

PENGARUH METODE LATIHAN DRIBBLING ZIG-ZAG DAN DRIBBLING SHUTTLE RUN TERHADAP KUALITAS DRIBBLING PEMAIN SSB GANESHA PUTRA PURWODADI KELOMPOK UMUR 13-14

Hernanda Pramudya Laksito ^a, Dhias Fajar Widya Permana ^b

^{a,b} Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang

email: ^ahernanda4677@students.unnes.ac.id, ^bdhiaspermana17@mail.unnse.ac.id

INFO ARTIKEL

Sejarah artikel:

Menerima 1 Januari 2026

Revisi 21 Januari 2026

Diterima 29 Januari 2026

Online 31 Januari 2026

Kata kunci:

Dribbling, Zig-zag, Shuttle run, Sepak Bola, Latihan.

Keywords:

Dribbling, Zig-zag, Shuttle run, Football, Training.

Style APA dalam mensitasi artikel ini: [Heading sitasi]

Hernanda Pramudya Laksito., & Dhias Fajar Widya Permana. (2026). Pengaruh Metode Latihan Dribbling Zig-Zag dan Dribbling Shuttle Run terhadap Kualitas Dribbling pada pemain SSB Ganesha Putra Purwodadi Kelompok Umur 13-14 Tahun 2025. Register: Jurnal Ilmiah Jurnal Ilmiah Penjas. 12 (1), 1-14.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan dribbling zig-zag dan dribbling shuttle run terhadap kualitas dribbling pemain SSB Ganesha Putra Purwodadi usia 13–14 tahun. Teknik dribbling merupakan salah satu unsur penting dalam permainan sepak bola yang harus dilatih sejak usia dini. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen semu (quasi-experimental) tipe pretest-posttest two group design. Sampel terdiri dari 20 pemain yang dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing menjalani latihan selama 16 sesi dalam empat minggu. Instrumen yang digunakan berupa tes menggiring bola sebelum dan sesudah perlakuan. Analisis data dilakukan menggunakan uji paired sample t-test dan independent sample t-test dengan bantuan SPSS. Hasil analisis menunjukkan bahwa kedua metode latihan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kualitas dribbling ($p < 0,05$). Kelompok latihan zig-zag mengalami peningkatan rata-rata sebesar 1,06 detik (5,93%), sementara kelompok shuttle run meningkat sebesar 0,68 detik (3,79%). Dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa metode latihan dribbling zig-zag lebih efektif dibandingkan metode shuttle run dalam meningkatkan kualitas dribbling pemain. Latihan zig-zag melatih kemampuan perubahan arah cepat, kelincahan, dan koordinasi gerak yang sangat dibutuhkan dalam permainan sepak bola. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang tepat dan juga memberikan kontribusi dalam pengembangan metode pelatihan teknik dasar sepak bola.

ABSTRACT

This study aims to examine the effect of zig-zag and shuttle run dribbling training methods on the dribbling performance of 13–14-year-old players at SSB Ganesha Putra Purwodadi. Dribbling is a key fundamental skill in football that should be developed from an early age. The research used a quantitative approach with a quasi-experimental design (pretest-posttest two group design). A total of 20 players were divided into two groups and trained over 16 sessions during a four-week period. The instrument used was a dribbling test conducted before and after the intervention. Data were analyzed using paired sample t-tests and independent sample t-tests with SPSS. The results showed that both training methods significantly improved dribbling quality ($p < 0.05$). The zig-zag group improved by an average of 1.06 seconds (5.93%), while the shuttle run group improved by

0.68 seconds (3.79%). Based on the findings, it can be concluded that the zig-zag training method is more effective than the shuttle run method in enhancing players' dribbling skills. The zig-zag drill focuses on rapid direction changes, agility, and coordination, which are crucial in football gameplay. This study is expected to serve as a reference for coaches in designing effective training programs and contribute to the development of technical training methods football.

1. Pendahuluan

Olahraga merupakan aktivitas umum yang dilakukan oleh banyak orang dan sering dikaitkan dengan upaya menjaga kesehatan (Andalasari & BL, 2018; Kurnianto, 2015). Aktivitas fisik ini tidak hanya memberikan manfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga berperan dalam meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Melalui olahraga, upaya peningkatan kualitas manusia dapat dilakukan, terutama dalam pembentukan karakter dan kepribadian (Arifin, 2017; Rismayanthi, 2011). Dalam kehidupan sehari-hari, olahraga telah menjadi bagian penting yang memiliki peran strategis dalam menunjang kehidupan manusia. Dalam kehidupan modern saat ini, orang tidak dapat memisahkan diri dari kegiatan olahraga. Salah satu olahraga yang digemari oleh masyarakat yaitu sepak bola (Bengkulu, 2024).

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga paling populer di dunia, termasuk di Indonesia (Muryadi et al., 2021, 2025; Saputra et al., 2023). Popularitas olahraga ini didukung oleh peraturan permainan yang sederhana dan mudah dipahami, serta tidak memerlukan biaya yang besar untuk memainkannya. Pada dasarnya, sepak bola dimainkan dengan menggunakan kaki sebagai alat utama untuk mengolah bola. Permainan ini dilakukan oleh dua tim yang masing-masing terdiri atas 11 pemain dengan tujuan mencetak gol ke gawang lawan untuk memperoleh kemenangan. Daya tarik sepak bola terletak pada keberagaman keterampilan teknik yang harus dikuasai oleh pemain, sehingga menjadikannya olahraga yang menarik dan kompetitif dibandingkan cabang olahraga lainnya. Dengan begitu banyak variasi yang dikuasai, pemain dapat bermain secara individual dan terkena tekanan dari lawan mereka. Ada beberapa teknik dasar yang harus dikuasai setiap pemain sepak bola (Prayoga et al., 2022).

Teknik Dasar - dasar Game Sepak Bola yaitu *Passing, Control, Dribbling, Shooting, Heading* (Naufal et al., 2022). Mengamati dalam pertandingan sepak bola, teknik dasar yang penting menggiring bola. Sepak Bola adalah tempat di mana Anda dapat menemukan yang terbaik dan paling populer di dunia. Kemudian dapat disimpulkan bahwa keterampilan menggiring bola adalah salah satu teknik dasar dari permainan sepak bola (Kusuma & Irawan, 2022).

Menggiring bola adalah salah satu teknik dasar yang memainkan peran penting dalam permainan sepak bola (Saputra et al., 2023). Tidak mengherankan, terutama pengamat sepak bola telah menemukan bahwa pemain dapat melihat kemampuan pemain yang dapat digiring oleh pengguna. Menggiring bola dapat diartikan sebagai teknik menggiring bola. Untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, Anda harus menggunakan komponen yang membutuhkan pelatihan, seperti kecepatan (Rukhmana, 2021).

Keterampilan menggiring bola sangat untuk menguasai permainan dan memulai tim saat melakukan serangan. Teknik *dribbling* pada dasarnya menggiring bola dengan kaki pemain sepak bola. Banyak pemain sepak bola yang memiliki kemampuan untuk menjalankan bola lebih baik berada di sana melawan mereka. Kondisi fisik memainkan peran penting dalam meningkatkan teknik dasar untuk pertandingan sepak bola (Kusuma & Irawan, 2022).

Dari latihan dasar *dribbling* terdapat berbagai variasi diantaranya latihan *dribbling zig zag* dan *dribbling shuttle run*. *Dribbling shuttle run* yaitu menggiring bola dari satu posisi ke posisi lain dan kemudian kembali ke posisi awal (Arif et al., 2024). Latihan *dribbling zig-zag* telah dikenal sebagai salah satu metode latihan yang efektif dalam meningkatkan kelincahan dan kecepatan menggiring bola pada pemain sepak bola. Latihan ini menekankan perubahan arah yang cepat dan kemampuan untuk bergerak dengan cepat di antara titik-titik tertentu, yang serupa dengan situasi yang sering dihadapi pemain di lapangan. Meskipun banyak penelitian telah dilakukan pada tingkat yang lebih tinggi seperti klub sepak bola profesional dan sekolah

menengah, studi mengenai efektivitas latihan ini pada siswa sekolah dasar masih relatif terbatas (Diva et al., 2024).

Penelitian ini penting dalam mengembangkan sepak bola pada tingkat dasar. Dengan teknik menggiring bola, pemain sepak bola dapat lebih percaya diri menggiring bola dan berprestasi dalam permainan sepak bola. Selain itu, penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi yang berharga dalam pengembangan program latihan yang lebih efektif dan terstruktur, khususnya dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain sepak bola. Dengan demikian, artikel ini tidak hanya bertujuan untuk mengungkap pengaruh latihan *dribbling zig-zag* dan *dribbling shuttle run* terhadap kecepatan menggiring bola, tetapi juga berusaha memberikan sumbangan praktis dalam bentuk rekomendasi program latihan yang dapat diterapkan oleh pelatih sepak bola. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya dan membantu dalam peningkatan kualitas pembelajaran olahraga dalam sepak bola.

2. Metode

Metode dan Desain penelitian ini adalah kuantitatif dengan jenis pendekatan eksperimen dan masuk ke dalam jenis *quasi experimental*. Kategori yang masuk ke dalam jenis *quasi experimental* di penelitian ini adalah *pretest posttest two group*. Desain penelitian ini terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest setelah diberikan perlakuan, Desain penelitian dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 1. Desain Penelitian

Kelompok	Pre-test	Perlakuan	Post-test
Eksperimen	O1	X	O2
Kontrol	O3	X	O4

Keterangan:

O1 : Nilai test awal (pre-test) kelompok 1 sebelum diperlakukan

O2 : Nilai test akhir (post-test) kelompok 1 sebelum diperlakukan

O3 : Nilai test awal (pre-test) kelompok 2 sebelum diperlakukan

O4 : Nilai test akhir (post-test) kelompok 2 sebelum diperlakukan

X : Perlakuan (treatment) yang diberikan kelompok 1 dan 2

Penelitian ini menggunakan pengumpulan data dengan metode tes dan pengukuran. Tes yang dilakukan adalah tes kualitas *dribbling* (Nurhasan, 2007:212). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh latihan dribbling zig-zag dan latihan dribbling shuttle run terhadap kualitas dribbling pada pemain sepak bola dan untuk mengetahui manakah yang lebih efektif antara metode latihan dribbling zig-zag dan dribbling shuttle run terhadap kualitas dribbling pada pemain sepak bola.

Penelitian ini dilakukan di Dusun Kalongan, Kecamatan Purwodadi, Kabupaten Grobogan, Jawa Tengah Pada tanggal 11 Mei 2025 sampai 10 Juni 2025. Waktu penelitian ini dilaksanakan 16x pertemuan yang setiap minggunya melaksanakan 4x pertemuan. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Ganesha Putra Purwodadi. Sampel dalam penelitian ini adalah pemain SSB Ganesha Putra Purwodadi kelompok Umur 13-14 yang berjumlah 20 orang. Variabel dari penelitian ini adalah dribbling zig-zag dan dribbling shuttle run (bebas) dan Kualitas dribbling (terikat).

3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

Berikut ini akan disajikan data pretest dan posttest yang diperoleh dari sampel penelitian yang diberikan latihan dribbling zig-zag dan latihan dribbling shuttle run, yang bertujuan untuk menggambarkan kondisi kemampuan dribbling pemain sebelum dan sesudah perlakuan, sehingga dapat diketahui secara jelas perubahan, peningkatan, maupun efektivitas masing-masing bentuk latihan terhadap kemampuan dribbling, baik dari segi kecepatan, kontrol bola, maupun kelincahan gerak pemain setelah mengikuti program latihan yang telah dirancang dan dilaksanakan secara sistematis.

Tabel 2. Hasil Tes *Zig-Zag*

No	Nama	<i>Zig-zag</i>		
		<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Kenaikan
1	Subjek 1	16.32 detik	15.42 detik	00.90 detik
2	Subjek 2	16.96 detik	15.43 detik	01.53 detik
3	Subjek 3	17.01 detik	16.64 detik	00.37 detik

4	Subjek 4	17.21 detik	16.11 detik	01.10 detik
5	Subjek 5	17.25 detik	16.18 detik	01.07 detik
6	Subjek 6	18.30 detik	17.04 detik	01.26 detik
7	Subjek 7	18.32 detik	16.98 detik	01.32 detik
8	Subjek 8	18.45 detik	17.34 detik	01.11 detik
9	Subjek 9	18.54 detik	17.57 detik	00.97 detik
10	Subjek 10	20.40 detik	19.39 detik	01.01 detik

Tabel 3. Hasil Tes *Shuttle run*

No	Nama	<i>Shuttle run</i>		
		Pretest	Posttest	Kenaikan
1	Subjek 1	16.59 detik	15.86 detik	00.73 detik
2	Subjek 2	16.72 detik	15.70 detik	01.02 detik
3	Subjek 3	17.11 detik	16.65 detik	00.46 detik
4	Subjek 4	17.17 detik	16.85 detik	00.32 detik
5	Subjek 5	18.20 detik	17.51 detik	00.69 detik
6	Subjek 6	18.21 detik	17.46 detik	00.75 detik
7	Subjek 7	18.35 detik	17.56 detik	00.79 detik
8	Subjek 8	18.39 detik	17.83 detik	00.56 detik
9	Subjek 9	18.57 detik	17.80 detik	00.77 detik
10	Subjek 10	20.29 detik	19.66 detik	00.63 etik

Hasil pelaksanaan pretest dan posttest untuk melihat kualitas dribbling pada SSB Ganesha Putra Purwodadi. Pelaksanaan pretest dilaksanakan sebelum diberikan perlakuan, selanjutnya diberikan perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan serta pelaksanaan posttest.

Analisis Deskriptif

Analisis data merupakan langkah penting dalam proses penelitian yang dilakukan setelah semua informasi yang diperlukan untuk menyelesaikan masalah yang diteliti telah tersedia sepenuhnya (Millah et al., 2023).

Tabel 4. Hasil Analisis Data Deskriptif

Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest zigzag	10	16,32	20,40	17,8760	1,17206
Posttest zigzag	10	15,42	19,39	16,8100	1,17137
Pretest suttle	10	16,59	20,29	17,9600	1,10651
Posttest suttle	10	15,70	19,66	17,2880	1,13014
Valid N (listwise)	10				

Hasil pretest dengan N 20 orang, diperoleh hasil minimum pretest dribbling zig-zag 16,32 dan pretest dribbling shuttle run 16,59, nilai maksimum pretest dribbling zig-zag 20,40 dan dribbling shuttle run 20,29. Rerata pretest dribbling zig-zag sebesar 17,87 dan dribbling shuttle run 17,96, serta standar deviasi sebesar pretest dribbling zig-zag 1,17 dan pretest dribbling shuttle run 1,10. Adapun hasil posttest dengan N 20 orang, diperoleh hasil minimum posttest dribbling zig-zag 15,42 dan posttest dribbling shuttle run 15,70, nilai maksimum posttest dribbling zig-zag 19,39 dan dribbling shuttle run 19,66. Rerata posttest dribbling zig-zag sebesar 16,81 dan dribbling shuttle run 17,28, serta standar deviasi sebesar posttest dribbling zig-zag 1,17 dan posttest dribbling shuttle run 1,13.

Uji Normalitas

Uji normalitas adalah metode yang digunakan untuk menentukan apakah distribusi data mengikuti pola distribusi normal atau tidak (Sintia et al., 2022). Perhitungan uji normalitas ini digunakan rumus Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan SPSS. Kriteria keputusan uji normalitas adalah apabila nilai signifikan $> 0,05$ data tersebut dikatakan normal, sedangkan jika nilai signifikan $< 0,05$ maka data tersebut tidak normal. Hasilnya sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		pretestZigzag	posttestZigzag	pretestSuttle	posttestSuttle
N		10	10	10	10
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	17,8760	16,8100	17,9600	17,2880
	Std. Deviation	1,17206	1,17137	1,10651	1,13014
Most Extreme Differences	Absolute	,203	,158	,191	,216
	Positive	,203	,158	,191	,216
	Negative	-,141	-,118	-,186	-,160
Kolmogorov-Smirnov Z		,643	,500	,603	,682
Asymp. Sig. (2-tailed)		,803	,964	,860	,740

Pretest dribbling zig-zag memiliki nilai sig 0.803 > 0.05 dan dribbling shuttle run memiliki nilai sig 0.860 > 0.05. Data dari posttest dribbling zig-zag memiliki nilai sig 0.964 > 0.05 dan dribbling shuttle run memiliki nilai sig 0.740 > 0.05. Maka data dinyatakan dalam keadaan normal, sehingga dapat dilanjutkan dengan uji parametrik.

Uji Homogenitas

Uji ini dilakukan sebagai syarat agar data bisa dianalisis dengan menggunakan paired sample t test. Dalam penelitian ini, uji homogenitas menggunakan uji Levene Test. Sampel bisa dinyatakan homogen apabila nilai signifikan (sig) Based on Mean > 0,05. Berikut adalah tabel homogenitas dua kelompok.

Tabel 6 Uji Homogenitas
Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasilpost	Based on Mean	,012	1	18	,916
	Based on Median	,041	1	18	,842
	Based on Median and with adjusted df	,041	1	17,929	,842
	Based on trimmed mean	,007	1	18	,936

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa nilai dari *Based on Mean* sebesar 0,916. Yang artinya nilai *Based on Mean* 0,916 > 0,05 sehingga dapat dikatakan kedua kelompok tersebut memiliki varian yang sama atau bersifat homogen.

Uji Paired Sample t test

Tabel 7. Uji Paired Sample t test kelompok dribbling zig-zag dan dribbling shuttle run

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Interval of the				
					Lower	Upper			
Pair 1	pretestZigzag - posttestZigzag	1,06600	,30830	,09749	,84546	1,28654	10,934	9	,000
Pair 2	pretestShuttle - posttestShuttle	,67200	,19367	,06124	,53346	,81054	10,973	9	,000

Berdasarkan dari data uji paired sample t test *dribbling zig-zag*, diperoleh nilai $T_{hitung} (10,934) > T_{tabel} (2,262)$ dan nilai $sig.(2-tailed)$ sebesar $0,00 < 0,05$ yang artinya menerima hipotesis alternatif (H_a), sehingga ada perbedaan antara nilai *Pre test* dan *post test*, maka terdapat pengaruh yang signifikan latihan *dribbling zig-zag* terhadap kualitas *dribbling*. Sedangkan data uji paired sample t test *dribbling shuttle run*, diperoleh nilai $T_{hitung} (10,973) > T_{tabel} (2,262)$ dan nilai $sig.(2-tailed)$ sebesar $0,00 < 0,05$ yang artinya menerima hipotesis alternatif (H_a), sehingga ada perbedaan antara nilai *Pre test* dan *post test*, maka terdapat pengaruh yang signifikan latihan *dribbling shuttle run* terhadap kualitas *dribbling*.

Uji Independent Sample t test

Tabel 8. Uji Independent Sample t test

Independent Samples Test											
		Equality of Variances		t-test for Equality of Means							
										Interval of the	
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	Lower	Upper	
Hasil Tes	Equal variances assumed	,053	,821	2,034	18	,057	1,06600	,52401	-,03490	2,16690	
	Equal variances not assumed			2,034	18,000	,057	1,06600	,52401	-,03490	2,16690	

Berdasarkan tabel 4.7 Uji Independent Sample t test, bahwa nilai $sig.P < 0,05$ atau nilai $T_{hitung} > T_{tabel}$ artinya terdapat peningkatan. Maka diperoleh nilai $T_{hitung} (2,034) < T_{tabel} (2,262)$ dan nilai $sig.(2-tailed) 0,821 > 0,05$.

Pembahasan

1. Pengaruh Metode Latihan Dribbling Zig-Zag

Menggiring bola atau *dribbling* merupakan seni memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain dengan pola *zig-zag*, dengan tujuan mendekatkan diri ke jarak sasaran, mengoper bola kepada rekan satu tim, atau mencetak gol ke gawang lawan (Runesi et al., 2024). Untuk mencapai kinerja optimal, program atau gaya latihan yang diterapkan harus sesuai dengan prinsip-prinsip latihan, sambil tetap

mempertimbangkan kemampuan dasar setiap individu. Salah satu contohnya latihan *dribbling zig-zag*. Latihan Dribbel *zig-zag* adalah gerakan atau menngiring bola yang dilakukan dengan berkelok-kelok mengikuti cone yang sudah ditentukan atau lintasan tertentu (Irfan, 2022).

Pada tabel uji paired t test pada kelompok *zig-zag*, dari tabel tersebut diperoleh nilai signifikan sebesar $0,00 < 0,05$ dan nilai T hitung $(10,934) > T \text{ tabel } (2.262)$ yang berarti menerima hipotesis alternatif (H_a). Sehingga ada perbedaan signifikan pada *Pre test* dan *post test*, maka metode latihan *dribbling zig-zag* memiliki pengaruh signifikan terhadap kualitas *dribbling* pemain SSB Ganesha Putra Purwodadi kelompok umur 13-14 tahun 2025.

Dalam *Treatment* metode latihan *dribbling zig-zag* ini diperoleh peningkatan kualitas *dribbling* dari hasil perbedaan rata-rata antara hasil *Pre test* dan *post test* *dribbling zig-zag* pada pemain SSB Ganesha Putra Purwodadi kelompok umur 13-14 tahun 2025, diperoleh hasil *Pre test* 17.87 detik dan untuk *post test* 16.81 detik sehingga didapatkan nilai perbedaan rata-rata sebesar 01.06 detik dan persentase peningkatan sebesar 5.93%.

2. Pengaruh Metode Latihan Dribbling Shuttle Run

Menggingring bola (*dribbling*) adalah teknik untuk memindahkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan memanfaatkan kaki (Irfan, 2022). *Shuttle run* adalah latihan lari bolak-balik antara dua ke cone awal ke cone selanjutnya dengan kecepatan tertentu (Alfajri et al., 2022). Latihan ini dapat dilakukan dengan berbagai intensitas, durasi, dan jarak, tergantung pada kebutuhan dan tingkat kebugaran seseorang.

Pada tabel uji paired t test pada kelompok *zig-zag*, dari tabel tersebut diperoleh nilai signifikan sebesar $0,00 < 0,05$ dan nilai T hitung $T_{\text{hitung}}(10,973) > T_{\text{tabel}}(2.262)$ yang berarti menerima hipotesis alternatif (H_a). Sehingga ada perbedaan signifikan pada *Pre test* dan *post test*, maka metode latihan *dribbling shuttle run* memiliki pengaruh signifikan terhadap kualitas *dribbling* pemain SSB Ganesha Putra Purwodadi kelompok umur 13-14 tahun 2025.

Dalam *Treatment* metode latihan *dribbling shuttle run* ini diperoleh peningkatan kualitas *dribbling* dari hasil perbedaan rata-rata antara hasil *Pre test* dan *post test dribbling zig-zag* pada pemain SSB Ganesha Putra Purwodadi kelompok umur 13-14 tahun 2025, diperoleh hasil *Pre test* 17.96 detik dan untuk *post test* 17.28 detik sehingga didapatkan nilai perbedaan rata-rata sebesar 00.68 detik dan persentase peningkatan sebesar 3.79%.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa metode latihan *dribbling* yang terstruktur dan bervariasi mampu meningkatkan kualitas *dribbling* pemain sepak bola usia remaja (Irianto, 2011; A. Sucipto & Budijanto, 2019; B. T. Sucipto et al., 2019). Latihan teknik dasar yang dilakukan secara sistematis dapat meningkatkan penguasaan bola, kelincahan, dan koordinasi gerak pemain, sehingga latihan *dribbling zig-zag* efektif dalam melatih kemampuan perubahan arah dan kontrol bola. Penelitian (Setiawan, 2019) juga menunjukkan bahwa latihan *shuttle run* yang dikombinasikan dengan *dribbling* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan pemain usia 13–15 tahun. Temuan tersebut diperkuat oleh pendapat (Dwijayanti et al., 2024; Priambodo et al., 2023; Setiawan, 2019) yang menyatakan bahwa pada masa remaja, latihan yang mengintegrasikan unsur teknik dan kondisi fisik akan memberikan hasil optimal terhadap peningkatan performa atlet. Dengan demikian, hasil penelitian ini mendukung bahwa latihan *dribbling zig-zag* dan *shuttle run* efektif dalam meningkatkan kualitas *dribbling* pemain SSB usia 13–14 tahun.

4. Simpulan

Latihan yang diberikan dengan metode latihan *dribble zig-zag* dan latihan *dribble shuttle run* selama 16 kali latihan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap keterampilan *dribbling* pemain SSB Ganesha Putra Purwodadi Kelompok Umur 13-14. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *posttest* keterampilan *dribbling* mengalami perubahan dibandingkan hasil *pretest*. Perubahan keterampilan *dribbling* SSB Ganesha Putra Purwodadi Kelompok Umur 13-14 disebabkan karena

diberikannya latihan rutin dan latihan yang bervariasi. Peneliti berharap agar dilakukan latihan dribble zig-zag dan latihan dribble shuttle run secara intens kepada pemain SSB Ganesha Putra Purwodadi Kelompok Umur 13-14, sehingga akan terus meningkatkan keterampilan dribbling pemainnya.

5. Referensi

- Alfajri, M. A., . S., & Victorian, A. R. (2022). Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Kelincahan Menggiring Bola. *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 5(2), 91. <https://doi.org/10.24114/so.v5i2.25728>
- Andalasari, R., & BL, A. B. (2018). Kebiasaan olah raga berpengaruh terhadap tingkat stress mahasiswa poltekkes kemenkes jakarta III. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 5(2), 179–191.
- Arif, I., Basri, E., Nahdlatul, U., & Sulawesi, U. (2024). *Pengaruh Latihan Agility Ladder Exercise Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Atlet Sepak Bola Ku 13-15 Tahun Di Sekolah Sepak Bola (SSB)*. 2(3), 146–154.
- Arifin, S. (2017). Peran guru pendidikan jasmani dalam pembentukan pendidikan karakter peserta didik. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1).
- Bengkulu, U. (2024). *Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Kemampuan*. 5(2). <https://doi.org/10.33369/gymnastics>
- Diva, H., Wijaya, A., Jasmani, J. P., & Keguruan, F. (2024). *Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pada Siswa Sdn Betek Taman 03 Probolinggo*. November, 74–80.
- Dwijayanti, K., Hakim, A. R., Santoso, S., & Febrianti, R. (2024). Analysis of Physical Activity of Physical Education Students in Attending Lectures. *Jendela Olahraga*, 9(2), 81–89.
- Irfan. (2022). Pengaruh Latihan Dribbling Zigzag Dan Metode Bermain Terhadap Kelincahan Dribbling Pemain Sepakbola Persema U-17 Kabupaten Tebo. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.
- Irianto, S. (2011). Standardisasi Kecakapan Bermain Sepakbola Untuk Siswa Sekolah Sepakbola (Ssb) Ku 14-15 Tahun Se-Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 7(7), 44–50.
- Kurnianto, D. (2015). Menjaga kesehatan di usia lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11(2), 115182.

- Kusuma, E. F., & Irawan, R. J. (2022). Pengaruh Latihan Kelincahan Untuk Meningkatkan Kualitas Dribbling Pada Anak Usia 15-17 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(2), 157–162.
- Millah, A. S., Apriyani, Arobiah, D., Febriani, E. S., & Ramdhani, E. (2023). Analisis Data dalam Penelitian Tindakan Kelas. *Jurnal Kreativitas Mahasiswa*, 1(2), 140–153.
- Muryadi, A. D., Rahayu, T., Setijono, H., & Rahayu, S. (2021). Effect of Circuit Training and Fartlek Training on Cardiorespiratory Endurance Football School Athletes. *6th International Conference on Science, Education and Technology (ISET 2020)*, 467–471.
- Muryadi, A. D., Santoso, S., & Hartono, M. B. B. (2025). Pengaruh Jenis Latihan dan Usia terhadap Ketahanan Kardiorespirasi pada Atlet Sepak Bola. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 6(3), 923–930.
- Naufal, M. R., Srianto, W., & Muryadi, A. D. (2022). Analisis kemampuan shooting sepak bola usia 10-12 tahun pada Sekolah Sepak Bola (SSB) Bina Nusantara Klaten tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 8(2), 12–26.
- Prayoga, N. A., Ali, M., & Yanto, A. H. (2022). Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain SSB. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 4(2), 119–132. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v4i2.19356>
- Priambodo, M. D., Dwijayanti, K., & Srianto, W. (2023). Pengaruh Latihan Passing Segi Empat Terhadap Teknik Dasar Passing Siswa Putra Di Sekolah Sepak Bola Ksatria Solo Usia 10-12 Tahun. *Jurnal Ilmiah Penjas (Penelitian, Pendidikan Dan Pengajaran)*, 9(1), 77–91.
- Rismayanthi, C. (2011). Optimalisasi pembentukan karakter dan kedisiplinansiswa sekolah dasar melalui pendidikan jasmaniolahraga dan kesehatan. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 8(1).
- Rukhmana, T. (2021). Jurnal Edu Research Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS) Page 25. *Jurnal Edu Research : Indonesian Institute For Corporate Learning And Studies (IICLS)*, 2(2), 28–33.
- Runesi, S., Boleng, L. M., Fufu, R. D. A., Tajjudin, A. I., & Louk, M. J. H. (2024). Metode Latihan Dribbling Zig-Zag Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Dribbling Pemain Ssb Ps Angkasa. *Jurnal Sport & Science*, Vol. 6 (1)(1), 1–10.
- Saputra, A., Muzaffar, A., Pd, S., & Baskoro, S. F. (2023). *Sepakbola*. PT Salim Media Indonesia.

Setiawan, R. R. (2019). Model latihan heading sepakbola berbasis sirkuit pada sekolah sepakbola usia 14-17 tahun. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 9(1), 10–12.

Sintia, I., Pasarella, M. D., & Nohe, D. A. (2022). Perbandingan Tingkat Konsistensi Uji Distribusi Normalitas Pada Kasus Tingkat Pengangguran di Jawa. *Prosiding Seminar Nasional Matematika, Statistika, Dan Aplikasinya*, 2(2), 322–333.

Sucipto, A., & Budijanto, B. (2019). Pengembangan Model Kurikulum Sekolah Sepakbola (SSB) dengan Pemberian Konsep dan Media Audio Visual. *Paradigma: Jurnal Filsafat, Sains, Teknologi, Dan Sosial Budaya*, 25(1), 40–49.

Sucipto, B. T., Mamun, A., & Yudiana, Y. (2019). *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*”.