



**PERBEDAAN PENGARUH LATIHAN SHUTTEL RUN DAN ZIG-ZAG
TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN DRIBBLING DALAM
PERMAINAN SEPAKBOLA PADA SISWA PUTRA USIA 12-15 TAHUN SSB
PANDAWA PEDAN KLATEN TAHUN 2024**

Muhammad Zulfan Aqif¹, Rustam Yulianto²

Prodi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Tunas Pembangunan Surakarta

¹ rustampan@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Latihan Dribbling Shuttel Run Dan Zig-zag Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Putra Usia 12-15 Tahun SSB Pandawa Pedan Klaten Tahun 2024, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Latihan Dribbling Shuttel Run Dan Zig-zag Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Putra Usia 12-15 Tahun SSB Pandawa Pedan Klaten Tahun 2024. Sampel penelitian adalah Pada Atlet SSB Pandawa Pedan Klaten dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik random sampling. Variabel penelitian ini yaitu hasil keterampilan dribbling dengan latihan Dribbling Shuttel Run dan Zig-Zag sebagai variabel bebas serta hasil keterampilan dribbling variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan pretest-posttest design. Tes untuk mengetahui keterampilan dribbling menggunakan tes keterampilan dribbling menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari Nur Hasan (2001: 157). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus t-test yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek. Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara Metode Latihan Dribbling Shuttel Run dan Zig-zag Terhadap Keterampilan Dribbling dalam permainan sepakbola pada atlet SSB Pandawa Pedan Klaten Tahun 2024. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu thitung = 3.025 lebih kecil dari pada ttabel= 2,145 dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan Metode Zig-zag lebih baik pengaruhnya dari pada metode Latihan Dribbling Shuttel Run Terhadap Keterampilan Dribbling dalam permainan sepakbola pada atlet SSB Pandawa Pedan Klaten Tahun 2024. Berdasarkan persentase peningkatan keterampilan dribbling dalam permainan Sepak Bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Latihan Metode Dribbling Shuttel Run) adalah 8.156% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat Latihan Zig-zag) adalah 7.888%.

Kata Kunci :Shuttel Run, Zig-zag, KeterampilanDribbling, Sepakbola

Abstract

The purpose of this study was to determine the Differences in the Effects of Shuttle Run and Zig-zag Dribbling Exercises on Improving Dribbling Skills in Football Games in Male Students Aged 12-15 Years at SSB Pandawa Pedan Klaten in 2024, and if there are differences, then to find out which is better between Shuttle Run and Zig-zag Dribbling Exercises on Improving Dribbling Skills in Football Games in Male Students Aged 12-15 Years at SSB Pandawa Pedan Klaten in 2024.2024. The research sample was SSB Pandawa Pedan Klaten Athletes with a total of 30 students. Sampling using random sampling technique. The research variables are the results of dribbling skills with Dribbling Shuttle Run and Zig-Za training as independent variables and the results of dribbling skills as dependent variables. The research design used a pretest-posttest design. The test to determine dribbling skills used a dribbling skills test using



test implementation instructions from Nur Hasan (2001: 157). The research data analysis method used the t-test formula which was calculated using a short formula. The results of the data analysis, the conclusions obtained: (1) There is a significant difference in the influence between the Dribbling Shuttle Run and Zig-zag Training Methods on Dribbling Skills in football games for SSB Pandawa Pedan Klaten athletes in 2024. This is evidenced by the results of the final test calculation for each group, namely t count = 3.025 which is smaller than t table = 2.145 with a significance level of 5%. (2) Zig-zag Method Training has a better effect than the Shuttle Run Dribbling Training method on Dribbling Skills in football games for SSB Pandawa Pedan Klaten athletes in 2024. Based on the percentage of improvement in dribbling skills in football games, it shows that group 1 (the group that received treatment with the Shuttle Run Dribbling Method Training) was 8.156% > group 2 (the group that received Zig-zag Training) was 7.888%.

Keywords: Shuttle Run, Zig-zag, Dribbling Skills, Football

PENDAHULUAN

Teknik dasar dalam sepakbola ada 2 macam, yaitu teknik dasar dengan bola dan teknik dasar tanpa bola. Teknik dasar tanpa bola dalam permainan sepakbola yaitu meliputi: berlari mengubah arah, melompat dan meloncat, dan gerak tipu badan. Sedangkan teknik dasar dengan bola meliputi: menghentikan bola (*Stop Ball*), mengumpan (*Passing*), menendang bola ke gawang (*Shooting*), menyundul (*Heading*), dan menggiring (*Dribbling*). Seorang pemain harus menguasai keterampilan dasar sepakbola dan mengembangkannya karena memiliki manfaat yang sangat besar.

Salah satu Keterampilan dasar yang penting untuk dikuasai pemain yaitu Keterampilan dribbling bola baik menggunakan kaki bagian dalam maupun kaki bagian luar. Keterampilan dribbling bola penting dimiliki pemain karena tidak mungkin bagi pemain untuk melewati lawan dan masuk daerah lawan tanpa memiliki kemampuan tersebut. Kemenangan sebuah tim ditentukan oleh kejelian individu pemain saat dribbling bola masuk daerah lawan untuk memberikan umpan pada temannya.

Kemampuan dribbling bola dapat didukung dengan skill individu yang baik pada saat dribbling bola dengan akurasi yang tepat. Seperti contoh pada pemain profesional, pemain sepakbola yang menguasai teknik dribbling bola yang bagus dengan akurasi yang tepat dapat mengecoh atau melewati lawan dan masuk daerah lawan melalui sisi kanan, kiri dan tengah. Kemampuan dribbling bola tersebut dapat diasah melalui latihan dengan metode yang tepat sehingga pemain dapat menguasai teknik secara tepat.

Di samping itu, Klaten juga memiliki SSB yang bernama SSB Pandawa memiliki banyak bibit siswa putra usia 12-15 Tahun, Sekolah sepakbola memberikan



dasar latihan cara bermain sepakbola yang benar, termasuk di dalamnya membentuk sikap, kepribadian, dan perilaku yang baik, sedangkan pencapaian prestasi merupakan tujuan jangka panjang. Latihan dribbling bola dengan metode shuttle runda zig-zag yang rencananya akan di eksperimenkan Pada siswa putra usia 12-15 tahun Sekolah sepakbola. Dimaksudkan untuk membuktikan dan menjawab permasalahan yang muncul dalam penelitian. Untuk itu diperlukanlah latihan yang terprogram dan bertujuan, baik latihan fisik, teknik, taktik, dan mental. Seorang pemain sepakbola untuk dapat bermain dengan baik harus melakukan latihan secara teratur, kontinyu, dan berkesinambungan. Semakin teratur melakukan latihan maka semakin baik pula tingkat keterampilan bermain sepakbola. Latihan yang teratur akan mengiringi keberhasilan pemain untuk mencapai prestasi.

Latihan dribbling bola dengan metode dribbling shuttle run dan zig-zag masing-masing memiliki karakteristik yang berbeda. Latihan dribbling bola dengan metode shuttle run yang dimaksud yaitu, latihan dribbling dengan cara bola digiring membentuk angka 8. Maksudnya adalah Anda lari dengan kecepatan penuh (sprint) melewati 2 patok besi yang berjarak kurang lebih 12 meter dengan titik awal sebelah kanan patok belakang. Sedangkan latihan zig-zag yaitu, suatu macam bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan berkelok-kelok melewati rambu-rambu yang telah disiapkan, dengan tujuan untuk melatih kemampuan berubah arah dengan cepat. Dari kedua cara latihan dribbling bola tersebut dapat dilakukan dari tengah gawang, samping kanan atau samping kiri gawang.

Berdasarkan karakteristik latihan dribbling bola dengan metode shuttle run dan zig-zag tersebut, masing-masing memiliki kelebihan dan kelemahan, sehingga belum diketahui latihan mana yang lebih baik pengaruhnya terhadap peningkatan kemampuan dribbling bola dalam permainan sepakbola. Untuk mengetahui hal tersebut, maka perlu dikaji dan diteliti secara lebih mendalam baik secara teori maupun praktek melalui penelitian eksperimen.

Latihan dribbling bola dengan metode shuttle run dan zig-zag akan dieksperimenkan pada siswa putra Sekolah sepakbola dimaksudkan untuk membuktikan dan menjawab permasalahan yang muncul dalam penelitian ini. Ditinjau dari pelaksanaan latihan dribbling pada siswa usia putra 12-15 tahun Sekolah sepakbola Pandawa berjalan dengan baik, tetapi tidak semua siswa usia putra 12-15 tahun



memiliki Keterampilan dribbling. Hal ini dapat dilihat pada saat bermain sepakbola, seringkali siswa melakukan kesalahan saat melakukan dribbling bola, seperti teknik dribbling bola belum baik, bolanya masih sering lepas dari kaki, bolanya masih terlalu mudah direbut oleh lawan dan lain sebagainya.

Kesalahan-kesalahan yang sering dilakukan Pada siswa usia putra 12-15 tahun di Sekolah sepakbola Pandawa perlu ditelusuri faktor penyebabnya, apakah faktor teknik dribbling bola yang masih rendah, apakah disebabkan faktor kelelahan, atau faktor kemampuan fisik yang belum kurang baik dan lain sebagainya. Selain permasalahan tersebut, perlu juga dilakukan evaluasi dari semua faktor, seperti program latihan, bentuk latihan dribbling bola, keaktifan siswa mengikuti latihan dan lain sebagainya. Untuk meningkatkan kemampuan dribbling bola dapat dilakukan dengan bentuk latihan yang dapat merangsang motivasi atlet, diantaranya dribbling bola dengan latihan shuttle run dan zig-zag.

Memberikan latihan dribbling shuttle run dan zig-zag yang dilakukan secara sistematis, kontinyu dan terprogram, maka dapat meningkatkan Keterampilan dribbling bola menjadi lebih baik. Oleh karena itu, melatih kemampuan dribbling bola dalam permainan sepakbola harus dilakukan dengan cara latihan yang tepat, di antaranya dengan metode latihan shuttle run dan zig-zag.

TINJAUAN PUSTAKA

1. Hakikat Dribbling bola dalam Permainan Sepakbola

a. Dribbling bola dalam Permainan Sepakbola

Dribbling atau menggiring bola merupakan bagian yang penting dalam permainan sepakbola. Banyak para pemain sepakbola dunia yang terkenal karena kepandaianya melakukan menggiring bola untuk mengelabui atau melewati lawan, seperti Neymar, Christian Ronaldo dan Messi. Kemampuan seorang pemain sepakbola melakukan Dribbling mendekati gawang lawan yang cermat dan akurat mempunyai peluang yang besar untuk memberikan umpan pada teman agar mencetak gol. Oleh karena itu, seorang pemain sepakbola yang memiliki kemampuan Dribbling yang baik, maka setiap timnya mendapat kesempatan mendekati daerah gawang lawan selalu, melewati lawan untuk memberikan umpan pada teman setimnya .

Menggiring bola yang dilakukan dalam permainan sepakbola pada prinsipnya merupakan usaha untuk masuk ke daerah lawan dari sisi tengah, kanan dan kiri.



Semakin sering suatu tim menggiring bola, maka mempunyai kesempatan untuk menyerang lawan. Soekatamsi (2000: 35) menyatakan, “Kemampuan menggiring bola mendekati gawang lawan merupakan faktor penting di dalam pertandingan. Kesebelasan yang tidak pernah berusaha menggiring bola mendekati gawang lawan dan melewati lawan, maka kesebelasan tersebut jelas tidak akan memenangkan pertandingan”. Menurut John D. Tenang (2008: 86) bahwa, “Dribbling adalah menggiring bola dengan menggunakan salah satu kaki untuk tujuan mengelabui lawan sebelum memberikan umpan pada temannya”. Sedangkan Timo Scheunemann (2005: 60-61) menyatakan, “Apalah artinya bila seorang pemain mampu mengumpan dan menendang bola dengan baik, tanpa mampu melakukan dribble dengan baik. Mampu melakukan dribble dengan baik tentu saja penting sekali artinya, karena bermain sepakbola bertujuan mencetak gol pemain diwajibkan melakukan dribble untuk mengecoh lawan sebelum mencetak gol ke gawang lawan..

Berdasarkan tiga pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, dribble atau menggiring bola merupakan upaya seorang pemain sepakbola untuk mendekati gawang lawan yang dilakukan dengan membawa bola menggunakan salah satu kaki. Melakukan dribble sangat penting dalam permainan sepakbola, karena mempunyai peluang yang besar untuk melewati atau mengecoh lawan sebelum menciptakan gol. Kerjasama tim yang kompak tidak akan memperoleh hasil yang maksimal dalam pertandingan, jika tidak pernah melakukan dribble. Oleh karena itu, setiap pemain sepakbola yang mendapat kesempatan melakukan shooting harus dimanfaatkan sebaik mungkin. Danny Mielke (2007: 68) menyatakan: “Kebanyakan peluang melakukan dribble tidak datang secara tiba-tiba, dan seorang pemain harus siap memanfaatkan kesempatan melakukan dribble untuk mengecoh lawan jika telah tiba waktunya”.

Kesempatan melakukan dribble tidak dapat diprediksi kapan dilakukan. Namun setiap ada kesempatan dan telah siap melakukan dribble maka pemain harus menggiring bola mendekati gawang lawan, agar lebih mudah menyerang dan mencetak angka, maka pemain tersebut harus mampu memanfaatkan semaksimal mungkin. Semakin sering melakukan dribble mendekati gawang lawan, maka mempunyai peluang yang besar untuk menciptakan gol. Seperti dikemukakan Danny Mielke (2007: 71) menyatakan, “Kegigihan menggiring bola untuk bertujuan melewati lawan pasti



membawa hasil. Seorang pemain sepakbola yang terus menerus mencoba melakukan dribble pada akhirnya pasti akan berhasil”.

b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kemampuan menggiring bola dalam Permainan Sepakbola

Menggiring bola merupakan usaha untuk mengecoh atau melewati lawan untuk bisa mengoper bola agar bisa mencetak gol. Namun demikian untuk mencetak gol ke gawang lawan bukan merupakan hal yang mudah, karena lawan yang selalu menghadang atau agresif memberi tekanan sehingga sulit atau tidak ada kesempatan melewatinya dengan hadangan yang agresif.

Keberhasilan menggiring bola dalam permainan sepakbola dibutuhkan kelihaian dan kecerdikan pemain itu sendiri. Justinus Lhaksana & Ishak H. Pardosi (2008: 79) menyatakan, “dribble memerlukan kematangan dan kecerdikan pemain agar bola selalu dekat dengan kaki dan tidak mudah direbut lawan sehingga bisa memberikan umpan kepada teman”. Menurut Timo Scheunemann (2005: 64) bahwa, “Mengenai waktu yang tepat untuk melakukan dribble pada prinsipnya dilakukan pada saat: (1) ketika ingin melewati lawan saat membawa bola, (2) membawa bola dengan kaki mendekati daerah lawan, (3) mengecoh lawan sebelum memberikan umpan pada teman”.

Berdasarkan dua pendapat tersebut menunjukkan bahwa, keberhasilan dribble dalam permainan sepakbola dibutuhkan kecerdikan dan kematangan seorang pemain sepakbola. Selain itu, pemain yang akan melakukan dribble harus memiliki skill individu yang baik, memiliki waktu yang tepat untuk melakukan dribble masuk daerah lawan dan tidak ada pemain lain yang lebih menguntungkan dari posisinya. Pemain sepakbola yang akan melakukan dribble harus memiliki kecermatan dan ketenangan serta kejelian yang baik agar dribble yang dilakukan berhasil melewati lawan dan masuk daerah lawan. Untuk memperoleh kemampuan dribble yang baik, maka harus dilakukan latihan secara sistematis, kontinyu dan terprogram dengan baik dan benar.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *pre-test and post-test group*.



Sampel yang digunakan dalam penelitian sebanyak 30 orang dengan teknik random melalui undian.

Dari 30 siswa yang dijadikan sampel penelitian, selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok dengan cara ordinal pairing. Kelompok 1 sebanyak 15 orang mendapat perlakuan Latihan dribbling bola metode shuttle run. Kelompok 2 sebanyak 15 orang mendapat perlakuan latihan dribbling bola Metode zig-zag.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah diberi perlakuan yang berbeda yaitu, kelompok 1 diberi perlakuan dengan Latihan *Shuttel Run* dan kelompok 2 diberi perlakuan Latihan *Zig-zag*, kemudian dilakukan uji perbedaan. Uji peerbedaan yang dilakukan dalam penelitian ini hasilnya adalah sebagai berikut:

1. Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 yaitu:

Tabel 1. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1)

Kelompok	N	Mean	t_{hitung}	$t_{tabel\ 5\%}$
Tes Awal	15	27.537	3.632	2,145
Tes Akhir	15	25.291		

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkannilai t_{hitung} pada kelompok 1 antara hasil tes awal dan tes akhir sebesar 3.632 yang ternyata lebih besar dari pada nilai t_{tabel} dengan $N = 15$, $db = 15 - 1 = 14$ dengan taraf signifikasi 5% adalah sebesar 2,145, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 diterima, maka antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 tidak terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

2. Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 yaitu:

Tabel 2. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2 (K_2)

Kelompok	N	Mean	t_{hitung}	$t_{tabel\ 5\%}$
Tes Awal	15	28.033	3.381	2,145
Tes Akhir	15	25.821		



Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai t_{hitung} pada kelompok 2 antara hasil tes awal dan tes akhir sebesar 3.381 yang ternyata lebih kecil dari pada nilai t_{tabel} dengan $N = 15$, $db = 15 - 1 = 14$ dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,145, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, maka antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

3. Hasil uji perbedaan tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 yaitu:

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1) dan Kelompok 2 (K_2)

Kelompok	N	Mean	t_{hitung}	$t_{tabel\ 5\%}$
K_1	15	27.537	3.025	2,145
K_2	15	28.033		

Dari pengujian perbedaan dengan analisis statistik *t-test* dihasilkan nilai t_{hitung} hasil tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 sebesar 3.025 yang ternyata lebih kecil dari pada nilai dan t_{tabel} dengan $N = 15$, $db = 15 - 1 = 14$ dengan taraf signifikansi 5% adalah sebesar 2,145, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, maka hasil tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2 terdapat perbedaan yang signifikan setelah diberi perlakuan.

4. Perbedaan persentase peningkatan

Untuk mengetahui kelompok mana yang memiliki persentase hasil Keterampilan *Dribbling* dalam permainan sepakbola yang lebih baik, diadakan perhitungan persentase peningkatan tiap-tiap kelompok. Adapun nilai perbedaan Keterampilan *Dribbling* Dalam Permainan Sepakbola dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok 2 adalah:

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K_1) dan Kelompok 2 (K_2)

Kelompok	N	MeanPretest	MeanPosttest	MeanDifferent	Persentase Peningkatan (%)
Kelompok 1	15	27.537	28.033	27.537	8.156%
Kelompok 2	15	25.291	25.821	28.033	7.888%

Dari hasil di atas dapat diketahui bahwa kelompok 1 memiliki persentase Keterampilan *Dribbling* dalam permainan sepakbola sebesar 8.156%, angka kelompok



2 memiliki persentase keterampilan *dribbling* sepak bola sebesar 7.888%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 memiliki persentase Keterampilan *Dribbling* dalam permainan sepakbola yang lebih besar dari pada kelompok 2.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dengan uji perbedaan nilai t antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 (kelompok yang mendapat Metode Latihan *Dribbling Shuttel Run*) = 3.632, sedangkan $t_{tabel} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $> t_{tabel}$, yang berarti hipotesis nol diterima. Hal ini menunjukkan tidak adanya perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Kelompok 1 memiliki peningkatan keterampilan *dribbling* sepak bola yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu Metode Latihan *Dribbling Shuttel Run*.

Pada analisa data yang didapat antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 (kelompok yang mendapat Metode Latihan *Zig-zag*) = 3.381, sedangkan $t_{tabel} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $< t_{tabel}$, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 2. Berarti kelompok 2 memiliki peningkatan Keterampilan *Dribbling* dalam permainan sepakbola yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu Metode Latihan *Zig-zag*.

Pada analisa data yang lain yaitu pada hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap tes akhir pada kelompok 1 dan 2, diperoleh nilai t sebesar 3.025, sedangkan $t_{tabel} = 2,145$. Ternyata t yang diperoleh $t < t_{tabel}$, yang berarti hipotesis nol ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2. Kelompok 1 dan kelompok 2 diberikan perlakuan (*treatment*) dengan Latihan yang berbeda.

Perbedaan metode yang diberikan selama proses latihan, akan mendapat respon yang berbeda pula dari subjek, sehingga dapat memberikan pengaruh yang berbeda terhadap pembentukan keterampilan pada subjek penelitian. Oleh karena itu, kelompok yang diberikan perlakuan Metode Latihan *Dribbling Shuttel Run* dan *Zig-zag* memiliki pengaruh yang berbeda terhadap peningkatan Keterampilan *Dribbling* dalam permainan sepakbola.



Adanya perbedaan yang signifikan antara kelompok 1 dan kelompok 2 maka dilakukan penghitungan nilai perbedaan peningkatan Keterampilan Dribbling dalam permainan sepakbola dalam persen pada kelompok 1 dan kelompok2. Kelompok 1 memiliki nilai persentase Keterampilan Dribbling dalam permainan sepakbola sebesar 8.156%, sedangkan kelompok 2 memiliki nilai persentase peningkatan Keterampilan Dribbling dalam permainan sepakbola sebesar 7.888%. Hal ini menunjukkan kelompok 1 memiliki peningkatan Keterampilan Dribbling dalam permainan sepakbola yang lebih baik daripada kelompok 2, karena Metode Latihan Zig-zag sangat efektif untuk peningkatan keterampilan dribbling sepak bola. Dalam metode ini pemain mempelajari sesuatu bagian sampai dikuasai dan kemudian mengkombinasikan dengan bagian yang lain, baru dengan dipelajari atau dipraktikkan secara bersama sampai benar-benar dikuasai, sehingga menyebabkan peningkatan Keterampilan Dribbling dalam permainan sepakbola menjadi lebih optimal. Hal inilah yang menjadi faktor utama terbentuknya peningkatan Keterampilan Dribbling dalam permainan sepakbola. Dengan peningkatan keterampilan dribbling sepak bola yang baik, maka akan mendukung peningkatan Keterampilan Dribbling dalam permainan sepakbola yang lebih optimal. Dari salah satu sisi dalam Metode Latihan Zig-zag pemain mempelajari elemen pergerakan yang lebih banyak dipelajari dan latih dahulu sehingga menjadi tanggapan gerak yang dikuasai, lalu merangkai gerak yang telah dimiliki sebelumnya, dan lebih sudah dalam penggabungan atau koordinasi elemen gerak selanjutnya, sehingga dapat menyebabkan peningkatan Keterampilan Dribbling dalam permainan sepakbola. Namun karena pengulangan gerakan penggabungan akan diintegrasikan antar bagian sangat kurang, padahal teknik penggabungan antar bagian sangat mempengaruhi hasil yang akan dicapai, maka dengan menggunakan Metode Latihan Zig-zag dalam upaya peningkatan Keterampilan Dribbling dalam permainan sepakbola tidak meningkat secara optimal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara Metode Latihan *Dribbling Shuttle Run* dan *Zig-zag* Terhadap Keterampilan *Dribbling* dalam permainan sepakbola pada atlet SSB Pandawa Pedan Klaten Tahun 2024. Hal ini dibuktikan dari hasil



penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu $t_{hitung} = 3.025$ lebih kecil dari pada $t_{tabel} = 2,145$ dengan taraf signifikansi 5%.

2. Latihan Metode *Zig-zag* lebih baik pengaruhnya dari pada metode Latihan *Dribbling Shuttel Run* Terhadap Keterampilan *Dribbling* dalam permainan sepakbola pada atlet SSB Pandawa Pedan Klaten Tahun 2024. Berdasarkan persentase peningkatan keterampilan *dribbling* dalam permainan Sepak Bola menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Latihan Metode *Dribbling Shuttel Run*) adalah 8.156% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat Latihan *Zig-zag*) adalah 7.888%.

REFERENSI

- Andi Suhendro. (2007). *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Indra Gunawan.(2009). *Teknik Olahraga Sepakbola*. Jakarta: IPA ABONG.
- Jurnal Pendidikan UNSIKA Volume 4 Nomor 1.(2016). Pengaruh Metode Latihan *Practice Session, Test Session* dan Motivasi Berprestasiterhadap Keterampilan Menendang dalam Sepakbola.
- Kementerian Pendidikan Nasional.(2010). *Materi PLPG Pendalaman Materi Bidang Studi Penjaskes*. Surakarta: Kementerian Pendidikan Nasional UMS.
- LANKOR.(2007). *Teori Kepeleatihan Dasar (Materi untuk Kepeleatihan Tingkat Dasar)*. Jakarta: Lembaga Akreditasi Nasional Keolahragaan (LANKO Kementerian Pendidikan Nasional. (2010). *Materi PLPG Pendalaman Materi Bidang Studi Penjaskes*. Surakarta: Kementerian Pendidikan Nasional UMS.
- Luxbacher. (2011). *Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Mappaompo. 2011. *Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Club Bilopa Kabupaten Sinjai*. Jurnal ILARA, 2 (1), 96-101.
- Mikanda Rahmani. (2014). *Buku Superlengkap Olahraga*. Jakarta Timur: Dunia Cerdas.
- Mulyono B. (2010). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Surakarta: UNS Press.
- Muhajir.2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung. Erlangga
- Nurhasan.(2007). *Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung: FPOK.



Sukadiyanto.(2005). *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK. Universitas Negeri Yogyakarta.

Timo Scheunemann. (2005). *Dasar Sepakbola Modern*. Alih Bahasa. Marcel Lombe dan J. Chrys Wardjoko. Malang: DIOMA.

Toto Subroto, dkk. (2009). *Permainan Bola Besar*. Jakarta: Universitas Terbuka.

Zidane Muhdhor Al-Hadiqie. (2013). *Menjadi Pemain Sepakbola Profesional Teknik, Strategi, Taktik Menyerang dan Bertahan*. Jakarta: Kata Pena.