

## METODE LATIHAN DRIBBLING ZIG-ZAG TERHADAP KETERAMPILAN TEKNIK DASAR DRIBBLING PEMAIN SSB PS ANGKASA

*Salmon Runesi<sup>a</sup>, Lukas Maria Boleng<sup>b</sup>, Ronald Dwi Ardian Fufu<sup>c</sup>, All Ihsan Tajjudin<sup>d</sup>, Michael Johannes Hadiwijaya Louk<sup>e</sup>*

<sup>a</sup> Universitas Nusa Cendana, email: [runesi.salmon@staf.undana.ac.id](mailto:runesi.salmon@staf.undana.ac.id)

<sup>b</sup> Universitas Nusa Cendana, email: [lukasboleng@staf.undana.ac.id](mailto:lukasboleng@staf.undana.ac.id)

<sup>c</sup> Universitas Nusa Cendana, email: [boyfufu05@gmail.com](mailto:boyfufu05@gmail.com)

<sup>d</sup> Universitas Nusa Cendana, email: [al.tajuddin@staf.undana.ac.id](mailto:al.tajuddin@staf.undana.ac.id)

<sup>e</sup> Universitas Nusa Cendana, email: [michaellouk@staf.undana.ac.id](mailto:michaellouk@staf.undana.ac.id)

### Info Artikel

#### Sejarah Artikel:

Diterima: 15 Mei 2024

Direvisi: 17 Mei 2024

Disetujui: 25 Mei 2024

#### Keywords:

Latihan, Dribbling, Zig-Zag

### Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan Dribbling Zig-zag terhadap kemampuan teknik dasar dribbling sepak bola pemain SSB PS Angkasa. Penelitian ini termasuk dalam penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Subyek penelitian ini adalah atlet SSB PS Angkasa yang melakukan latihan sirkuit sepak bola di SSB PS Angkasa Kota Kupang. Sampel penelitian yang digunakan berjumlah 30 atlet yang dibagi menjadi dua kelompok, yang pertama data pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen berjumlah 15 atlet, sedangkan yang kedua adalah data pre-test dan post-test pada kelompok kontrol. berjumlah 15 atlet. Terlihat apakah kedua kelompok penjelasan diatas mempunyai pengaruh terhadap peningkatan teknik dasar dribbling dengan metode latihan Dribbling Zig-zag pada pemain SSB PS Angkasa. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan menggiring bola sepak (risna, 2021). Analisis data menggunakan uji hipotesis menggunakan uji t dengan membandingkan mean antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan uji t pada kelompok kontrol diperoleh t hitung sebesar  $4,379 > t$  tabel  $(0,05) df(13) = 2,15$  dan nilai signifikan p value sebesar  $0,001 < 0,05$  dengan nilai mean post-test sebesar 25,0073 dan uji hipotesis menggunakan uji t kelompok. Eksperimen memperoleh t hitung sebesar  $14,574 > t$  tabel  $(0,05) df(13) = 2,15$  dan nilai signifikansi p sebesar  $0,00 < 0,05$  dengan nilai mean post-test sebesar 22,7853. Perbandingan nilai mean kelompok eksperimen lebih cepat dibandingkan kelompok kontrol, sehingga  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang artinya "Terdapat pengaruh latihan Dribbling Zig-zag terhadap kemampuan teknik dasar dribbling sepak bola Pemain SSB PS Angkasa ." Jadi dapat disimpulkan Latihan Dribbling Zig-zag sangat efektif dalam meningkatkan kemampuan teknik dasar dribbling sepak bola Pemain SSB PS Angkasa dengan selisih post-test antara kelompok kontrol dan eksperimen adalah 2,22 detik. Dengan kenaikan persentase kelompok kontrol sebesar 1.57% dan kenaikan persentase kelompok eksperimen sebesar 9.64%.

Alamat korespondensi:

Jl. Perintis Kemerdekaan III, No 40, Kota Baru, Kupang

E-mail: [Jss45@gmail.com](mailto:Jss45@gmail.com)

p-ISSN: 2623-1646

e-ISSN: 2986-4038

## PENDAHULUAN

Keterampilan teknik dasar sepak bola merupakan salah satu dari sekian banyak unsur dan variabel yang menunjang upaya seorang atlet untuk berhasil dalam permainan. Kemampuan seseorang dalam bermain sepak bola sebagian didasarkan pada kemampuan teknis dasarnya. Segala tindakan dasar yang diperlukan untuk memainkan permainan agar seseorang dapat menggunakan modal tersebut untuk bermain sepak bola disebut teknik dasar. Keterampilan dasar sepak bola adalah menggiring bola, mengoper, dan menembak (Saputra & Jafar, 2017). Scheuneman (2012) mengartikan teknik dribbling sebagai suatu cara mengelola bola secara dekat dengan cara terus menerus mengubah lintasan bola dengan bakat kedua kaki sehingga menyulitkan lawan untuk menangkapnya.

Menggiring bola menurut para ahli di atas adalah “seni memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan pola zig-zag dengan tujuan mendekati jarak sasaran dan mengoper bola kepada rekan satu tim atau mencetak gol ke gawang tim lain” ( Hulfian, 2020). Untuk mencapai kinerja secara optimal maka program atau gaya latihan harus sesuai dengan prinsip-prinsip latihan dengan tetap mempertimbangkan kemampuan dasar individu. Contoh latihan yang bisa dilakukan adalah latihan dribbling zig-zag.

Pemain harus melatih teknik dribblingnya secara rutin untuk mengembangkan bakatnya. Efektivitas latihan Dribbling zig-zag tergantung pada kreativitas pelatih. Semakin inventif seorang pelatih dalam menggabungkan berbagai modalitas latihan, dalam menetapkan tujuan khusus olahraga, dan dalam mengelola pelaksanaan latihan, semakin baik hasilnya. Dalam artikel penelitian yang diterbitkan oleh M.Fajar Research (2017), terungkap bahwa latihan dribbling zig-zag dilakukan dengan cara pemain menggiring bola dengan cara memutar melalui kerucut yang ditempatkan pada jarak tertentu, pemain diharuskan mengubah arah gerakan sesuai dengan keinginannya. menggiring bola dengan cepat dan mampu mengontrol bola dengan baik. Pemain mulai menggiring bola pada kerucut pertama kemudian menggiring bola keluar masuk kerucut tersebut hingga mencapai kerucut terakhir, kemudian berbalik dan menggiring bola kembali ke posisi awal.

Para pesepakbola dapat memanfaatkan SSB PS Angkasa Kota Kupang sebagai wadah untuk menyalurkan minat dan keterampilannya, agar memiliki kemampuan dasar teknik dan berkembang menjadi atlet-atlet berprestasi yang mewakili bangsa dan negaranya yang berprestasi di tingkat kabupaten, provinsi, nasional, dan internasional. Di Kota Kupang terdapat SSB PS ANGKASA yang berlokasi di Kecamatan Maulafa Kupang Kota. Bapak Jecky A. Pello yang lahir di Kupang, 24 Juli 1988, saat ini menjabat sebagai pelatih di SSB PS Angkasa Kabupaten Kota Kupang bertugas pada tahun 2007 hingga tahun 2023. Selain sering menjuarai kompetisi-kompetisi penting di kota Kupang, Tim SSB PS Angkasa telah melahirkan sejumlah pemain muda top yang memiliki talenta dan kemampuan luar biasa. Tentu saja, sebagai tim terkenal yang sering bermain, menguasai strategi dasar menggiring bola sangat penting untuk kesuksesan mereka. Ketika peneliti melakukan observasi awal, mereka menemukan permasalahan: ternyata tingkat teknik dasar dribbling para atlet kurang memadai sehingga menyebabkan banyak pemain kehilangan penguasaan bola begitu mendapatkannya. Hal ini disebabkan kurangnya metode latihan yang diberikan kepada pemain oleh pelatih. Prestasi para pemain (atlet) dalam kejuaraan sepak bola akan sangat terpengaruh jika hal ini tidak ditangani dengan baik.

Pelatih sering memanfaatkan latihan Dribbling zig-zag untuk membantu pemain berlatih meningkatkan ketangkasan menggiring bola, itulah sebabnya penulis ingin menyelidiki jenis pelatihan ini. Selain itu, pemain sepak bola lebih mudah menguasai taktik dasar menggiring bola dengan cepat karena kecepatan memegang peranan besar dalam permainan. Selain itu, penelitian menemukan bahwa para pemain (atlet) SSBPS Angkasa memiliki beberapa kekurangan, terutama pada kemampuannya dalam menggiring bola. Kekurangan tersebut timbul dari hal-hal sebagai berikut: Para atlet pada program tersebut belum pernah mendapatkan pelatihan kelincahan dari pelatih berupa latihan dribbling zig-zag. Bahkan ketika pelatih memberikan materi teori dan praktik, mereka masih kurang memberikan perhatian.

Fitur ini membuat para peneliti khawatir karena dapat mengakibatkan pemain tidak dapat menggiring bola dengan baik jika sumber pelatihan ketangkasan, seperti latihan menggiring bola zig-zag, tidak ditawarkan. Oleh karena itu, para akademisi penasaran bagaimana tim SSB PS Angkasa akan menerapkan metode latihan Dribbling zig-zag dalam aktivitasnya.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan strategi penelitian kuantitatif dengan metode Penelitian yaitu eksperimen (Junaedi dan wahyudi, 2022). Desain eksperimen menggunakan desain kelompok kontrol pretest-posttest digunakan untuk penyelidikan. Dua kelompok ditugaskan secara acak untuk desain ini, dan keduanya diberikan tes awal untuk menentukan titik awal dan mengidentifikasi perbedaan di antara kedua Kelompok. Langkah selanjutnya kedua tim melakukan tes dribbling sebagai evaluasi awal. Langkah selanjutnya adalah memberikan 12 perlakuan latihan menggiring bola zig-zag kepada kelompok eksperimen selama empat minggu. Latihan dribbling zig-zag pada kelompok eksperimen mengharuskan setiap sampel dalam kelompok tersebut melaksanakan tugas masing-masing pada masing-masing 5 kun. Sedangkan kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan apapun. Kemudian setelah kelompok eksperimen selesai diberi perlakuan sebanyak 12 kali, kedua kelompok tersebut melaksanakan tes akhir (posttest) dengan menggunakan tes dribbling kembali.

Segala sesuatu yang dipilih oleh akademisi untuk dipelajari dan dikembangkan pada akhirnya membentuk populasi, ujar Sugiyono (2012). Tiga puluh peserta yang tergabung dalam skuad SSB PS Angkasa dijadikan populasi penelitian. Sampel penelitian adalah objek penelitian yang berasal dari penelitian berbasis populasi, menurut Sugiyono (2012). Strategi pengambilan sampel jenuh digunakan untuk menentukan ukuran sampel dalam penyelidikan ini. Menurut Sugiyono (2017), sampling jenuh adalah suatu metode pengambilan sampel yang seluruh populasinya dimasukkan ke dalam sampel. Hal ini dilakukan bila ukuran sampelnya rendah (kurang dari 30 orang) atau bila peneliti ingin membuat generalisasi yang sangat tepat. Sensus yang menggunakan seluruh populasi sebagai sampel pengumpulan data adalah contoh lain dari sampel jenuh. Tiga puluh orang dijadikan sampel untuk penelitian ini. Arikunto, (2002) menyatakan bahwa “instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih akurat, lengkap dan sistematis sehingga lebih mudah untuk diambil. melakukan Tes kemampuan teknik dasar dalam menggiring bola sepak bola, meliputi: Tujuan Tes Menggiring Bola adalah untuk melihat seberapa cepat Atlet dapat menggiring bola melewati serangkaian rintangan. Strategi eksekusi: Menggiring bola dengan

gaya zigzag melewati sepuluh tiang, dengan jarak antar tiang masing-masing dua meter. Jarak dua meter dari tiang start menandai dimulainya lomba yang juga merupakan garis finis. Menggiring bola dengan gerakan memutar di antara tiang pancang hingga melewati garis finis mengharuskan pemain berdiri dengan bola di tanah di belakang garis start. Bola selalu menggelinding ke satu sisi atau melewati beberapa taruhan jika terjadi kesalahan. Seharusnya ia melewati tiang pancang, namun malah ditangkap dan digiring kesana. Kesempatan untuk menyelenggarakan tes dua kali. Tercatat dalam hitungan detik adalah waktu yang dibutuhkan dari awal hingga selesai, dengan waktu terbaik yang dievaluasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 18 September sampai dengan 27 Oktober 2023 di lapangan sepak bola Auri Penfui Kota Kupang. Subyek dalam penelitian ini adalah pemain SSB PS Angkasa sebanyak 30 orang. Tes keterampilan menggiring bola dilakukan sebanyak 2 kali yaitu pre-test dan post-test. Pre-test bertujuan untuk mengetahui keadaan awal dan membandingkannya dengan hasil post-test. Tes post-test keterampilan menggiring bola dilakukan setelah siswa diberikan pelatihan keterampilan menggiring bola berupa latihan menggiring bola zig-zag untuk kelompok eksperimen. Tes dilakukan sebanyak dua kali dan nilai terbaik diambil dengan menggunakan tes dribbling. Dengan demikian diperoleh data-data dalam pelaksanaan tes keterampilan menggiring bola pada saat pre-test dan post-test Pemain SSB PS Angkasa.

Hasilnya adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil pre-test dan post-test kelompok kontrol dengan metode latihan Dribbling zig-zag pada pemain SSB PS Angkasa.

<i>No</i>	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Difference</i>
1	20.60	20.40	0.2
2	20.78	20.54	0.24
3	22.32	21.65	0.67
4	23.22	23.14	0.08
5	23.25	22.08	1.17
6	23.89	22.96	0.93
7	24.78	23.87	0.91
8	25.54	25.34	0.2
9	26.27	25.87	0.4
10	26.43	26.39	0.04
11	27.06	26.57	0.49
12	27.19	27.06	0.13
13	29.56	29.34	0.22
14	29.73	29.56	0.17
15	30.51	30.34	0.17
<b>Rata-rata</b>	25.41	25.01	0.40

Tabel 2. Hasil pre-test dan post-test kelompok eksperimen dengan metode latihan dribbling

zig-zag SSBPS Angkasa

No	Pre-test	Post-test	Selisih
1	20.22	18.32	1.9
2	21.13	18.20	2.93
3	21.48	19.21	2,27
4	23.37	21.64	1.73
5	23.40	22.14	1.26
6	24.09	20.87	3.22
7	24.21	22.65	1.56
8	24.89	21.83	3.06
9	25.67	23.28	2.39
10	26.65	23.56	3.09
11	26.67	24.78	1.89
12	28.17	25.49	2.68
13	28.61	26.08	2.53
14	29.78	26.45	3.33
15	29.91	27.28	2.63

Hasil penelitian tersebut di deskripsikan menggunakan analisis statistic deskriptif sebagai berikut, untuk hasil pre-test nilai minimal = 20.60, nilai maksimal = 30.51, rata-rata (mean)= 25.41, median = 25.54, dengan simpang baku (std. Deviation) = 2.794, sedangkan untuk post test nilai minimal=20.40, nilai maksimal=30.34, rata-rata (mean)=25.01, median = 25.34, dengan simpang baku (std.Deviation)=2.775. secara rinci dapat dilihat dalam tabel berikut:

**Tabel 3. Deskripsi stastistik pretest dan post test kelompok kontrol**

Statistik	Pretest	Posttest
N	15	15
Mean	25.41	25.01
Median	25.54	25.34
Std.deviation	3.115	3.244
Minimum	20.60	20.40
Maximum	30.51	30.34

Deskripsi hasil penelitian Pretest dan posttest kelompok kontrol ketrampilan dribbling dengan motode latihan Dribbling zig-zag juga di sajikan dalam distribusi frekuensi.

Tabel 4. Deskripsi hasil tersebut dapat dilakukan pada tabel dibawah ini

NO	Kelas interval	Pretest		Posttest	
		Frekuensi	Persentase	frekuensi	Persentase
1	20.40 - 23.89	6	40%	7	46.66%
2	24.78 - 26.57	4	26.67%	4	26.67%
3	27.06 - 30.51	5	33.33%	4	26.67%
Total		15	100%	15	100%

Hasil penelitian tersebut di deskripsikan menggunakan analisis statistic deskriptif sebagai berikut, untuk hasil pre-test nilai minimal = 20.22, nilai maksimal = 29.91, rata-rata (mean) = 25.22, median = 24.89, dengan simpang baku (std. Deviation) = 2.79, sedangkan untuk posttest nilai minimal =18.32, nilai maksima l=27.28, rata-rata (mean)

=27.79, median = 21.83, dengan simpang baku (std. Deviation) = 2.39. secara rinci dapat di lihat dalam tabel berikut:

Tabel 5. Deskripsi stastistik *pretest* dan *post-test* ketrampilan *dribbling* kelompok eksperimen dengan model latihan *Dribbling zig-zag* Pemain SSB PS Angkasa

Stastistik	Pretest	Posttest
N	15	15
Mean	25.22	22.79
Median	24.89	21.83
Std.deviation	2.79	2.39
Minimum	20.22	18.32
Maximum	29.91	27.28

Uji normalitas dimaksud untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Kolmogorov-smirnov Z*, dengan pengolahan menggunakan bantuan program SPSS veris 18. Hasil ujinya sebagai berikut.

Tabel 7. Uji Normalitas Data

Uji Normalitas	Pre-test			Post-test
	Kelompok Kontrol	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol	Kelompok Eksperimen
P	0,200	0,200	0,200	0,200
Taraf signifikansi	0,05	0,05	0,05	0,05
keterangan	Normal	Normal	Normal	Normal

Dari hasil tabel di atas dapat dilihat bahwa data dari semua variabel memiliki nilai p (sig)  $0,200 > 0,05$ , maka semua variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis data dapat di lanjutkan.

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang di ambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika  $p > 0,05$ , maka tes dinyatakan homogen ,jika  $p < 0,05$ . Maka tes tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat di lihat pada tabel berikut:

Tabel 8. Uji homogenitas data kelompok kontrol

Kelompok	Levene Statistic	Df1	Df2	Sig.	Ket.
Pre-test	0,095	1	28	0,760	Homogen
Pos-test					

Hasil tersebut dapat di lihat dari *tabel test of homogeneity of variances* untuk nilai pre-test dan post-test nilai sig.  $p 0,760 > 0,05$  sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan stastistik parametric.

Tabel 9. Uji homogenitas data kelompok eksperimen

Kelompok	Levene Statistic	Df1	Df2	Sig.	Ket.
Pre-test					
Pos-test	0,119	1	28	0,732	Homogen

Hasil tersebut dapat di lihat dari *tabel test of homogeneity of variances* untuk nilai pre-test dan post-test nilai sig.  $p 0,732 > 0,05$  sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat di lanjutkandengan stastistik parametric.

Uji Hipotesis Hasil pre-test dan pos-test keterampilan dribbling kelompok kontrol metode latihan circuit training. Pada kelompok kontrol ini tidak diberikan perlakuan. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai  $t(0,05)(14)=2,15(df=14)$  dan nilai sig lebih kecil dari 0,05 ( $sig<0,05$ ). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 10. Uji-thasil *pre-test* dan *post-test* kelompok ketrampilan dribbling kontrol *Dribbling zig-zag* Pemain SSBPS Angkasa.

Kel.	Rata-rata	t-test for Equality of means				
		t hitung	t tabel	Sig. (2tailed)	Mean defference	Kenaikan persentase
<i>Pre-test</i>	25.4087	4.379	2.15	0.001	0.401	1.57%
<i>Post-test</i>	25.0073					

Hasil uji t dapat dilihat bahwa t-hitung 4.379 dan  $t(0,05)(13)=2.15$  ( $df=13$ ) dan nilai signifikansi p sebesar 0.001. oleh karena  $t\text{-hitung } 4.379 > t(0,05)(13) = 2.16$  dan nilai signifikansi  $0.001 < 0.05$  Dari data pretest memiliki rerata 25.4087 selanjutnya pada posttest rerata sebesar 25.0073 dan nilai rata-ratanya sebesar 0.401 dengan kenaikan persentase sebesar 1.57%.

**Perbandingan hasil *pre-test* dan *post-test* keterampilan dribbling kelompok eksperimen metode latihan *Dribbling zig-zag*.**

Uji-t yang pertama digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “Terdapat pengaruh Latihan *Dribbling zig-zag* terhadap kemampuan teknik dasar *dribbling* sepak bola pada Atlit SSB PS Angkasa”, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai  $t(0,05)(14)=2,15$  ( $df=14$ ) dan nilai sig lebih kecil dari 0,05( $sig<0,05$ ). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 11. Uji-t hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok ketrampilan dribbling eksperimen *Dribbling zig-zag* Pemain SSBPS Angkasa.

Group	Average	t-test for Equality of means				
		t count	t table	Sig. (2tailed)	Mean defference	Ascension percentage
Pre-test	25.2167	14.574	2.15	0.000	2.4314	9.64%
Post-test	22.7853					

Hasil uji t dapat dilihat bahwa  $t = \text{hitung } 14.574$  dan  $t(0,05)(13) = 2.15$  ( $df=13$ ) dan nilai signifikansi p sebesar 0.000. oleh karena  $t \text{ hitung } 14.574 > t(0,05)(13) = 2.16$  dan nilai signifikansi  $0.000 < 0.05$  maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi Terdapat pengaruh Latihan *Dribbling zig-zag* terhadap kemampuan teknik dasar *dribbling* sepak bola pada Atlit SSB PS Angkasa diterima. Artinya latihan *Dribbling zig-zag* memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan ketrampilan menggiring bola atlit SSB PS Angkasa. Dari data *pre-test* memiliki rerata 25.2167. selanjutnya pada saat *post-test* rerata mencapai 22.7853. adanya perbedaan yang signifikan ini menunjukkan bahwa latihan *Dribbling zig-zag* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap ketrampilan menggiring bola atlit SSB PS Angkasa. Besarnya ketrampilan menggiring bola tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata yaitu sebesar 2.4314 lebih cepat dibandingkan tes awal, kenaikan persentasenya sebesar 9.64%.

**Perbandingan post-test kelompok kontrol dan kelompok eksperimen metode latihan Dribbling zig-zag.**

Hipotesis yang berbunyi “Terdapat pengaruh Latihan *Dribbling zig-zag* terhadap kemampuan teknik dasar *dribbling* sepak bola pada Pemain SSB PS Angkasa”. Dapat diketahui melalui selisish *post-test* antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Ada hasil analisis gain-score ketrampilan menggiring bola dengan metode latihan *Dribbling zig-zag* dapat di tujukan pada tabel dibawah ini.

Tabel 12. Perbandingan mean berdasarkan hasil post-test kelompok kontrol dan kelompok eksperimen

Group	Average	t-test for Equality of means				
		t count	t table	Sig. (2tailed)	Mean defference	Ascension percentage
Pre-test Control Group	25.0073	1.982	2.05	0.57	2.2220	8.88%
Post-test Experimental Group	22.7853					

Nilai mean dari post-test kelompok eksperimen sebesar 22.7853 lebih cepat di dibandingkan nilai mean post-test kelompok kontrol dengan nilai sebesar 25.0073 . hasil ini menunjukkan bahwa ada perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan menggunakan metode latihan *Dribbling zig-zag* sehingga hipotesis yang berbunyi “Terdapat pengaruh Latihan *Dribbling zig-zag* terhadap kemampuan teknik dasar *dribbling* sepak bola pada Pemain SSB PS Angkasa” (hipotesis **Diterima**), jadi dapat disimpulkan bahwa latihan *Dribbling zig-zag* berdampak terhadap peningkatan menggiring bola atlit SSB PS Angkasa. Selisih *post-test* sebesar 2.2220 detik, sehingga perlakuan latihan dengan menggunakan metode latihan *Dribbling zig-zag* sangat berdampak dari pada kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan.

**Pembahasan**

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadappe lompok eksperimen yang diteliti. Pemberian perlakuan selama 12 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu memberikan damapak terhadap peningkatan ketrampilan menggiring bola terhadap kelompok eksperimen. Kemampuan ketrampilan menggiring bola atlit SSB PS Angkasa pada kelompok kontrol dengan tidak di berikan perlakuan memiliki nilai test awal (*pre-test*) rerata = 25.41 detik kemudian dilakukan test akhir (*post-tes*) rerata 25.01 detik. Sedangkan ketrampilan menggiring bola pada atlit SSB PS Angkasa pada kelompok eksperimen sebelum diberikan perlakuan memiliki nilai test awal (*pre-test*) rerata 25.22 detik dan setelah diberikan perlakuan dengan metode latihan *Dribbling zig-zag*, ketrampilan menggiring bola meningkat dengan nilai test akhir (*post-test*) rerata 22.79 detik. Berdasarkan analisis menunjukkan bahwa metode latihan *Dribbling zig-zag* berpengaruh signifikan dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola Atlit SSB PS Angkasa. Peningkatan ketrampilan menggiring bola Atlit SSB PS Angkasa dengan menggunakan metode latihan *Dribbling zig-zag* berpengaruh signifikan dikarenakan latihan *Dribbling zig-zag* dilakukan secara benar dengan tenaga sub maksimal, seperti apa yang akan diujikan, karena didepan Atlit ada penghalang yang harus dilewati saat berlatih. Latihan *Dribbling zig-zag* juga berguna untuk mengatasi kebosanan (boredom).

Bentuk latihan *Dribbling zig-zag* yang tidak monoton dan sangat mendukung dalam permainan sepakbola untuk mengembangkan kemampuan ketrampilan menggiring bola. Hal ini dapat dibuktikan dengan bentuk aktivitas latihan *Dribbling zig-zag* banyak diterapkan dalam permainan sepakbola, misalnya dalam gerakan menggiring bola melewati kuns dan juga menguasai bola tidak jauh dari kaki. Gerakan-gerakan yang cepat dan eksplosif dalam sepak bola misalnya gerakan berkelit, merubah arah bola, menggiring bola dan lain sebagainya. Selain itu juga para Pemain SSB PS Angkasa kelompok eksperimen pada saat mengikuti latihan *Dribbling zig-zag* sangat menyukai bentuk latihan tersebut. Sehingga ketika para atlit SSB PS Angkasa kelompok eksperimen melakukan latihan dribbling mempunyai kecepatan yang stabil dalam menggiring bola.

## SIMPULAN DAN SARAN

### Simpulan

Berdasarkan hasil analisa data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat di ambil kesimpulan bahwa Ada pengaruh metode latihan *Dribbling zig-zag* terhadap kemampuan teknik dasar dribbling sepakbola pada Pemain SSB PS Angkasa ditunjukkan dengan t-hitung kelompok ekaperimen bahwa t-hitung sebesar 14.574 dan  $t(0,05) (13) = 2.15$  ( $df=13$ ) dan nilai signifikansi sebesar 0.000. oleh karena  $t\text{-hitung } 14.574 > t(0,05) (13) = 2.1$  6 dan nilai signifikansi  $0.000 < 0.05$  dengan selisih waktu 2.43 detik. Latihan *Dribbling zig-zag* sangat efektif terhadap peningkatan terhadap kemampuan teknik dasar dribbling sepak bola pada Pemain SSB PS Angkasa dengan selisih *post-test* antara kelompok kontrol dan eksperimen sebesar 2.22 detik.

### Saran

1. Bagi pelatih atau guru disekolah yaitu hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu bahan untuk menyusun program latihan *Dribbling zig-zag* sangat efektif terhadap peningkatan terhadap kemampuan teknik dasar dribbling.
2. Bisa menjadi bukti secara ilmiah tentang metode latihan *Dribbling zig-zag* sangat efektif terhadap peningkatan kemampuan teknik dasar dribbling sepak bola pada Pemain SSB PS Angkasa dapat direkomendasikan dan diterapkan dalam program latihan untuk meningkatkan Keterampilan menggiring.
3. Kepada pembaca yang berminat dengan penelitian ini dan ingin meneliti kembali agar kiranya dilaksanakan dalam ruang lingkup yang lebih besar, progam yang lebih baik serta dengan waktu yang lebih lama dan dapat kiranya melihat beberapa faktor lain yang belum diperhatikan.
4. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan agar hasil penelitian ini dapat dijadikan acuan untuk meneliti yang berhubungan dengan model dan metode yang lain. Dan hendaknya melanjutkan penelitian ini dengan sampel yang lain dan bentuk latihan lebih bervariasi agar mendapatkan hasil sebagai pembanding hasil penelitian ini.
5. Bagi masyarakat luas, penelitian ini dapat dijadikan bahan untuk membuat bentuk latihan dalam meningkatkan metode latihan *Dribbling zig-zag*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amirudin, A. (2020). Sports performance in college.
- Arnandho, L. (n.t.). Coaches' Understanding of the Basic Principles of Football Training in Bantul Regency.
- Bangun, S. Y. (2016). the role of physical education and sports in educational institutions in Indonesia. *Educational Publications*, 6(3). <https://doi.org/10.26858/publikan.v6i3.2270>

- Junaedi, J dan Wahyudi, A. (2022). Pengaruh Bola Gantung dan Tenvol Terhadap Peningkatan Menghancurkan Buka Pada Atlet Putri Klub Mitra Gabus Kabupaten Grobogan Tahun 2022. *Jurnal untuk Pendidikan Jasmani Dan Olah*. Vol 3 No 2
- MAHFUDZ, M. A. (2022). Circuit training efforts to improve shooting accuracy in soccer games at SSB Gelora Putra Delta Sidoarjo (doctoral dissertation, PGRI Adi Buana University Surabaya).
- Mubarok, M. Z. (2018). The influence of the envelope run and boomerang run training forms with the repetition training method on increasing the agility of soccer players. 4(02).
- Muhdhor, Z. (2013). Become a Professional Football Player. Attacking & Defending Techniques, Strategies, Tactics. Jakarta: Pena said.
- Palmizal, P., Day, W. J., & Murniati, S. (2019). Review of the Physical Condition of Kerinci Regency Football Athletes in Preparation for Participating in the 2018 Bungo Tebo XXII Porprov. *Nusantara Sports Page: Sports Science Journal*, 2(1), 72-78.
- Pasaribu, A. M. N., & Yudhaprawira, A. (2020). Strength and Conditioning Training for Badminton Athletes at Metland, East Jakarta. *UBJ Community Service Journal*, 3(2), 163–170. <https://doi.org/10.31599/jabdimas.v3i2.204>
- Pratama, S.A., & Budiman, B. (2020). Identification of Skill Levels for Playing Football of PS. Taruna, Potu Village, Dompu District, Dompu Regency, 2018. *JISIP (Journal of Social Sciences and Education)*, 4(1)
- Putri, D. S. (2022). The Effect of Small Sided Games Training on the Cardiovascular Fitness of SSB Satria Mandiri Purwosari Football Athletes (Doctoral dissertation, Nahdlatul Ulama Sunan Giri University).
- Saputra, A., & Jafar, M. (2017). Level of Football Playing Skills at the Sd Negeri 2 Banda Aceh Football Club in 2016.3.
- Saputra, A., Muzaffar, A., Alpaizin, M., & Wibowo, Y. G. (2019). Analysis of Basic Technical Abilities of SSB Pratama Football Players in Batanghari Regency. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v1i1.6311>
- Saputra, H. (2018). Contribution of Leg Muscle Strength and Eye and Foot Coordination to Passing and Stopping Results in Football in Class 2F FKIP Penjaskesrek Students at Riau Islamic University (Doctoral dissertation, Riau Islamic University).
- Sigitpratama. (2012). The influence of small side game practice on the futsal and soccer fields and on improving the soccer playing skills of SSBS Elabora UNY students aged 14-15 years. Thesis. Yogyakarta: FIK UNY..
- Sumintarsih, S. (2012). Principles and Exercise Programs to Improve Physical Fitness. In *National Seminar Proceedings, building people with character and dignity through sports* (No. 1, pp. 425-434). UNY Postgraduate Program.
- Susanto, N., & Lismadiana, L. (2016). Management of the GAMA Yogyakarta football school (SSB) training program. *Journal of Sports*, 4(1), 98-110.
- Turang, G. J., Sambiran, S., & Monintja, D. K. (2021). Strategy of the Youth and Sports Service in Sports Development (Study at the Kotamobagu City Youth and Sports Service). *GOVERNANCE*, 1(2).
- Winata, Y. S., Permana, F. D., Sudarsono, S., Irawan, D., & Bukhori, I. (2022). Basic Technical Training and Football Refereeing. In *Proceedings of the National Community Service Seminar* (Vol. 1, No. 01, pp. 231-236).