



Pengaruh Latihan *Dribble Zig-Zag* terhadap Peningkatan Kecepatan Dribbling Pemain Sepak Bola U-14 di SSB Selection FC Pabuaran

Ahmad Rangga Prihadit^{1*}, Didi Muhtarom²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

E-mail: ahmadrangga0011@gmail.com^{1*}, karom@upmk.ac.id²

Korespondensi penulis: ahmadrangga0011@gmail.com

Abstract. Football is a sport that requires mastery of basic techniques, one of which is dribbling. Dribbling techniques are very important because they serve to control the ball, pass opponents, and create opportunities in the game. Based on initial observations at SSB Selection FC Pabuaran, Cirebon Regency, it is known that the mastery of dribbling techniques in U-14 athletes is still relatively low. This is shown through unfocused gaze when dribbling, improper touching, and lack of balance when dribble, which has an impact on the effectiveness of the game and the team's overall performance. One of the factors that causes the weakness of dribbling ability is the lack of variety of exercises, especially those that emphasize the aspects of speed and agility. Exercises with the zig-zag trajectory method are an effective form of exercise to improve speed, agility, and ball control. This method helps hone motor response, maneuver accuracy, and dribbling skills in dynamic game conditions. This study aims to find out the extent of the influence of dribbling practice using the zig-zag trajectory method on increasing dribbling speed in U-14 football athletes at SSB Selection FC Pabuaran. The research uses a quantitative approach with experimental methods. Data collection techniques were carried out through observation and dribbling tests before and after treatment. The results of this study are expected to provide an empirical picture of the effectiveness of zig-zag training on the technical aspects of the game of football at an early age. In addition, this research is also expected to be a reference for coaches in designing a more structured training program that is in accordance with the development needs of young athletes. Thus, the development of basic techniques from an early age will be more optimal and contribute to the improvement of national football achievements in the future.

Keywords: agility, dribble, agility, speed, football.

Abstrak. Sepak bola merupakan cabang olahraga yang menuntut penguasaan teknik dasar, salah satunya adalah dribbling. Teknik dribbling sangat penting karena berfungsi untuk mengontrol bola, melewati lawan, dan menciptakan peluang dalam permainan. Berdasarkan observasi awal di SSB Selection FC Pabuaran, Kabupaten Cirebon, diketahui bahwa penguasaan teknik dribble pada atlet U-14 masih tergolong rendah. Hal ini ditunjukkan melalui pandangan yang tidak fokus saat menggiring bola, sentuhan yang tidak tepat, serta kurangnya keseimbangan tubuh saat melakukan dribble, yang berdampak pada efektivitas permainan dan performa tim secara keseluruhan. Salah satu faktor penyebab lemahnya kemampuan dribbling tersebut adalah kurangnya variasi latihan, khususnya yang menekankan pada aspek kecepatan dan kelincahan. Latihan dengan metode lintasan zig-zag merupakan salah satu bentuk latihan yang efektif untuk meningkatkan kecepatan, kelincahan, dan kontrol bola. Metode ini membantu mengasah respons motorik, ketepatan manuver, serta kemampuan menggiring bola dalam kondisi permainan yang dinamis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh latihan dribble menggunakan metode lintasan zig-zag terhadap peningkatan kecepatan dribbling pada atlet sepak bola U-14 di SSB Selection FC Pabuaran. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan tes dribbling sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran empiris mengenai efektivitas latihan zig-zag terhadap aspek teknis permainan sepak bola pada usia dini. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi acuan bagi pelatih dalam merancang program latihan yang lebih terstruktur dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan atlet muda. Dengan demikian, pembinaan teknik dasar sejak usia dini akan semakin optimal dan berkontribusi pada peningkatan prestasi sepak bola nasional di masa depan.

Kata Kunci: Agility, Dribble, Kelincahan, Kecepatan, Sepak Bola.

1. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aktifitas fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran, menjaga kesehatan dan mengembangkan keterampilan motorik. Olahraga ialah sebuah usaha untuk menjaga kesehatan tubuh, serta memiliki peran penting dalam kehidupan manusia (Hambali et al., 2024). Olahraga adalah kegiatan yang melibatkan tenaga dan pikiran dengan tujuan utama untuk meraih prestasi dalam berbagai cabang olahraga, untuk mencapai prestasi tersebut diperlukan pembinaan yang efektif bagi para atlet yang mencakup latihan fisik serta penguatan mental, aspek mental sangat dipengaruhi oleh kondisi psikologis mereka, oleh karena itu tujuan dari setiap pembinaan dalam dunia olahraga adalah mencapai performa yang maksimal (Ilham, 2021). Adapun menurut (Zikri & Aspar, 2025) Olahraga merupakan salah satu metode untuk meraih kesehatan jasmani dan emosional yang komprehensif, dengan menyediakan kepuasan baik dalam aspek emosional maupun fisik, seperti perasaan senang, ceria dan bahagia.

Sepak bola adalah permainan yang dimainkan oleh dua tim masing-masing dengan 11 pemain untuk menang, mereka harus mencetak paling banyak gol ke gawang tim lawan (Gunawan & Mahfud, 2022). Hal senada juga dikatakan oleh (Ihsan et al., 2021) bahwa sepak bola adalah permainan tim yang mengedepankan kerjasama antar pemain, dimana tujuan utama adalah mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan sambil berusaha menjaga gawang sendiri agar tidak kebobolan.

Selain itu olahraga ini berperan penting dalam karakter pemain dalam hal kerja sama tim, disiplin dan semangat juang. Di berbagai negara, sepak bola merupakan cara menyatukan masyarakat, menginspirasi kaum muda dan menciptakan peluang untuk sukses di tingkat lokal maupun internasional. Sepak bola memiliki daya tarik universal dan tetap menjadi fenomena global yang memengaruhi banyak aspek kehidupan.

Berdasarkan pengamatan yang penulis lakukan di SSB Selection FC Pabuaran Kab. Cirebon bahwa penguasaan teknik dasar *dribble* masih rendah, hal ini hasil pengamatan menunjukkan bahwa pandangan saat *dribble*, sentuhan bola, keseimbangan badan menjadi masalah dalam latihan *dribble* di SSB Selection FC Pabuaran Kab. Cirebon usia 14 tahun. Hal ini disebabkan kurangnya variasi latihan *agility* untuk meningkatkan penguasaan teknik *dribble*. Selain itu, *dribble* juga membutuhkan kecepatan, karena kecepatan dalam *dribble* merupakan salah satu aspek penting dalam permainan sepak bola. Ketika seorang atlet mampu melakukan *dribble* dengan cepat, mereka dapat lebih efektif mengecoh lawan dan menciptakan ruang yang diperlukan untuk bergerak ataupun memberikan umpan. Lebih dari itu, *dribble* yang cepat juga menjadi salah satu cara bagi atlet untuk menghindari tekel lawan.

Latihan adalah suatu proses yang dilakukan secara terstruktur dan berulang, dengan tujuan untuk meningkatkan berbagai aspek kemampuan baik fisik, teknik, taktik maupun mental yang berkaitan dengan kinerja dalam aktivitas tertentu seperti olahraga. Setiap latihan dirancang berdasarkan prinsip-prinsip tertentu termasuk intensitas, durasi dan frekuensi.

Dalam dunia olahraga, latihan memiliki tujuan utama untuk mengembangkan keterampilan teknis seperti *dribbling* dalam sepak bola, meningkatkan kondisi fisik termasuk daya tahan, kekuatan dan kecepatan serta membentuk mental yang kuat. Menurut (Rizky et al., 2025) Latihan adalah kegiatan olahraga yang dilakukan secara terencana dalam jangka waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan personal, yang bertujuan untuk mengembangkan karakteristik fungsi dan psikologis manusia guna mencapai target yang telah ditetapkan.

Dribbling merupakan salah satu keterampilan dasar dalam sepak bola yang menggambarkan kemampuan seorang pemain untuk menggiring bola dengan kaki sambil mempertahankan kontrol dan keseimbangan tubuh. Menurut (Jamil et al., 2025) menjelaskan bahwa kemampuan *dribbling* merupakan usaha seseorang untuk memindahkan bola dari satu area ke area lain dengan menggunakan bagian dalam atau luar kaki, tujuan dari *dribbling* ini adalah untuk melakukan serangan balik, melewati lawan, memancing pergerakan lawan, mengatur tempo permainan serta mencetak gol ke gawang lawan.

Menurut (Ihsan et al., 2021) *Dribbling* dalam permainan sepak bola adalah teknik untuk mendorong bola secara berulang-ulang sambil menjaga posisinya tetap dekat dengan kaki, pemain diharuskan bergerak dengan lincah dan penuh eksplosivitas untuk mendukung strategi tim dalam melakukan variasi serangan maupun bertahan oleh karena itu, kemampuan fisik yang prima sangat diperlukan dalam melaksanakan teknik ini.

Ada berbagai jenis *dribbling* yang diterapkan dalam pertandingan, seperti *dribbling* lurus, *dribbling zig-zag* dan *dribbling* bola dengan perubahan kecepatan. Dalam konteks latihan metode lintasan *zig-zag* sering digunakann untuk melatih kelincahan, kontrol bola, serta kemampuan pemain dalam melakukan perubahan arah secara cepat. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kualitas *dribbling* pemain terutama saat menghadapi tekanan dari lawan dalam pertandingan yang sesungguhnya.

Di SSB Selection FC Pabuaran Kab. Cirebon U-14 terdapat banyak atlet yang memiliki potensi, namun keterampilan dasar mereka sering kali masih perlu diperbaiki. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh latihan *dribble* dengan metode lintasan *zig-zag* terhadap kecepatan *dribbling*. Dengan pemahaman yang lebih mendalam tentang efektivitas metode ini, diharapkan dapat dihasilkan rekomendasi yang lebih baik dalam program latihan

untuk atlet U-14, sehingga mereka dapat secara signifikan meningkatkan kemampuan *dribbling* mereka. Atlet U-14 perlu menguasai keterampilan dasar seperti *dribbling* agar dapat membangun fondasi yang kokoh dalam permainan sepak bola. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan mengenai metode latihan yang dapat secara signifikan meningkatkan kemampuan *dribbling*. Dengan penerapan metode lintasan *zig-zag*, diharapkan atlet dapat meningkatkan kontrol bola, kecepatan dan kemampuan untuk menghadapi lawan.

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti dampak latihan *dribble* menggunakan metode lintasan *zig-zag* terhadap kecepatan *dribbling* sepak bola atlet U-14 di SSB Selection FC Pabuaran, Kab. Cirebon. Latihan *dribble* memegang peran penting dalam pengembangan keterampilan sepak bola, terutama bagi atlet muda yang sedang belajar dan menguasai teknik dasar. Pemilihan metode lintasan *zig-zag* dalam latihan *dribble* bagi atlet U-14 di SSB Selection FC Pabuaran Kab. Cirebon, didasarkan pada sejumlah pertimbangan yang relevan dengan pengembangan keterampilan sepak bola. Melalui latihan *zig-zag*, atlet dapat melatih kemampuan mereka untuk merubah arah dengan cepat sambil tetap menjaga keseimbangan dan keterampilan yang sangat penting dalam permainan. Salah satu keunggulan metode ini adalah fleksibilitasnya. Latihan *zig-zag* dapat disesuaikan dengan berbagai tingkat kemampuan atlet, sehingga pelatih dapat mengatur tingkat kesulitan yang sesuai bagi masing-masing individu. Pemilihan metode lintasan *zig-zag* dilakukan serta kemampuan atlet dalam menghadapi situasi permainan yang dinamis.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh data yang jelas mengenai sejauh mana kontribusi latihan tersebut terhadap peningkatan kemampuan *dribbling*. Penelitian ini juga akan memberikan rekomendasi yang bermanfaat bagi pelatih dalam merancang program latihan yang lebih efektif, sehingga dapat meningkatkan performa dan prestasi atlet U-14 di SSB Selection FC Pabuaran, Kab. Cirebon. Dengan kata lain, penelitian ini tidak hanya memfokuskan diri pada hasil akhir, tetapi juga mengedepankan proses yang dapat mendukung pengembangan teknik *dribbling* yang lebih baik di kalangan atlet muda.

Penelitian mengenai *dribbling* dalam olahraga memang sudah banyak yang membahas diantaranya “Pengaruh Latihan *Agility Hurdle Drill* dan *Agility Ladder Drill* Terhadap Kelincahan Teknik *Dribbling* Pemain Sepakbola Wanita Pelajar Usia Muda yang ditulis oleh Fatoni Yanuar, Akhmad Budi Sunaryo, Sugiyanto, Hanik Liskustyawati, Slamet Riyadi pada tahun 2022”. Ada juga “Pengaruh Latihan Boomerang Run Dan Latihan Ladder Drills Terhadap Keterampilan *Dribbling* Sepakbola Pemain yang ditulis oleh Azizul Wildan Ramadhani dan Kriswantoro pada tahun 2023”, “Pengaruh Latihan *Dribble Zig-Zag* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribble* Bola Basket Bagi Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bola

Basket SMA” yang ditulis oleh Desi Fatmawati, Siti Nurrochmah, Febrita Paulina Heynoek pada tahun 2020, “Pengaruh Latihan Sirkuit Terhadap Kemampuan *Dribble* Dalam Permainan Sepak Bola Pada Ssb Putera Sukma U-15 Palembang” yang ditulis oleh Heldika Raja Ihsan, Syamsuramel, Ahmad Richard Victorian pada tahun 2021, “Pengaruh Latihan Ball Feeling Dan *Agility* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola” yang ditulis oleh Zainul Ansori, Subagio, Noor Akhmad pada tahun 2023.

2. KAJIAN PUSTAKA

Pengertian Olahraga

Pengertian olahraga merupakan seluruh jenis aktivitas yang bertujuan untuk mengarahkan, mengkoordinasikan dan memajukan proses fisik dan mental (A. R. Firdaus & Khuddus, 2024). Secara umum, olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan oleh manusia dengan mengikuti teknik-teknik tertentu, kegiatan ini mengandung unsur permainan dan memberikan rasa senang, olahraga biasanya dilakukan di waktu luang dan memberikan kepuasan tersendiri ketika melakukannya (Karina Nur Safitri et al., 2024). Aktivitas olahraga ini sangat beragam, mulai dari olahraga individu seperti lari dan yoga hingga olahraga tim seperti sepak bola dan basket.

Pengertian Sepak bola

Sepak bola merupakan olahraga tim yang sangat digemari di semua penjuru dunia. Permainan ini berlangsung di sebuah lapangan berbentuk persegi panjang, biasanya beralaskan rumput dengan dua gawang di masing-masing ujungnya. Setiap tim terdiri dari sebelas pemain, termasuk seorang kiper yang bertugas untuk menjaga gawang agar tidak kebobolan. Menurut (Sukarman, 2022) Sepak bola merupakan jenis olahraga permainan yang pelaksanaan permainannya melibatkan gerakan yang cukup kompleks. Sepak bola tidak sekedar berkaitan dengan teknik bermain dan kondisi fisik, tetapi juga mengenai taktik, kolaborasi dan semangat kompetisi yang tak ingin kalah yang tinggi (Pramono et al., 2024). Sepak bola cukup populer dan perkembangannya cukup pesat, khususnya di Indonesia, ditandai dengan banyaknya tim-tim atau klub-klub dan sekolah sepak bola (SSB) di berbagai daerah.

Pengertian *Dribbling*

Didalam permainan sepak bola teknik dasar yang paling utama adalah *dribbling*. *Dribbling* yaitu kemampuan menggiring bola dengan kontrol yang baik. *Dribbling* adalah teknik menendang bola secara terputus-putus atau perlahan yang digunakan untuk memindahkan bola dari satu titik ke titik lainnya selama pertandingan sepak bola berjalan, teknik *dribbling* ini merupakan keterampilan individu yang sangat penting dalam permainan

sepak bola (Mardani, 2023). Teknik menggiring bola dalam permainan sepak bola dapat dilakukan melalui tiga cara, pertama dengan menggunakan kaki bagian dalam, kedua dengan kaki bagian luar dan ketiga dengan punggung kaki (Hasbillah et al., 2022).

Pengertian Latihan

Latihan merupakan kegiatan yang dilakukan secara rutin dengan tujuan untuk meningkatkan keterampilan, pengetahuan atau kebugaran fisik seseorang. Latihan dapat diartikan sebagai pelaksanaan suatu rencana yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dalam berolahraga, latihan ini mencakup materi teori dan praktik, serta cara dan kaidah pelaksanaan yang sesuai dengan maksud dan tujuan yang ingin dicapai (Izzad et al., 2024). Latihan merupakan segala usaha dan upaya yang dilakukan untuk meningkatkan kondisi fisik kita secara keseluruhan, sehingga kita dapat mencapai gerakan yang lebih tinggi, dengan melakukan proses ini secara sistematis dan berulang-ulang, harapan untuk meraih kemampuan gerakan yang optimal pun menjadi semakin besar (Susila, 2021).

Pengertian Dribbling Zig-Zag

Latihan *Dribbling zig-zag* adalah salah satu kegiatan yang berfokus pada keterampilan mengubah arah gerakan tubuh dengan cara berbelok-belok dalam waktu yang secepat mungkin, cara untuk melaksanakan latihan tersebut adalah dengan teknik berlari secepat mungkin pada lintasan yang berbelok-belok, latihan ini termasuk dalam kategori latihan kelincahan atau yang biasa disebut *Agility* (Razbie et al., 2018). *Dribble zig-zag* merupakan bentuk latihan *dribble* secepat cepatnya melalui lintasan yang berbelok belok dan kembali ke tempat star, gerakan diulang sebanyak 6 sampai 8 kali (Fatmawati et al., 2020). Dari pendapat tersebut peneliti menyimpulkan bahwa *dribbling zig-zag* merupakan gerakan *dribble* atau menggiring bola yang dilakukan dengan cara berkelok-kelok sesuai lintasan yang telah disiapkan.

SSB Selection FC Pabuaran

Sekolah Sepak Bola (SSB) Selection FC Pabuaran di dirikan pada tanggal 3 Oktober 2022. SSB Selection FC Pabuaran merupakan sebuah sekolah sepak bola yang berkomitmen pada pengembangan bakat muda di dunia olahraga sepak bola khususnya di wilayah kecamatan Pabuaran maupun di luar wilayah Pabuaran. SSB ini memiliki tiga kelompok umur, yaitu kelahiran 2012, 2011 dan 2010. Program latihan yang dijalankan meliputi latihan fisik, teknik dan taktik.

Sepanjang perjalanan SSB Selection FC Pabuaran telah meraih prestasi yang membanggakan, termasuk diantaranya KU 2011 menjadi juara 1 pada Turnamen Mini Soccer Koramil 0620-06/Pabuaran pada tahun 2023, KU 2012 juara 3 Kejuaraan Tarkam Kemenpora Sepak Bola pada tahun 2024, KU 2011 juara 2 PD RB Jaya CUP 2025.

3. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *one group pre-test* dan *post-test*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet U-14 yang tergabung dalam SSB Selection FC Pabuaran, dengan jumlah total 25 atlet. Dalam penelitian ini, sampel yang diambil terdiri dari 12 atlet Sepak Bola di SSB Selection FC Pabuaran.

4. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Hasil Penelitian

Hasil dari tes awal sebelum diberikan perlakuan (*treatment*) pada sesi latihan dapat digunakan sebagai indikator untuk menilai keterampilan *dribbling* sepak bola dengan metode lintasan *zig-zag* pada atlet U-14 di SSB Selection FC Pabuaran Kab. Cirebon.

Hasil dari tes akhir setelah perlakuan (*treatment*) diterapkan pada sesi latihan akhir bisa dijadikan sebagai indikator untuk menilai kecepatan *dribbling* sepak bola dengan menggunakan metode lintasan *zig-zag* terhadap kecepatan *dribbling* sepak bola pada atlet U-14 di SSB Selection FC Pabuaran Kab. Cirebon.

Dari pengolahan data tes awal *dribble* sepak bola menggunakan metode lintasan *zig-zag* pada atlet U-14 di SSB Selection FC Pabuaran Kab. Cirebon, terlihat bahwa kemampuan mereka dalam kecepatan *dribbling* sepak bola relatif serupa. Namun, hasil dari tes akhir *dribbling* sepak bola dengan penerapan metode lintasan *zig-zag* menunjukkan perbedaan yang signifikan pada atlet U-14 di SSB Selection FC Pabuaran Kab. Cirebon.

Hasil nilai untuk tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) kecepatan *dribbling* sepak bola pada tes *dribble* dengan metode lintasan *zig-zag* pada atlet U-14 di SSB Selection FC Pabuaran Kab. Cirebon dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 1. Hasil Pree-Test dan Post-Test

NO	Nama	Nilai	
		<i>Pree-Test</i>	<i>Post-Test</i>
	Alpian	12,21s	10,50s
	Ayub	11,91s	10,19s
	Defris	12,06s	09,41s
	Dewa	12,88s	11,26s
	Fahri	11,65s	09,51s
	Naofal	12,15s	09,81s
	Pahmi	11,53s	09,12s
	Putra	12,16s	10,85s
	Rahmat	12,44s	11,19s
	Rifki	11,59s	09,95s

	Riski	12,40s	10,34s
	Sandi	12,66s	10,79s
Nilai Tertinggi		11,53s	09,12s
Nilai Terendah		12,88s	11,26s
Rata-rata		12,13s	10,24s
Standar Deviasi		42,156	70,341

Berdasarkan tabel diatas, hasil dari *pre-test* dan *post-test dribbling* sepak bola dengan metode lintasan *zig-zag* di SSB Selection FC Pabuaran Kab. Cirebon menunjukkan bahwa nilai tertinggi pada *pre-test* adalah 11,53s, sedangkan nilai terendahnya adalah 12,88s, dengan rata-rata mencapai 12,13s. Sementara itu, pada *post-test* nilai tertinggi yang diperoleh adalah 09,12s, nilai terendah 11,26s dan rata-ratanya 10,24s. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara adanya peningkatan dalam teknik dasar *dribble* dengan metode lintasan *zig-zag* pada atlet U-14 di SSB Selection FC Pabuaran Kab. Cirebon.

Analisis Data Penelitian

Uji Normalitas

Tabel 2. Test of Normality

	Kelas	Kolmogorov-Smirnov ^a		
		Statistic	df	Sig.
Nilai Kecepatan	Pre Test	.126	12	.200*
	Post Test	.115	12	.200*

Berdasarkan tabel tersebut memiliki skor signifikansi data *pre-test* dan *post-test* sebesar 0,200. Karena nilai $0,200 > 0,05$ maka data *pre-test* berdistribusi normal. Hasil tersebut menunjukkan bahwa data berdistribusi normal sehingga memenuhi syarat untuk melakukan uji hipotesis.

Uji Homogenitas

Tabel 3. Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Nilai Kecepatan	Based on Mean	4.022	1	22	.057
	Based on Median	4.041	1	22	.057
	Based on Median and with adjusted df	4.041	1	19.800	.058
	Based on trimmed mean	3.998	1	22	.058

Berdasarkan tabel diatas hasil uji homogenitas memiliki skor signifikan 0,057. Karena $0,057 > 0,05$ maka varians data adalah homogen.

Uji Hipotesis

Tabel 4. Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	pre test - post test	189.333	43.535	12.568	161.672	216.994	15.065	11	.000

Berdasarkan hasil uji hipotesis *paired sample t-test* menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000. Karena $0,000 < 0,05$ maka terdapat pengaruh latihan *dribble* dengan metode lintasan *zig-zag* terhadap kecepatan *dribbling* sepak bola pada atlet U-14 di SSB Selection FC Pabuaran Kab. Cirebon.

Pembahasan

Berdasarkan analisis data penelitian yang terdapat peningkatan signifikan terhadap latihan *dribble* dengan metode lintasan *zig-zag* terhadap kecepatan *dribbling* sepak bola pada atlet U-14 di SSB Selection FC Pabuaran Kab. Cirebon selama 18 kali pertemuan.

Dapat diketahui hasil dari *pre-test* dan *post-test dribbling* sepak bola dengan metode lintasan *zig-zag* di SSB Selection FC Pabuaran Kab. Cirebon menunjukkan bahwa nilai tertinggi pada *pre-test* adalah 11,53s, sedangkan nilai terendahnya adalah 12,88s, dengan rata-rata mencapai 12,13s. Sementara itu, pada *post-test* nilai tertinggi yang diperoleh adalah 09,12s, nilai terendah 11,26s dan rata-ratanya 10,24s. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara adanya peningkatan dalam teknik dasar *dribble* dengan metode lintasan *zig-zag* pada atlet U-14 di SSB Selection FC Pabuaran Kab. Cirebon.

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Uji ini menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov pada proses pengolahan data normalitas melibatkan penggunaan SPSS versi 25 IBM. Apabila nilai signifikan $< 0,05$ maka data terdistribusi tidak normal. Sedangkan, apabila nilai signifikan $> 0,05$ data terdistribusi normal. Pada penelitian ini uji normalitas memiliki skor signifikansi data *pre-test* dan *post-test* sebesar 0,200. Karena nilai $0,200 > 0,05$ maka data *pre-test* berdistribusi normal. Hasil tersebut menunjukkan bahwa data berdistribusi normal sehingga memenuhi syarat untuk melakukan uji hipotesis.

Uji homogenitas dilakukan untuk memastikan bahwa *pre-test* diseluruh kelompok seragam (homogen) sebelum dilakukan perlakuan. Uji homogenitas ini dilakukan sebagai prasyarat dalam analisis *paired sample t-test*. Data yang memenuhi syarat adalah jika varian

sama atau subjek berasal dari kelompok yang homogen. Adapun kriteria pengujian jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka varian data adalah homogen. Namun, jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka varian data adalah tidak homogen. Hasil uji homogenitas memiliki skor signifikan 0,057. Karena $0,057 > 0,05$ maka varians data adalah homogen.

Setelah data dinyatakan berdistribusi normal dan homogen, maka memenuhi syarat dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan *sample paired t-test* dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Adapun kriteria jika nilai $p\text{-value} = \alpha$ maka (H_0) diterima. Sedangkan jika nilai $p\text{-value} < \alpha$ maka (H_0) ditolak. Berdasarkan hasil uji hipotesis *paired sample t-test* menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000. Karena $0,000 < 0,05$ maka terdapat pengaruh latihan *dribble* dengan metode lintasan *zig-zag* terhadap kecepatan *dribbling* sepak bola pada atlet U-14 di SSB Selection FC Pabuaran Kab. Cirebon. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Efriyansyah & Saputra, 2022) yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *dribbling zig zag* dan metode bermain terhadap kelincahan *dribbling* pemain sepak bola persema U-17 Kabupaten Tebo.

5. KESIMPULAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *dribble* dengan metode lintasan *zig-zag* terhadap kecepatan *dribbling* sepak bola pada atlet U-14 di SSB Selection FC Pabuaran Kab. Cirebon.

Setelah data dinyatakan berdistribusi normal dan homogen, maka memenuhi syarat dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan *sample paired t-test* dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Adapun kriteria jika nilai $p\text{-value} = \alpha$ maka (H_0) diterima. Sedangkan jika nilai $p\text{-value} < \alpha$ maka (H_0) ditolak. Berdasarkan hasil uji hipotesis *paired sample t-test* menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000. Karena $0,000 < 0,05$ maka terdapat pengaruh latihan *dribble* dengan metode lintasan *zig-zag* terhadap kecepatan *dribbling* sepak bola pada atlet U-14 di SSB Selection FC Pabuaran Kab. Cirebon.

Saran

Untuk penelitian selanjutnya disarankan agar kajian serupa dilakukan dengan melibatkan lebih banyak variasi metode latihan *dribbling* untuk memperoleh gambaran yang lebih luas dan mendalam tentang *dribbling*. Maka dari itu untuk penelitian selanjutnya hendaklah melakukan pengembangan serta penyempurnaan terhadap penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Efriyansyah, E., & Saputra, A. (2022). Pengaruh latihan dribbling zig-zag dan metode bermain terhadap kelincihan dribbling. *Jurnal Score*, 2(1), 23–31.
- Fajar, M. (2017). Perbedaan pengaruh latihan dribbling zig-zag dan latihan dribbling bolak-balik terhadap kemampuan dribbling pemain sepak bola SSB Persimura Musi Rawas. *Jurnal Wahana Didaktika*, 15(1), 79–88.
- Fatmawati, D., Nurrochmah, S., & Heynoek, F. P. (2020). Pengaruh latihan dribble zig-zag terhadap peningkatan keterampilan dribble bola basket bagi peserta kegiatan ekstrakurikuler bola basket SMA. *Sport Science and Health*, 2(11), 521–533.
- Firdaus, A. R., & Khuddus, L. A. (2024). Manajemen pembinaan prestasi cabang olahraga bolavoli Sidoarjo Jaya. *Jurnal Ilmiah dan Karya Mahasiswa*, 2(1), 320–331.
- Gunawan, G., & Mahfud, I. (2022). Pengaruh latihan dribble dengan metode bermain terhadap hasil dribble sepak bola SSB Mitra Utama Lampung Selatan. *Journal of Physical Education*, 3(2), 49–58. <https://doi.org/10.33365/joupe.v3i2.1908>
- Hambali, S., Hidayat, Y., Paembonan, M. S., Hardi, V. J., & Bernhardin, D. (2024). Sosialisasi olahraga pickleball bagi guru PJOK sekolah dasar di Kota Cimahi. *KOMUNITA: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 3(2), 268–274. <https://doi.org/10.60004/komunita.v3i2.104>
- Hasbillah, M., Ikadarny, I., Suparman, S., Nurafiati, S., Asri, A., Karim, A., & Herman, H. (2022). Peningkatan hasil belajar menggiring bola permainan sepak bola melalui model pembelajaran kooperatif tipe student team achievement divisions. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 5(2), 15. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v5i2.9314>
- Ihsan, H. R., Syamsuramel, S., & Victorian, A. R. (2021). Pengaruh latihan sirkuit terhadap kemampuan dribble dalam permainan sepak bola pada SSB Putera Sukma U-15 Palembang. *Riyadhoh: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 1. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v4i2.5605>
- Ilham, Z. (2021). Peranan psikologi olahraga terhadap atlet. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 1(2), 274–282.
- Izzad, R. P. N., Sudarmono, M., Annas, M., & Irsyada, R. (2024). Pengaruh latihan gated obstacle drill dan stair step roll drill terhadap kemampuan dribbling pada pemain U-12 SSB Putra Harapan. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 5(2), 611–619.
- Jamil, A. M., Yaslindo, Arsil, & Saputra, M. (2025). Tinjauan kemampuan teknik dasar sepak bola pemain SSB Persatuan Sepakbola Pasar Sarinah Kecamatan Rimbo Bujang Kabupaten Tebo Provinsi Jambi. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 8(4), 713–724.
- Karina Nur Safitri, Salma Irdhillah, Mila Deskia, Moch Fitran Naufaldy, Restu Rahayu, Nazwa Kusumawicitra, Selvi Triwanvi, Agus Mulyana, & Agus Mulyana. (2024). Pembelajaran penjasorkes di sekolah dasar: Manfaat olahraga untuk kesehatan tubuh. *Sinar Dunia: Jurnal Riset Sosial Humaniora dan Ilmu Pendidikan*, 3(2), 44–56. <https://doi.org/10.58192/sidu.v3i2.2108>
- Mardani, M. (2023). Meningkatkan kemampuan dribbling dalam permainan sepak bola pada siswa kelas VIIID melalui penerapan gaya mengajar divergent di SMPN 11 Muaro Jambi. *Jurnal Ilmiah Dikdaya*, 13(2), 413. <https://doi.org/10.33087/dikdaya.v13i2.510>

- Pramono, S. E., Widodo, A., & Subagio, I. (2024). Pengembangan model latihan bertahan dalam permainan sepak bola. *Jurnal Ilmu Sosial*, 4(2), 1–14.
- Razbie, R. Y., Nurudin, A. A., & Soleh, M. (2018). Pengaruh latihan lari zig-zag terhadap penguasaan teknik dasar dribbling pada permainan sepak bola ekstrakurikuler SDN Sungapan Kecamatan Kaduampit. *Utile: Jurnal Kependidikan*, 6. <https://jurnal.ummi.ac.id/index.php/JUT/article/download/250/106>
- Rizky, E., Sari, V. I. P., Ahmadi, D., & Yusrina, E. (2025). Pengaruh latihan daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan lompat jauh gaya melenting siswa kelas IX MTs Muhammadiyah Tanjung Belit Airtiris Kecamatan Kampar. *Indonesian Research Journal on Education*, 5(1), 2227–2231.
- Sukarman. (2022). Pengaruh latihan games gauntlet terhadap kemampuan passing dalam permainan sepak bola pada Club Putra Dasan Agung Pelita. *JPIIn: Jurnal Pendidik Indonesia*, 5(2), 610–617.
- Susila, L. (2021). Pengaruh metode latihan high intensity interval training (HIIT) dalam meningkatkan power otot tungkai dan kelincahan pada permainan bola voli. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 2(3), 230–238. <https://doi.org/10.54371/ainj.v2i3.86>
- Zikri, A., & Aspar, M. (2025). Pengaruh minat belajar peserta didik dalam pembelajaran olahraga bulutangkis di SDN 10 Duri Kosambi Cengkareng Jakarta Barat. *Cendikia: Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, 3(1), 605–626.