

---

---

## PENGARUH LATIHAN *DRIBBLING ZIG-ZAG* DAN *SLALOM DRIBBLE* TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING*

Deka Ismi Mori Saputra<sup>1</sup>  
Deddy Rahmat Saputra<sup>2</sup>  
Subhanadri<sup>3</sup>

Universitas Muhammadiyah Muara Bungo

e-mail: [deddy.rahmatsaputra@gmail.com](mailto:deddy.rahmatsaputra@gmail.com), [Dekaismimori@gmail.com](mailto:Dekaismimori@gmail.com),  
[Subhanadri2022@gmail.com](mailto:Subhanadri2022@gmail.com)

### Abstrak

Masalah dalam penelitian ini adalah kurangnya kemampuan *dribbling* pemain SSB Putra Lintas Bungo Usia 10-12 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk melihat kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Putra Lintas Bungo Usia 10-12 tahun. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. teknik yang dilakukan dalam pemilihan sampel adalah *purposive sampling*.

Populasi yang digunakan adalah pemain SSB Putra Lintas Bungo yaitu 50 orang, sampel yang diambil 14 orang usia 10-12 tahun karena didasari oleh sering mengikuti latihan dan fase perkembangan *skill dribbling*. Setelah dilakukan *pre test* seluruh sampel dibagi menjadi 2 kelompok melalui teknik *matched ordinal pairing*. Adapun hasil *pre test* dan *post test* yang dicatat adalah lamanya waktu yang diperoleh setiap testee setelah melakukan tes kemampuan *dribbling*. Teknik analisis data menggunakan uji-t dengan taraf signifikan  $\alpha=0,05$ .

Hasil penelitian adalah (1). Ada pengaruh latihan *dribbling zig-zag* terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Putra Lintas Bungo Usia 10-12 Tahun. Dengan nilai  $t_{hitung}$  6,08 sedangkan  $t_{tabel}$  sebesar 1,94 dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 7$ , maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $6,08 > 1,94$ ). (2). Ada pengaruh latihan *slalom dribble* terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Putra Lintas Bungo Usia 10-12 Tahun. Dengan nilai  $t_{hitung}$  3,65 sedangkan  $t_{tabel}$  sebesar 1,94 dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 7$ , maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $3,65 > 1,94$ ). (3). Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara hasil latihan *dribbling zig-zag* dengan latihan *slalom dribble* terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Putra Lintas Bungo Usia 10-12 Tahun. Dengan  $t_{hitung}$  2,92 sedangkan  $t_{tabel}$  sebesar 1,94 dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 7$ , maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $2,92 > 1,94$ ). Dengan demikian nilai ini mengindikasikan bahwa latihan *dribbling zig-zag* dan *slalom dribble* yang diberikan memiliki perbedaan dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain SSB Putra Lintas Bungo Usia 10-12 Tahun.

**Kata kunci:** Latihan Dribbling zig-zag, Latihan Slalom Dribble, Kemampuan Dribbling.

### **Abstract**

*The problem in this study is the lack of dribbling ability of SSB Putra Lintas Bungo player aged 10-12 years. This study aims to examine the dribbling ability of SSB Putra Lintas Bungo soccer players aged 10-12 years. This research is an experimental research. The technique used in the sample selection is purposive development phases.*

*After doing the pre-tesst, all samples were divided into 2 groups through matched ordinal pairing technique. The results of the pre-test and post-test that were recorded were the length of time each testee got after doing the dribbling ability test. The data analysis technique used t-test with a significant level of  $=0.05$ .*

*The results of the study are (1). There is an affect of zig-zag dribbling practice on the dribbling ability of SSB Putra Lintas Bungo players aged 10-12 years. With tcount 6.08 while ttable is 1.94 with a significant level of  $=0.05$  and  $n = 7$ , then  $tcount > ttable$  ( $6.08 > 1.94$ ). (2). There is an effect of slalom dribble training on the dribbling ability of SSB Putra Lintas Bungo players aged 10-12 years.with a tcount of 3.65 while t-table is 1.94 with a significant level of  $=0.05$  and  $n = 7$ , then  $tcount > ttable$  ( $3.65 > 1.94$ ). (3). There is a significant difference between the results of zig-zag dribbling training and slalom dribbling training on the dribbling ability of SSB Putra Lintas Bungo players aged 10-12 years. With tcount 2.92 while ttable 1.94 with a significant level of  $=0.05$  and  $n = 7$ , then  $tcount > ttable$  ( $2.92 > 1.94$ ). Thus, this value indicates that the given zig-zag dribbling and slalom dribble exercises have differences in improving the dribbling ability of SSB Putra Lintas Bungo players aged 10-12 years.*

*Keywords: zig-zag dribbling practice, slalom dribble practice, dribbling ability*

## PENDAHULUAN

Indonesia merupakan salah satu Negara yang berkembang, yang saat ini sedang giat-giatnya melakukan pembangunan di berbagai bidang, salah satunya yang tidak kalah penting adalah pembangunan dibidang olahraga. Olahraga kini telah mengalami kemajuan yang sangat pesat. Saat ini olahraga telah memasuki aspek kehidupan seperti industri, perekonomian, pendidikan dan lain sebagainya.

Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana dan terstruktur dimana dalam pelaksanaannya melibatkan gerakan tubuh secara berulang-ulang untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani, mengacu pada aktivitas olahraga merupakan upaya seseorang untuk meningkatkan derajat kesehatan, olahraga adalah bentuk aktivitas terencana dan teratur, yang dimana melibatkan gerakan tubuh secara berulang-ulang demi mendapatkan hasil yang baik, dengan tujuan sebagai peningkatan kekuatan fisik tiap manusia, berolahraga adalah salah satu faktor yang paling penting untuk menjaga kekuatan fisik seseorang. Karena berolahraga bukan hanya untuk pencapaian prestasi, melainkan untuk meningkatkan kekuatan fisik dalam tubuh kita inilah salah satu tujuan dalam berolahraga.

Olahraga adalah suatu kegiatan melatih tubuh untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani dengan dikerjakan secara sistematis, olahraga bisa untuk menghilangkan stress, menghilangkan rasa khawatir dan meredakan berbagai ketegangan otot yang ada pada tubuh dan olahraga untuk mencapai tingkat kebugaran jasmani tertentu kepuasan bagi individu yang mengerjakan atau melakukan olahraga tersebut. didalam olahraga memiliki jenis-jenis olahraga seperti, olahraga prestasi, olahraga pendidikan, olahraga kesehatan, olahraga kebugaran dan

lain-lain.

Olahraga prestasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan dan dikelola secara profesional dengan tujuan untuk memperoleh prestasi optimal pada cabang-cabang olahraga. Prestasi berasal dari bahasa Belanda yang artinya hasil dari usaha yang telah dikerjakan. Menurut Safruddin. (2016: 38) olahraga prestasi adalah hasil upaya maksimal yang dicapai seseorang olahragawan (atlet) atau sekelompok orang (tim/regu) dalam bentuk kemampuan olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetensi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan, di dalam olahraga prestasi memiliki bentuk olahraganya ada olahraga individu dan ada olahraga kelompok.

Permainan sepakbola merupakan permainan beregu yang menggunakan bola sepak, sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer, merakyat, dan digandrungi oleh semua kelompok umur hampir diseluruh dunia. Sepakbola menjadi demikian melalui proses yang panjang, sejarah sepakbola dunia dimulai sejak ratusan tahun sebelum masehi, sampai pada sepakbola modern yang juga panjang sejarahnya, sepakbola telah tumbuh dan berkembang bagaikan pohon kehidupan yang melintas lebatnya hutan sejarah dunia. Pesat dan matangnya perkembangan sepakbola tidak lepas pula dengan lahirnya lembaga yang mengurusinya seperti FIFA (*Federation Internationale de Football Association*).

Sepakbola adalah permainan beregu yang menggunakan kekompakan tim untuk meraih suatu kemenangan, dan menggunakan semua organ tubuh kecuali tangan, yang boleh menyentuh bola dengan tangan hanya penjaga gawang dan penjaga gawang hanya bisa memegang bola di daerahnya saja seperti

kotak pinalti, dalam sepakbola dapat menawarkan pengalaman gerak dan ciri-ciri fisik yang terutama mempertahankan daerah dan menyerang ke arah lawan untuk menyetak bola ke gawang lawan dengan sebanyak mungkin.

Permainan sepakbola melibatkan kerja tim, kerja sama, dan kemampuan untuk berpikir kritis terhadap situasi dan pilihan yang ada, setiap pemain harus memiliki berbagai keterampilan dasar sepakbola (Mielke, 2003: 9) dalam permainan sepakbola memiliki keterampilan dasar antara lain, *dribbling*, *passing*, *control*, *shoting* dan *heading*.

Menggiring bola (*dribbling*) sangat diperlukan saat permainan sepakbola karna menggiring bola awal dari suatu permainan, menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau mendorong bola ke depan dengan posisi bola tidak jauh dari kaki. Tujuan *dribbling* adalah untuk memepertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju keruang terbuka, teknik *dribbling* yang baik akan mendukung terhadap kelincahan dalam permainan, maka dari itu *dribbling* sangat dibutuhkan saat permainan berlangsung agar tujuan dalam permainan sepakbola akan berjalan dengan semestinya, bentuk-bentu *dribbling* dalam permainan sepak bola yaitu *dribbling* dengan kaki dalam, *dribbling* dengan kaki luar dan *dribbling* dengan punggung kaki.

Latihan *dribbling zig-zag* merupakan suatu metode latihan untuk meningkatkan kelincahan. Tujuan latihan *dribbling zig-zag* adalah untuk menguasai bola agar mempunya *dribbling* yang bagus dan untuk menghindari dari berbagai halangan baik orang maupun benda yang ada disekitar baik itu menggunakan bola atau tidak menggunakan bola. Menurut Malasari (2019) Latihan *Zig-Zag* merupakan bentuk latihan kelincahan dengan menggunakan tonggak atau patok, dimana

pelaksanaannya atlet berlari secepat mungkin dengan berbelok-belok dari suatu daerah ke daerah yang lain.

*Slalom dribble* adalah latihan yang bisa meningkatkan keterampilan *dribbling*, dengan memasang sederetan *cone* dan mempraktikan *dribbling* dengan melewatinya dengan membawa bola.

Menurut Pranatha dan Kardiawan (2016) *Dribbling slalom* adalah salah satu bentuk latihan keterampilan yang fungsinya untuk melatih keterampilan menggiring bola dalam olahraga sepakbola. Latihan baku yang bisa membantu meningkatkan keterampilan *dribbling* adalah *Slalom Dribble* latihan ini dirancang untuk meningkatkan kontrol serta mempertahankan kecepatan.

## METODE

### a) Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SSB Putra Lintas Bungo yang tempat latihan di SKB, Kecamatan Bathin III, Kelurahan Manggis, Kabupaten Bungo, Provinsi Jambi. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 24 Februari-02 April 2021, yang dilakukan 16 kali pertemuan pada saat melakukan penelitian di SSB Putra Lintas Bungo. Jam 15.00-17.00 WIB.

### b) Rancangan Penelitian

Penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui hubungan sebab akibat diantara variable, Metode penelitian ini adalah eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah "*Two Groups Pretest-Posttest Desing*" yaitu *desain* penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat

membandingkan dengan diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono 2018: 116).

### c) Populasi dan Sampel

#### 1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari atas objek atau Subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya Amirullah (2015) populasi merupakan keseluruhan dari kumpulan elemen yang memiliki sejumlah karakteristik umum yang terdiri dari bidang-bidang untuk diteliti.

Table 1. Populasi SSB Putra Lintas Bungo

No	Kelompok Usia	Jumlah
1	U-10	3 Orang
2	U-11	4 Orang
3	U-12	7 Orang
4	U-13	4 Orang
5	U-14	12 Orang
6	U-15	10 Orang
7	U-16	10 Orang
<b>Jumlah</b>		<b>50 Orang</b>

Sumber: Sekretariat SSB Putra Lintas Bungo

#### 2. Sampel

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Sugiono, 2018 : 131). populasi di atas untuk pengambilan sampel dilakukan dengan teknik “*purposive sampling*”. *Purposive sampling* yaitu menentukan sampel dan pertimbangan tertentu yang dipandang dapat memberikan data-data secara maksimal (Sugiono, 2018:138).Teknik ini didasarkan atas tujuan tertentu, yang dimaksud sampel dalam penelitian dan dengan pertimbangan yaitu. 1). Pemain SSB Putra Lintas Bungo. 2). Berusia 10-12 tahun. 3). berdasarkan seringnya mengikuti latihan. 4).Fase perkembangan *skilldribbling* sepakbola. Dengan demikian jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 14 orang

pemain usia 10-12 tahun.

Seluruh sampel tersebut diberi *pretest* menggiring bola (*dribbling*) untuk menentukan kelompok *treatment*, diranking nilai *pretest*-nya, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A dalam duakelompok dengan anggota masing-masing 7 orang. Teknik pembagian sampelyang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *ordinal pairing*.*Ordinal pairing* adalah pembagian kelompok menjadi dua dengan tujuankeduanya memiliki kesamaan atau kemampuan yang merata.

Tabel 2. Teknik pengambilan sampel dengan *ordinal pairing*

Kelompok A	Kelompok B
1	2
4	3
5	6
8	7
9	10
12	11
13	Dst

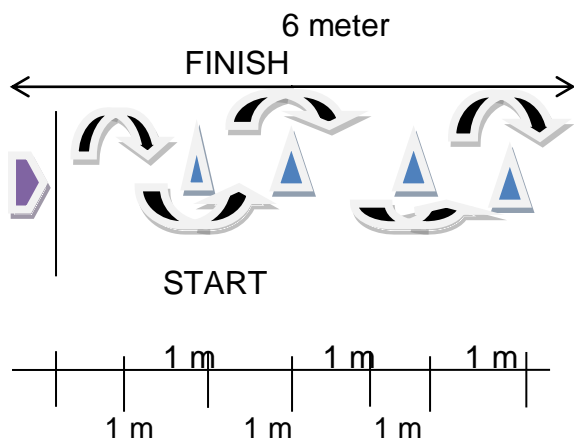
#### 1. Instrument Penelitian

Istrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya untuk memperoleh data dalam penelitian ini, penulis menggunakan instrumen penelitian yang berupa tes dan pengukuran. Tes yang dilakukan adalah tes kemampuan *dribbling* bola siswa dengan mekanisme 2 kali tes, yaitu tes awal dan tes akhir. Tes awal dilakukan dengan cara setiap siswa diminta melakukan aktivitas menggiring bola melewati rintangan-rintangan yang dipersiapkan dengan menggunakan kaki terkuat. Alat dan perlengkapan yang digunakan dalam penelitian ini antara lain:

1. Bola sepak (4 bola)
2. Meteran gulung

3. Cones atau patok
4. Pencatat hasil
5. Lapangan tes

Cara pelaksanaannya adalah peserta tes berdiri dibelakang garis start dengan sebuah bola digaris start, pada aba-aba “ya” peserta tes menggiring bola secepat mungkin melewati semua rintangan *zig-zag* sampai garis finish. Pencatatan hasil diambil dari lama waktu tempuh dari start sampai finish dalam waktu persepuluh detik.



Gambar 1. Instrumen Penelitian *Dribbling*  
Sumber: Arsil (2015:139)

Tabel 3. Norma penilaian *dribbling*

NO	Klarifikasi T-Skore
1	Baik sekali $\geq 66$
2	Baik 53-65
3	Sedang 41-52
4	Kurang $\leq 40$

Sumber: Arsil (2015:140)

#### d) Teknik pengumpulan data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes mendribbling bola melewati *cones* atau patok, data yang akan dikumpul dalam penelitian ini yaitu data *pre test* mendribbling bola melewati *cones*

atau patok sebelum sampel diberikan perlakuan (*treatment*), dan data *post test* setelah sampel diberikan perlakuan (*treatment*) dengan menggunakan latihan *zig-zag*.

Program latihan yang dilakukan selama hampir dua bulan selama 16 kali pertemuan, latihan dilakukan tiga kali dalam seminggu yaitu hari selasa, jumat, dan minggu pagi, yang dimulai pada jam 16.00-17.00 WIB untuk sore dan 7.30-8.30 WIB untuk pagi.

#### e) Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Adapun uji hipotesis yang digunakan yaitu uji normalitas dan homogenitas.

### HASIL DAN PEMBAHASAN

#### a) *Pre Test* dribbling *zig-zag*

Pengaruh latihan *dribbling zig-zag* terhadap kemampuan *dribbling*, dari hasil *pre-test* kemampuan *dribbling* diperoleh nilai

terendah 50, nilai tertinggi 62, rata-ratanya adalah 56,14 dan standar deviasinya adalah 4,10. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 4 dibawah ini.

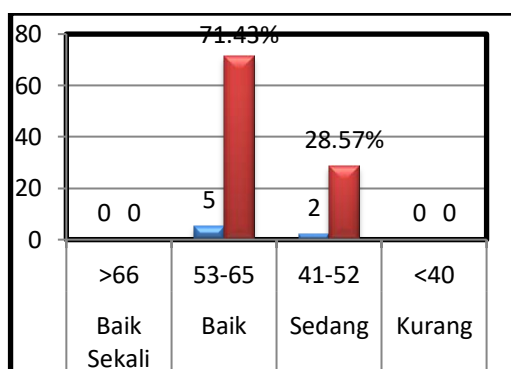
Klasifikasi T-Skore	Fa	Fr	Kategori
$>66$	0	0	Baik Sekali
53-65	5	71.43%	Baik
41-52	2	28.57%	Sedang
$<40$	0	0	Kurang
Jumlah	7	100%	



Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data *Pre-Test* Latihan *Dribbling Zig-zag*

Klasifikasi T-Skore	Fa	Fr	Kategori
>66	0	0	Baik Sekali
53-65	5	71.43%	Baik
41-52	2	28.57%	Sedang
<40	0	0	Kurang
Jumlah	7	100%	

Berpedoman pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *pre-test* latihan *dribbling zig-zag* terhadap kemampuan *dribbling* dengan kelas interval >66 tidak ditemukan orang dengan kategori baik sekali, kelas interval 53–65 sebanyak 5 orang (71,43%) dengan kategori baik, kelas interval 41–52 sebanyak 2 orang (28,57%) dengan kategori sedang, dan kelas interval <40 tidak ditemukan orang dengan kategori kurang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram.



Gambar 2. Histogram *Pre-Test* Latihan *Dribbling Zig-zag* terhadap Kemampuan *Dribbling*

**b). Post Testdribbling zig-zag**

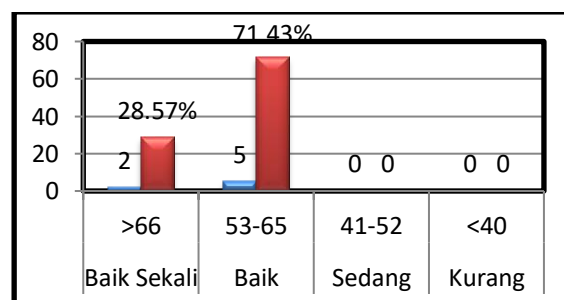
Pengaruh latihan *dribbling zig-zag* terhadap kemampuan *dribbling*, dari hasil *post test* kemampuan *dribbling* diperoleh nilai terendah 54, nilai tertinggi 66, rata-ratanya adalah 60,71 dan standar deviasinya adalah

4,46. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 5 dibawah ini.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data *Post-test* Latihan *Dribbling Zig-zag*

Klasifikasi T-Skore	Fa	Fr	Kategori
>66	2	28.57%	Baik Sekali
53-65	5	71.43%	Baik
41-52	0	0	Sedang
<40	0	0	Kurang
Jumlah	7	100%	

Berpedoman pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *post-test* latihan *dribbling zig-zag* terhadap kemampuan *dribbling* dengan kelas interval >66 sebanyak 2 orang (28,57%) dengan kategori baik sekali, kelas interval 53–65 sebanyak 5 orang (71,43%) dengan kategori baik, kelas interval 41–52 tidak ditemukan orang dengan kategori sedang, dan kelas interval <40 tidak ditemukan orang dengan kategori kurang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram.



Gambar 3. Histogram *Post- Test* Latihan *Dribbling Zig-zag*

**c). Pre Test Slalom Dribble**

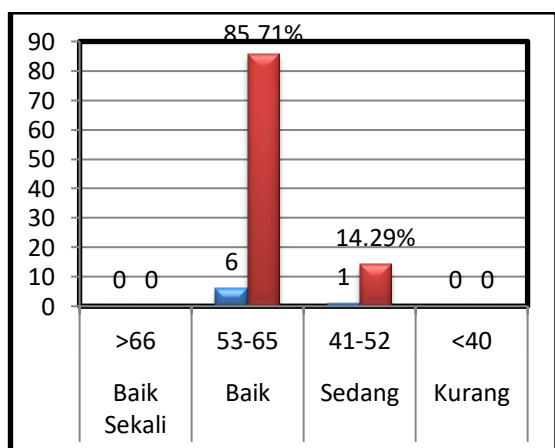
Pengaruh latihan *slalom dribble* terhadap kemampuan *dribbling*, dari hasil *pre-test* kemampuan *dribbling* diperoleh nilai terendah 49, nilai tertinggi 59, rata-ratanya adalah 55,43 dan standar

deviasinya adalah 3,51. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel 6 dibawah ini.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Data *Pre-Test* Latihan *Slalom Dribble*

Klasifikasi	Fa	Fr	Kategori
T-Skore >66	0	0	Baik Sekali
53-65	6	85.71%	Baik
41-52	1	14.29%	Sedang
<40	0	0	Kurang
Jumlah	7	100%	

Berpedoman pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *pre-test* latihan *slalom dribble* terhadap kemampuan *dribbling* dengan kelas interval >66 tidak ditemukan orang dengan kategori baik sekali, kelas interval 53–65 sebanyak 6 orang (85,71%) dengan kategori baik, kelas interval 41–52 sebanyak 1 orang (14,29%) dengan kategori sedang, dan kelas interval <40 tidak ditemukan orang dengan kategori kurang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram.



Gambar 4. Histogram *Pre-Test* Latihan *Slalom Dribble*

**d). Post Test Slalom Dribble**

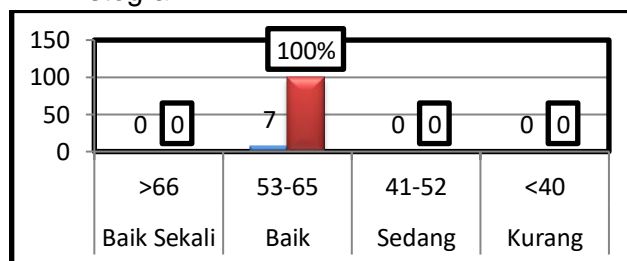
Pengaruh latihan *slalom dribble* terhadap

kemampuan *dribbling*, dari hasil *pre-test* kemampuan *dribbling* diperoleh nilai terendah 53, nilai tertinggi 62, rata-ratanya adalah 55,43 dan standar deviasinya adalah 3,51.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Data *Post-Test* Latihan *Slalom Dribble*

Klasifikasi T-Skore	Fa	Fr	Kategori
>66	0	0	Baik Sekali
53-65	7	100%	Baik
41-52	0	0	Sedang
<40	0	0	Kurang
Jumlah	7	100%	

Berpedoman pada tabel di atas, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *post-test* latihan *slalom dribble* terhadap kemampuan *dribbling* dengan kelas interval 53–65 sebanyak 7 orang (100%) dengan kategori baik, dan tidak ditemukan pada kategori baik sekali, sedang dan kurang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram.



Gambar 5. Histogram *Post-Test* Latihan *Slalom Dribble*

**f). Pengujian Persyaratan Analisis**

**1. Uji Normalitas**

Hipotesis penelitian ini di uji dengan melakukan analisis *t-test*, sebelum melakukan *t-test*, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas untuk mengetahui apakah data berasal dari



yang berdistribusi normal atau tidak dengan menggunakan uji *lilliefors* dengan taraf signifikan =0,05. Perhitungan hasil *ujililliefors*

Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Variabel	Kelompok	L <sub>hitung</sub>	L <sub>tabel</sub>	Ket
Latihan <i>dribbling zig-zag</i> terhadap kemampuan <i>dribbling</i>	Pre test	0,1295	0,300	Normal
	Post test	0,2430		
Latihan <i>slalom dribble</i> terhadap kemampuan <i>dribbling</i>	Pre test	0,1539	0,300	Normal
	Post test	0,2529		

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil L<sub>hitung</sub> lebih kecil dari L<sub>tabel</sub> maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

## 2. Uji Homogenitas

Hasil analisis uji homogenitas masing-masing variabel di sajikan dalam bentuk tabel di bawah ini, dan perhitungan lengkapnya dapat dilihat pada lampiran halaman.

Tabel 9. Uji Homogenitas

No	Variabel	F <sub>h</sub>	F <sub>t</sub>	Keterangan
1	Latihan <i>dribbling zig-zag</i> terhadap kemampuan <i>dribbling</i> (awal dan akhir)	1,18	4,28	Homogen
2	Latihan <i>slalom dribble</i> terhadap kemampuan <i>dribbling</i> (awal dan akhir)	1,43	4,28	Homogen
3	Latihan <i>dribbling zig-zag</i> dan latihan <i>slalom</i>	2,32	4,28	Homogen

*dribble* terhadap kemampuan *dribbling* (akhir)

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil F<sub>h</sub> lebih kecil dari F<sub>t</sub>, maka dapat disimpulkan bahwa data Homogen.

## 3. Pengujian Hipotesis

Setelah persyaratan analisis diuji dan ternyata semua data variabel memenuhi persyaratan untuk dilakukan pengujian hipotesis. Uji statistik yang digunakan adalah *t-test* dengan taraf signifikan 0,05.

### a. Hipotesis 1

Terdapat pengaruh latihan *dribbling zig-zag* terhadap kemampuan *dribbling* dengan skor rata-rata 56,14 dan standar deviasi 4,10 pada *pre test*, dan setelah diberikan perlakuan sebanyak 16 kali skor rata-rata 60,71 dan standar deviasi 4,46 pada *post test*.

Tabel 10. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 1

Latihan	Me	S	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>	Hasil Uji	Ket
<i>Dribbling Zig-zag</i>						
Pre test	56,14	4,10	6,08	1,943	Signifikan	Ha Diterima
Post test	60,71	4,46				

Berdasarkan pada tabel dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *dribbling zig-zag* terhadap kemampuan *dribbling* (t<sub>hitung</sub>= 6,08 > t<sub>tabel</sub>=1,943), dengan demikian

hipotesis yang diajukan diterima.

**b. Hipotesis 2**

Terdapat pengaruh latihan *slalom dribble* terhadap kemampuan *dribbling* dengan skor rata-rata 55,43 dan standar deviasi 3,51 pada *pre test*, dan setelah diberikan perlakuan sebanyak 18 kali skor rata-rata 57,29 dan standar deviasi 2,93 pada *post test*.

Tabel 11. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 2

Latihan Slalom Dribble	Mean	SD	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>	Hasil Uji	Ket
Pre test	55,43	3,51	3,65	1,943	Sig	Ha Diterima
Post test	57,29	2,93	5	3		

Berdasarkan pada tabel dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh *slalom dribble* terhadap kemampuan *dribbling* ( $t_{hitung} = 3,65 > t_{tabel} = 1,943$ ), dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima.

**c. Hipotesis 3**

Terdapat pengaruh latihan *dribbling zig-zag* dan latihan *slalom dribble* terhadap kemampuan *dribbling* dengan skor rata-rata 60,71 dan standar deviasi 4,46 pada latihan *dribbling zigzag*, dan latihan *slalom dribble* skor rata-rata 57,29 dan standar deviasi 2,93.

Tabel 12. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 3

Latihan <i>dribbling zigzag dan Latihan Slalom Dribble</i>	Mean	SD	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub>	Hasil Uji	Ket
Post test	60,71	4,46	2,92	1,943	Signifikan	Ha Diterima

Berdasarkan pada tabel dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh latihan *dribbling zig-zag* dan latihan *slalom dribble* terhadap kemampuan *dribbling* ( $t_{hitung} = 2,92 > t_{tabel} = 1,943$ ), dengan demikian hipotesis yang diajukan diterima.

**g). Pembahasan**

**1. Pengaruh Latihan *Dribbling Zig-zag* terhadap Kemampuan *Dribbling***

Berdasarkan analisis data hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu selama 6 minggu memberikan pengaruh terhadap kemampuan *dribbling*.

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai uji-t antara *pre test* dan *post test* latihan *dribbling zig-zag* terhadap kemampuan *dribbling* yang memiliki nilai  $t_{hitung} 6,08$  dan nilai  $t_{tabel} 1,943$  dan nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, maka ada pengaruh yang signifikan. Dilihat dari nilai rata-rata kemampuan *dribbling*, maka diperoleh nilai rata-rata *pre*

$test=56,14$  dan nilai rata-rata *post test*=60,71, karena nilai rata-rata *post test* lebih besar dari nilai rata-rata *pre test* maka terjadi peningkatan kemampuan *dribbling* sebesar = 4,57.

Sebagai mana telah dikemukakan pada kajian teori sebelumnya Latihan *dribbling zig-zag* adalah pemain menggiring bola dengan berbelok-belok melalui tonggak-tonggak atau *cone* yang dipasang pada jarak tertentu, pemain dituntut untuk merubah arah gerakan *dribbling* dengan cepat dan mampu menguasai bola dengan baik. Pemain mulai menggiring bola dengan *cone* itu hingga mencapai *cone* yang terakhir, kemudian berputar arah dan menggiring bola kembali hingga posisi awal. (Luxbacher, 2001 : 50).

Dengan cara latihan ini maka pemain SSB Putra Lintas Bungo Usia 10-12 Tahun dapat memperbaiki kemampuan *dribbling*nya, Pemberian latihan *dribbling zig-zag* akan memberikan dampak positif terhadap pemain untuk meningkatkan kelincahan serta kecepatan pada saat mendribbling bola, karena dilatih *dribbling zig-zag* ini pemain dituntut untuk merubah-rubah arah dengan cepat melewati cones.

## 2. Pengaruh Latihan *Slalom Dribble* terhadap Kemampuan *Dribbling*

Berdasarkan analisis data hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan selama 16 kali

pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu selama 6 minggu memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *dribbling*.

Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai uji-t antara *pre test* dan *post test* latihan *slalom dribble* terhadap kemampuan *dribbling* yang memiliki nilai  $t_{hitung}$  3,65 dan nilai  $t_{tabel}$  1,943 dan nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, maka ada pengaruh yang signifikan. Dilihat dari nilai rata-rata kemampuan *dribbling*, maka diperoleh nilai rata-rata *pre test*=55,43 dan nilai rata-rata *post test*=57,29, karena nilai rata-rata *post test* lebih besar dari nilai rata-rata *pre test* maka terjadi peningkatan kemampuan *dribbling* sebesar = 1,86.

Sebagai mana telah dikemukakan pada kajian teori sebelumnya latihan *slalom dribble* adalah latihan yang bisa meningkatkan keterampilan *dribbling*, dengan memasang sederetan *cone* dan mempraktikan *dribbling* dengan melewatinya dengan membawa bola. Pada dasarnya bentuk latihan ini tidak jauh beda dengan bentuk latihan *dribbling zig-zag*.

Pelaksanaan latihan *slalom dribble* pemain membawa bola melewati *cone* lalu kembali ke titik awal dan pemain langsung berlari memutar *cone* sampai ke titik awal. Jarak *cone* ke *cone* 1 Meter, pasang *cone* lain sekitar lima meter setelah *cone* terakhir.

Dengan cara latihan ini maka pemain SSB Putra Lintas Bungo Usia 10-12 Tahun dapat memperbaiki kemampuan *dribbling*nya, Pemberian latihan *slalom dribble* akan memberikan

dampak positif terhadap pemain untuk meningkatkan kecepatan pada saat mendribbling bola, karena dilatih *slalom dribble* ini pemain dituntut untuk mendribbling bola dari satu cones ke cones yang lain dengan cepat.

### 3. Pengaruh Latihan *Dribbling Zig-zag* dan Latihan *Slalom Dribble* terhadap Kemampuan *Dribbling*

Hasil pengujian hipotesis yang ketiga berdasarkan hasil perhitungan data *post test* kedua kelompok dengan menggunakan pendekatan statistik uji-t  $t_{hitung} 2,92$  sedangkan  $t_{tabel}$  sebesar 1,943 dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 9$ , maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $2,92 > 1,943$ ). Dengan kata lain hipotesis penelitian yang diajukan secara signifikan teruji kebenarannya.

Setelah perlakuan diberikan melalui kedua latihan menunjukkan bahwa latihan *dribbling zig-zag* lebih baik dari latihan *slalom dribble* terhadap kemampuan *dribbling*. Terlihat bahwa latihan *dribbling zig-zag* memiliki rata-rata beda yaitu 4,57 sedangkan latihan *slalom dribble* memiliki rata-rata beda yaitu 1,86.

Kedua bentuk latihan ini dapat meningkatkan kelincahan dan kecepatan saat melakukan *dribbling* tapi diantara kedua latihan tersebut menurut peneliti dan sesuai dengan data dan kenyataan di lapangan bahwa latihan *dribbling zig-zag* lebih berpengaruh dari pada latihan *slalom dribble* terhadap kemampuan *dribbling*, dimana latihan *dribbling zig-zag* dituntut dalam pelaksanaan latihannya

untuk menggiring bola dengan lincah dan cepat sedangkan pada latihan *slalom dribble* juga cepat dan lincah namun belum efektif dibandingkan latihan *dribbling zig-zag*.

Menurut Rasbie dkk (2018). Latihan *zig-zag* sangat mempengaruhi untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* pemain, dikarenakan harus memiliki tenaga yang maksimal untuk melakukan latihan yang berkelok-kelok maka dari itu latihan *zig-zag* sangat bagus untuk meningkatkan kelincahan saat mendribbling bola. Akan tetapi dalam melakukan latihan meningkatkan kemampuan *dribbling* tidak lepas dari peranan pemain itu sendiri, maksudnya pemain dituntut disiplin dalam melaksanakan program latihan agar tujuan latihan dapat diperoleh secara maksimal.

## KESIMPULAN

### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian hipotesis maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Ada pengaruh latihan *dribbling zig-zag* terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Putra Lintas Bungo Usia 10-12 Tahun. Dengan nilai  $t_{hitung} 6,08$  sedangkan  $t_{tabel}$  sebesar 1,94 dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 7$ , maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $6,08 > 1,94$ ). Dengan pengaruhnya dapat dilihat dari uji beda mean dimana mean *pre test* kemampuan *dribbling* kelompok latihan *dribbling zig-zag* 56,14 sedangkan *post test*nya meningkat atau lebih cepat menjadi 60,71 (meningkat 4,57). Ini berarti terjadi peningkatan kemampuan *dribbling*

- dengan menggunakan latihan *dribbling zig-zag*.
2. Ada pengaruh latihan *slalom dribble* terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Putra Lintas Bungo Usia 10-12 Tahun. Dengan nilai  $t_{hitung}$  3,65 sedangkan  $t_{tabel}$  sebesar 1,94 dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 7$ , maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $3,65 > 1,94$ ). Dengan pengaruhnya dapat dilihat dari uji beda mean dimana mean *pre test* kemampuan *dribbling* kelompok latihan *slalom dribble* 55,43 sedangkan *post test*nya meningkat menjadi 57,29 (meningkat 1,86). Ini berarti terjadi peningkatan kemampuan *dribbling* dengan menggunakan latihan *slalom dribble*.
  3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara hasil latihan *dribbling zig-zag* dengan latihan *slalom dribble* terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Putra Lintas Bungo Usia 10-12 Tahun. Dengan  $t_{hitung}$  2,92 sedangkan  $t_{tabel}$  sebesar 1,94 dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 7$ , maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $2,92 > 1,94$ ). Dimana perbedaan pada kelompok latihan *dribbling zig-zag* meningkat 4,57 sedangkan pada latihan *slalom dribble* 1,86.
- zig-zag* dan *slalom dribble* atau salah satunya dalam meningkatkan kemampuan *dribbling*.
2. Disarankan untuk lebih memperhatikan variabel lain yang juga dapat mempengaruhi kemampuan *dribbling* seperti, postur tubuh, kondisi fisik dan sebagainya.
  3. Penelitian ini hanya terbatas pada pemain SSB Putra Lintas Bungo Usia 10-12 Tahun, untuk itu perlu diadakan penelitian pada sampel yang memiliki jumlah sampel yang lebih banyak.

## B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam meningkatkan kemampuan *dribbling*, diantaranya :

1. Bagi pelatih dan guru penjas yang memiliki atlet sepakbola ataupun pemula untuk menggunakan latihan *dribbling*

**DAFTAR PUSTAKA**

Arsil.(2015). *Evaluasi Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. Padang

Sugiyono.(2018). *Metode penelitian kuantitatif*. Bandung: Penerbit Alfabeta

Mielke, D. (2003) *Dasar-dasar sepakbola*. Pakar raya

Amirullah (2015).*Populasi Dan Sampel*. Bayumedia Publishing. Malang

Pranatha dan kardiawan (2016) “*Pengaruh latihan dribbling slalom dan dribbling bebas terhadap keterampilan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepakbola SMP NEGERI 2 SAWAN*”.

Malasari (2019) “*Pengaruh latihan Shuttle-Run dan Zig-Zag Run terhadap kelincahan atlet taekwondo*”. Jurnal Pendidikan dan olahraga Vol. 2 No. 1 juli-Desember 2019.E-ISSN 2597-6567.

Razbie dkk (2018) “*Pengaruh latihan lari zig-zag terhadap penguasaan teknik dasar dribbling pada pemain sepak bola ekstrakurikuler SDN Sungapan Kecamatan Kadudampi 2018*”