

ABSTRAK

Perbedaan Pengaruh Latihan *Zig-zag run* dan Latihan *Shuttle Run* terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola SSB Balai Baru

OLEH : Rio Masril

Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan menunjukkan bahwa masih kurangnya kemampuan dribbling pemain sepakbola SSB Balai Baru. Hal ini dimungkinkan karena kurang tepatnya proporsi latihan yang diberikan oleh pelatih. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan perbedaan pengaruh latihan zig zag run dan shuttle run terhadap kemampuan dribbling pemain sepakbola SSB Balai Baru.

Metode penelitian ini adalah metode eksperimen semu (quasi eksperimental). Populasi penelitian ini berjumlah 32 orang atlet, sedangkan sampel diambil secara purposive sampling, sehingga diperoleh sampel sebanyak 22 orang atlet. Pelaksanaan latihan zig-zag run dan latihan shuttle run digunakan untuk melihat kelincahan pemain dalam melakukan dribbling.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Latihan zig-zag run memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan dribbling pemain sepakbola SSB Balai Baru ditandai dengan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($7.06 > 2.201$), (2) Latihan shuttle run memberikan pengaruh signifikan terhadap kemampuan dribbling pemain sepakbola SSB Balai Baru ditandai dengan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6.545 > 2.228$). (3) Terdapat perbedaan pengaruh latihan antara latihan zig-zag run dan latihan shuttle run terhadap kemampuan dribbling pemain sepakbola SSB Balai Baru ditandai dengan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($2,27 > 2.08$).