

ABSTRAK

Irpan Nopriansah : **Perbedaan Pengaruh Latihan *Dribbling* zigzag dan Latihan *Dribbling* Bolak-balik Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang.**

Masalah dalam penelitian ini adalah lambannya peningkatan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang, Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen yang bertujuan untuk melihat perbedaan hasil latihan *dribbling* zigzag dan *dribbling* bolak-balik terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang. Yang merupakan variabel bebas adalah *dribbling* zigzag (X_1) dan *dribbling* bolak-balik (X_2), sedangkan variabel terikatnya adalah kemampuan *dribbling* (Y).

Populasi yang digunakan adalah pemain sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang yang ikut aktif dalam latihan, sampel yang diambil kelompok umur U17-U20 tahun karena didasari oleh program latihannya yang sudah mengacu kepada kondisi fisik sepakbola, jadi teknik yang dilakukan dalam pemilihan sampel penelitian adalah *purposive sampling*. Setelah dilakukan *pre test* seluruh sampel dibagi menjadi 2 kelompok melalui teknik *matched ordinal pairing*. Kedua kelompok tersebut terdiri dari kelompok latihan *dribbling* zigzag dan kelompok latihan *dribbling* bolak-balik, masing-masing kelompok terdiri dari 12 pemain. Pelaksanaan penelitian ini terdiri dari 18 kali pertemuan, dalam seminggu latihan dilaksanakan sebanyak 3 kali. Lamanya latihan dalam setiap pertemuan adalah 60-70 menit. Adapun hasil *pre test* dan *post test* yang dicatat adalah lamanya waktu yang diperoleh setiap testee setelah melakukan tes kemampuan *dribbling*.

Dari hasil penelitian pengaruhnya dapat dilihat dari uji t beda mean dimana peningkatan kemampuan *dribbling* kelompok latihan zigzag adalah 2,50 detik yang lebih tinggi di bandingkan dengan kelompok yang menggunakan latihan *dribbling* bolak-balik 2,13 detik. Dengan demikian nilai ini mengindikasikan bahwa latihan *dribbling* zigzag dan latihan *dribbling* bolak-balik yang diberikan memiliki perbedaan dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola SSB Taruna Mandiri Padang.

Kata Kunci : **Latihan *dribbling* zigzag, Latihan *dribbling* bolak-balik, Kemampuan *dribbling***