk lebih jelasnya histogram distribusi data kemampuan *dribbling* pemain dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2. Histogram Data Kemampuan *Dribbling* Setelah Perlakuan Latihan Tepukan *Dribble*

Uji normalitas variabel menggunakan *Liliefort*, menunjukkan bahwa data tidak berbeda nyata, $Lo < L_{tabel}$, artinya data tersebut berdistribusi normal. Hasil lengkap *Liliefort* dapat dilihat pada tabel

1. Uji Normalitas Data

Tabel 1. Uji Normalitas Data Penelitian

Variabel		N	Lo	L _{tabel}	Keterangan
Kemampuan <i>Dribbling</i>	Sebelum Perlakuan	12	0.1547	0.242	Normal
	Setelah Perlakuan	126	0.1866	0.242	Normal

Berdasarkan pada tabel 1 di atas, ternyata hasil *Liliefort*, menunjukan bahwa $Lo < L_{tabel}$, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kedua variabel data, yaitu kemampuan *dribbling* sebelum dan sesudah perlakuan latihan tepukan *dribble* terhadap kemampuan *dribbling* pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Solok berdistribusi normal dan layak untuk dilanjutkan

Pengujian homogenitas dilakukan dengan uji *varians*. Syarat ini berkenaan untuk menunjukkan bahwa data mempunyai keragaman/ kesamaan *varians*. Artinya

varians data populasi sama, data dalam keadaan homogen. Rangkuman hasil pengujian kesamaan varians tersebut disajikan pada tabel 2.

Tabel 2. Uji Homogenitas

Variabel	F_{hitung}	F_{tabel}	Kesimpulan
Kemampuan <i>Dribbling</i>	1.104	2.88	Homogen

Berdasarkan tabel 1, ternyata F_{hitung} (1.104) < F_{tabel} (2.88), maka dapat disimpulkan bahwa kedua varians tersebut homogen. Dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok sampel tersebut berasal dari populasi yang homogen.

Hipotesis yang diajukan di dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan tepukan dribble terhadap kemampuan dribbling pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Solok. Untuk menguji koefisien hipotesis digunakan Uji - t. Sedangkan untuk menentukan apakah koefisien t yang diperoleh dengan rumus t_{hitung} tersebut signifikan atau tidak maka dibandingkan dengan rumus t_{tabel} . Berdasarkan hasil analisis, maka koefisien tersebut diperoleh $t_{hitung} = 28,937 > t_{tabel} = 2,88$ dengan $\alpha = 0.05$. Maka H_a diterima dan H_o ditolak. Hal ini membuktikan adanya peningkatan kemampuan *dribbling* secara nyata dari pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Solok sesudah diberikan latihan tepukan *dribble*. Dengan demikian hipotesis yang diajukan dapat dibuktikan. Artinya latihan tepukan *dribble* berpengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Solok

Pembahasan

Dribbling merupakan teknik dalam usaha membawa bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung. Menurut Asmar (2008:66) "Mengiring (*dribbling*) bola adalah : "Menendang bola terputus-putus atau pelan-pelan. Mengiring bola bertujuan untuk mendeka jarak ke sasaran, melawati dan menghambat permainan". Menurut Justinus (2012:33) " Teknik *dribbling* merupakan keterampilan penting dan mutlak dikuasai oleh setiap pemain futsal. *Dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum dibebankan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol". Supian dalam Anisah (2018:3) "Menggiring bola sebagai gerakan

berlari menggunakan kaki untuk membawa bola, sehingga ada perpindahan bola dari satu tempat ke tempat lain di daerah lapangan.

Berdasarkan pendapat tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa *dribbling* adalah suatu gerakan dalam permainan futsal yang menggunakan kaki untuk mendorong bola sehingga berpindah dari satu tempat ke tempat lain sesuai dengan yang diharapkan dan selalu tetap dalam penguasaan. (*dribbling*) sering digunakan untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, menghambat serta mengadakan serangan balik untuk mencetak gol ke gawang lawan. dengan demikian untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* perlu diberikan bentuk latihan, salah satu bentuk latihan yang diduga dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* adalah latihan tepukan *dribble*.

Latihan tepukan *dribble* adalah suatu bentuk latihan yang *dribbling* yang menggunakan bidang bujur sangkar. Dalam pelaksanaannya para pemain harus menggunakan semua bagian kaki (sisi bagian dalam, sisi bagian luar dan bagian punggung kaki) untuk *dribbling* bola. Ketika melakukan *dribbling* para pemain mencoba untuk menepuk pemain yang berada di depannya dan berusaha untuk tidak tertepuk pemain yang berada di belakangnya. Oleh sebab itu pemain harus berusaha berlari secepat mungkin sambil mendribbling bola agar tidak tertepuk oleh pemain yang dibelakangnya. Para pemain harus bergerak dengan cepat ketika mengonro bola, dengan demikian dalam latihan ini mengharuskan semua pemain memfokuskan pandangannya secara terus menerus menerus ke bidang permainandan bukan kakinya saja, dari bentuk latihan ini ada hal yang mendapatkan perhatian adalah fokus dalam mengiring bola dengan melihat ke depan tanpa harus memperhatikan bola.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis membuktikan bahwa latihan tepukan *dribble* dapat memberikan pengaruh secara signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain kemampuan *dribbling* pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Solok, hal ini dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata (*mean*) pada tes awal sebelum diberi perlakuan latihan tepukan *dribble* yaitu sebesar 16,407 dan setelah diberikan perlakuan diperoleh nilai rata-rata (*mean*) sebesar 15,40, artinya ada penurunan waktu sebesar 1,007 detik. Setelah dilakukan analisis data terhadap hasil penelitian dengan menggunakan uji – t test ditemukan $t_{hitung} = 28,937 > t_{tabel} = 2,201$ dengan $\alpha = 0.05$. Artinya latihan tepukan *dribble* dengan memberikan latihan sebanyak 16 kali perlakuan dengan frekuensi 4 kali



seminggu, ternyata memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* kemampuan *dribbling* pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Solok

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan, bahwa terdapatnya pengaruh latihan tepukan *dribble* terhadap kemampuan *dribbling* kemampuan *dribbling* pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Solok, hal ini mungkin disebabkan karena latihan tepukan *dribble* yang diberikan terdiri empat variasi latihan, yaitu latihan tepukan *dribble* dengan bentuk segi empat, latihan tepukan *dribble* dengan segi tiga, latihan tepukan *dribble* dengan heksagon dan latihan tepukan *dribble* berbentuk persegi panjang. Ketika melakukan *dribbling* para pemain mencoba untuk menepuk pemain yang berada di depannya dan berusaha untuk tidak tertepuk pemain yang berada di belakangnya. Oleh sebab itu pemain harus berusaha berlari secepat mungkin sambil mendribbling bola agar tidak tertepuk oleh pemain yang dibelakangnya. Para pemain harus bergerak dengan cepat ketika mengonro bola, selain itu repetisi latihan ditingkatkan setelah 4 kali pertemuan seminggu selama 4 minggu dengan repetisi ditingkatkan setiap minggunya dengan waktu istirahat tetap, sehingga dengan latihan tersebut memberikan efek terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Solok

Dengan demikian perlu kiranya menjadi perhatian pelatih futsal SMA Negeri 3 Kota Solok untuk dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain, diantaranya dengan memberikan latihan tepukan *dribble*. Karena dari hasil penelitian, bentuk latihan dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh latihan tepukan *dribble* terhadap kemampuan *dribbling* pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Solok, dapat diambil kesimpulan bahwa latihan tepukan *dribble* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Solok, yang dibuktikan dengan nilai $t_{hitung} = 28,937 > t_{tabel} = 2,201$ dengan $\alpha = 0.05$

Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka disarankan kepada :



Pelatih. agar dapat memberikan bentuk latihan tepukan *dribble* secara terprogram sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain futsal SMA Negeri 3 Kota Solok

Pemain, agar dapat mengikuti latihan tepukan *dribble* dengan maksimal dan menjaga kondisi fisik guna meraih prestasi maksimal

Kepala Sekolah, dapat berperan aktif dalam mendukung pembinaan Futsal dengan lebih sering melakukan pertandingan serta melengkapi sarana dan prasarana yang kurang.

Daftar Rujukan

Asmar Jaya. 2008. *Futsal Gaya Hidup, Peraturan, dan Tips-Tips Permainan*. Yogyakarta: Pustaka Timur.

Charlim, 2011 . *Mengenal lebih jauh tentang futsal*. Jakarta: Multi Kreasi Satu Delapan

Justinus Lhaksana dan Ishak H. Pordas. 2008. *Inspirasi dan Spirit Futsal*. Jakarta: Raih Asa Sukses.

Mielke, Danny. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya

Syafruddin. 2011. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : UNP Press