

**THE EFFECT OF ZIG-ZAG TRAINING WITH A BALL ON  
DRIBBLING SKILLS IN SSB PANCASONA  
ABADI TUALANG U-17**

**M. Nanda Pratama, Agus Sulastio, Agus Prima Aspa**

m.nanda.pratama2693@student.unri.ac.id, agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id, agus.prima@lecturer.unri.ac.id  
Nomor HP: +62 822-8422-0856

*Sports Coaching Education Study Program  
Department of Sport Education  
Faculty of Teacher Training and Education  
Riau University*

**Abstract:** *The purpose of this research is to find out how much influence Zig-Zag training with a ball has on Dribbling Skills at the SSB Pancasona Abadi Tualang U-17 Club. Research location in the SSB Pancasona Abadi Tualang Perawang field. From 7 January to 24 February 2024, the data source is SSB Pancasona Abadi Tualang U-17 student players who are registered and actively participating in training. To collect the data needed for this research, the Dribbling Zig-Zag instrument was used. Based on the results of the research discussion above, it can be concluded that there is an influence of Zig-zag Dribbling training (X) on the endurance ability (Y) of Pancasona Abadi Tualang U-17 players. The obstacles that researchers face in the field after conducting research are unpredictable weather, sometimes hot and rainy. However, researchers still continue research according to conditions in the field. This means that when it rains the researcher stops the testee and continues if the field the researcher is using is not hampered. If there are problems in the field, the researcher stops the research and continues the next day, perhaps that is the only problem in the field that the researcher faces during the exercise.*

**Keywords:** *Influence, Zig-Zag Practice, Dribbling Skills*

# PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG DENGAN BOLA TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING* PADA SSB PANCASONA ABADI TUALANG U-17

**M. Nanda Pratama, Agus Sulastio, Agus Prima Aspa**

m.nanda.pratama2693@student.unri.ac.id, agus.sulastio@lecturer.unri.ac.id, agus.prima@lecturer.unri.ac.id  
Nomor HP: +62 822-8422-0856

Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga  
Jurusan Pendidikan Olahraga  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Zig-Zag* Dengan Bola Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pada Club Ssb Pancasona Abadi Tualang U-17. Tempat penelitian dilapangan SSB Pancasona Abadi Tualang Perawang. Pada tanggal 7 Januari bang sampai 24 February 2024 Sumber data yaitu siswa pemain SSB Pancasona Abadi Tualang U-17 yang terdaftar dan aktif mengikuti latihan. Untuk mengumpulkan data yang di perlukan pada penelitian ini di gunakan instrument *Dribbling Zig-Zag*. Berdasarkan hasil pembahasan penelitian diatas, dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *Dribbling Zig-zag (X)* terhadap kemampuan Daya tahan (*Y*) pada pemain Pancasona Abadi Tualang U-17. Kendala-kendala yang peneliti hadapi di lapangan setelah melakukan penelitian adalah cuaca yang tidak menentu terkadang panas dan hujan. Namun peneliti tetap melanjutkan penelitian sesuai keadaan di lapangan. Artinya ketika hujan peneliti menghentikan *testee* dan melanjutkan kembali apabila lapangan yang peneliti gunakan tidak terkendala. Apabila lapangan terkendala maka peneliti menghentikan penelitian dan melanjutkan kembali ke esokan harinya, mungkin itu saja kendala di lapangan yang peneliti hadapi selama latihan

**Kata Kunci:** Pengaruh, Latihan *Zig-Zag*, Keterampilan *Dribbling*

## PENDAHULUAN

Dalam perkembangan kehidupan, olahraga dapat berguna untuk meningkatkan kesehatan badan, pembinaan mental maupun watak yang semakin lama semakin memegang peranan penting. Dengan olahraga keharuman bangsa dapat di tingkatkan. Semua Negara meningkatkan prestasi olahraga untuk dapat berbicara dalam pertandingan-pertandingan olahraga. Olahraga sebagai suatu fenomena sosial budaya yang telah tumbuh dan berkembang dengan pesat, sehingga dapat dikatakan bahwa makin maju ilmu pengetahuan dan teknologi, maka olahraga semakin dibutuhkan oleh orang-orang untuk memelihara keseimbangan hidup. Selain itu, Olahraga merupakan salah satu bidang yang harus di pertahankan saat ini dalam pembangunan, karena olahraga bisa meningkatkan dan mengharumkan nama bangsa di pentas regional dan internasional.

Proses latihan kondisi fisik dalam olahraga adalah suatu proses yang harus dilakukan dengan hati-hati, dengan sabar, dan dengan penuh kewaspadaan terhadap atlet. Ahli-ahli olahraga berpendapat bahwa atlet yang mengikuti suatu program latihan kondisi fisik yang intensif selama 6-10 minggu akan memiliki kekuatan, daya tahan, dan stamina yang lebih baik selama musim-musim latihan berikutnya, di dibandingkan dengan atlet-atlet yang memulai program kondisinya hanya beberapa minggu sebelumnya permulaan musim latihan ( Harsono, 201 8:4)

Salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk di kuasai yaitu teknik *dribbling*. Menurut Reki Siaga Agustina (2019:) Menyatakan *dribbling* bola adalah memindahkan bola dari satu pemain ke pemain lainnya, paling baik dilakukan dengan kaki, tetapi bagian bagian tubuh lain juga bisa digunakan terkecuali tangan. Karena dengan tehnik passing permainan lebih efektif dari pada banyak menggiring bola. Dengan passing, kita bisa menghubungkan permainan ke semua daerah lapangan.

Pancasona Abadi Tualang masih belum begitu baik atau belum maksimal dalam melakukan keterampilan *dribbling*. Fenomena yang terjadi di lapangan, pemain Pancasona Abadi Tualang saat melakukan keterampilan *dribbling*, bola mudah di rebut atau di ambil oleh pemain lawan. Pemain belum bisa melakukan *ball feeling* bola dengan baik di waktu mengontrol laju bola pada saat menggiring bola, dan juga serangan yang dilakukan oleh pemain Pancasona Abadi Tualang sering mengalami kegagalan terutama terjadi pada saat membangun serangan dalam *dribbling* bola.

Pada saat mengikuti ajang turnamen Piala Soeratin tingkat provinsi, terdapat beberapa kendala pada saat bertanding antara lain kurang percaya diri dan keterampilan *dribbling* disaat akan membangun serangan, dalam seketika penguasaan bola yang harusnya dilakukan untuk menjaga moment agar ball positioning lebih baik lagi dengan mudah nya di rebut oleh lawan karna keterampilan *dribbling* yang kurang maksimal, dan pada saat kehilangan bola SSB Pancasona Abadi Tualang secara otomatis langsung menurun dalam hal kepercayaan diri / mental. Berawal dari kesalahan ini SSB Pancasona Abadi Tualang mengalami kekalahan pada saat mengikuti turnamen di Piala Soeratin tingkat Provinsi.

Kesalahan-kesalahan itu berupa masih kurang baiknya para pemain dalam menggiring dan penguasaan bola, pada saat ditekan/serang oleh lawan, selain itu diakibatkan kurang cepat atau kurang lincahnya seseorang pemain dalam menghadapi lawan saat melakukan *dribbling* sehingga mempengaruhi tempo dan kualitas permainan. Dalam setiap pertandingan pemain juga sering kaku dalam melakukan gerakan keterampilan *dribbling* bola maupun untuk berbalik arah, sehingga dalam setiap gerakan

untuk berbalik arah pemain sering tidak efektif dan bola yang di bawa dengan mudahnya di rebut lawan karna penguasaan bola yang kurang maksimal. Padahal keterampilan dribbling merupakan modal utama dalam membangun serangan maupun mencetak gol. Dari hasil wawancara saya dengan pelatih sepak bola Pancasona abadi Tualang membenarkan bahwa, masih kurang baik dan terbatasnya kemampuan keterampilan teknik dribbling dari pemain Pancasona Abadi Tualang. Kemudian masih kurang baiknya kemampuan motorik pemain Pancasona Abadi Tualang dalam memahami dan melaksanakan bentuk-bentuk latihan yang diberikan pelatih. Terlihat di beberapa latihan dan uji coba pemain Pancasona Abadi Tualang masih kesulitan dalam mengembangkan keterampilan disaat menggiring bola. Oleh karenanya setiap tim sepakbola mengharuskan untuk melatih *dribbling* pada program latihannya. Pelatih seharusnya juga mengetahui dan memilih bentuk atau metode latihan untuk meningkatkan keterampilan dribbling. Disini saya mengajukan metode latihan kepada pelatih tim SSB Pancasona Abadi Tualang U-17 yaitu *Zig-Zag* dengan bola. latihan *Zig-Zag* dengan bola merupakan proses latihan dengan lapangan berskala kecil yang bertujuan untuk meningkatkan teknik dan taktik dalam permainan sepak bola. Latihan ini yaitu dengan cara mengoper bola kepada teman didepannya yang saling berhadapan dan di control lalu di passing kembali dan dilakukan seterusnya .

Mencermati keadaan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian ilmiah dengan judul **“Pengaruh Latihan Zig-Zag Dengan Bola Terhadap Keterampilan Dribbling Pada Club Ssb Pancasona Abadi Tualang U-17”**

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *Zig-Zag* Dengan Bola Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pada Club Ssb Pancasona Abadi Tualang U-17.

## **METODELOGI PENELITIAN**

Tempat penelitian dilapangan SSB Pancasona Abadi Tualang Perawang. Pada tanggal 7 Januari bang sampai 24 February 2024. Karena penelitian menggunakan satu kelompok maka penelitian ini memakai pendekatan one-group pretest-post test design. Pada desain ini terdapat pretest sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat. Karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan.

Sumber data yaitu siswa pemain SSB Pancasona Abadi Tualang U-17 yang terdaftar dan aktif mengikuti latihan. Untuk mengumpulkan data yang di perlukan pada penelitian ini di gunakan instrument *Dribbling Zig-Zag* (Subagyo Irianto 2010:43).

Data dari masing masing kelompok di ambil dari dua kali pengukuran yaitu pada pretest sebelum perlakuan dan posttest setelah perlakuan diberikan. Hal ini bertujuan untuk mendapatkan data penelitian yang akan diolah oleh untuk menguji hipotesis.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis terlebih dahulu dilakukan pengujian persyaratan analisis mengenai kenormalan distribusi dalam hal ini dilakukan dengan uji normalitas Lillifors (Sudjana, 1992:446-468).

Setelah pengujian persyaratan analisis terpenuhi, dilakukan pengujian hipotesisi. Hipotesisi di uji dengan tehnik analisis beda mean (uji t) sampel berhubungan atau dependen sample ( Sudjana 2011:227). Di samping itu pengolahan data juga dilakukan dengan bantuan komputer melalui program excel.

$$t = \frac{\bar{d}}{sd/\sqrt{n}}$$

Keterangan

$\bar{d}$  = Rata-rata

Sd = Standar deviasi

n = Sampel

Hipotesis yang di uji dalam penelitian ini adalah :

H<sub>0</sub> : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Zig-zag Dengan Bola* terhadap hasil keterampilan dribbling pada pemain Pancasona Abadi Tualang U-17.

H<sub>1</sub> : Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Zig-zag Dengan Bola* terhadap keterampilan dribbling pada pemain Pancasona Abadi Tualang U-17. Aturan pengambilan keputusan pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  apabila  $t_{hitung} > t_{tabel}$  maka H<sub>0</sub> ditolak, H<sub>1</sub> diterima dan bila  $t_{hitung} < t_{tabel}$  dan H<sub>0</sub> di terima H<sub>1</sub> di tolak.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Deskripsi Data Penelitian

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui tes sebelum dan sesudah memberikan perlakuan latihan *Dribbling Zig-Zag*. Data yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 12 orang pada pemain Pancasona Abadi Tualang U-17. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan tehnik smash yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan kemampuan daya tahan dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

### Data Hasil *Pre-test Dribbling Zig-Zag Test*

Setelah dilakukan *Dribbling Zig-Zag Test* sebelum dilaksanakan latihan *Interval Training* maka didapat data awal (*pre-test*) *Dribbling Zig-Zag* adalah sebagai berikut : skor tertinggi 43.90, skor terendah 41.25, dengan rata-rata 43.86, varian 0.58, standar deviasi 0.76, data analisis *Dribbling Zig-Zag* dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut:

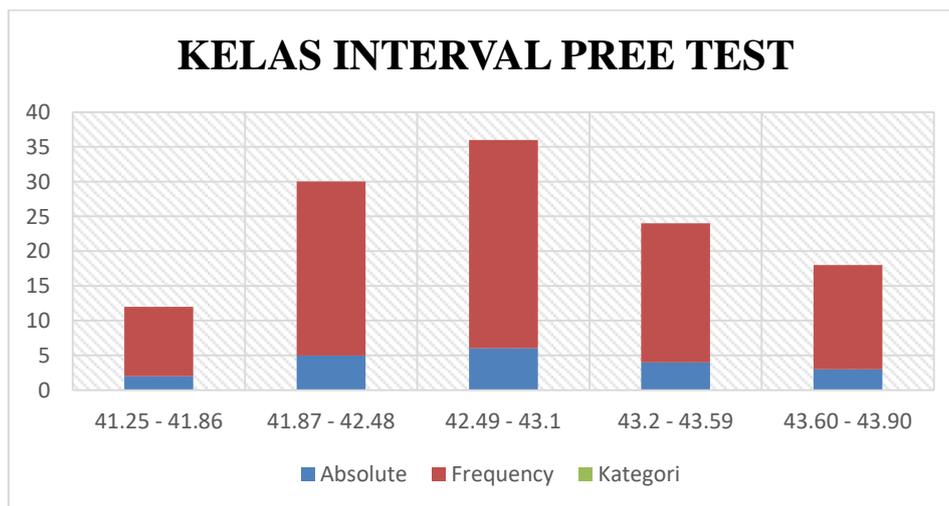
**Tabel 1. Analisis Hasil *Pre-test Dribbling Zig-Zag***

<i>STATISTIK</i>	<i>Pre-test</i>
<i>Sampel</i> (Jumlah Obyek)	<b>20</b>
<i>Mean</i> (Rata-rata)	<b>43.86</b>
<i>Maximum</i> (Tertinggi)	<b>43.90</b>
<i>Minimum</i> (Terendah)	<b>41.25</b>
<i>Variance</i> (Varian)	<b>0.58</b>
<i>Standar Deviation</i> (Standar Deviasi)	<b>0.76</b>

**Tabel 2. Distribusi Frekuensi *Pree-test Dribbling Zig-Zag Test***

No	Kelas Interval	Absolute	Frequency	Kategori
1	41.25 - 41.86	2	10	Tidak Baik
2	41.87 - 42.48	5	25.00	
3	42.49 - 43.1	6	30	Kurang baik
4	43.2 - 43.59	4	20.00	
5	43.60 - 43.90	3	15	Sedang
Jumlah		20	100	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 sampel, sebanyak 2 orang dengan rentangan interval 41.25 - 41.86 Berkategori Tidak Baik, 5 orang dengan rentangan interval 41.87 - 42.48 Berkategori Tidak Baik, 6 orang dengan rentangan interval 42.49 - 43.1 Berkategori Kurang Baik, 4 orang dengan rentangan interval 43.2 - 43.59 Berkategori Kurang Baik, dan 3 orang dengan rentang interval 43.60 - 43.90 Berkategori Sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



**Gambar 1. Histogram Data Hasil *Pree-test Dribbling Zig-Zag Test***

### **Data Hasil *Post-test Dribbling Zig-Zag Test***

Setelah dilakukan *Dribbling Zig-Zag Test* sesudah dilaksanakan latihan *Interval Training* maka didapat data Akhir (*post-test*) *Dribbling Zig-Zag Test* adalah sebagai berikut : skor tertinggi 53.20, skor terendah 45.14, dengan rata-rata 49.22, varian 4.81, standar deviasi 2.19 data analisis *post-test Dribbling Zig-Zag Test* dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut :

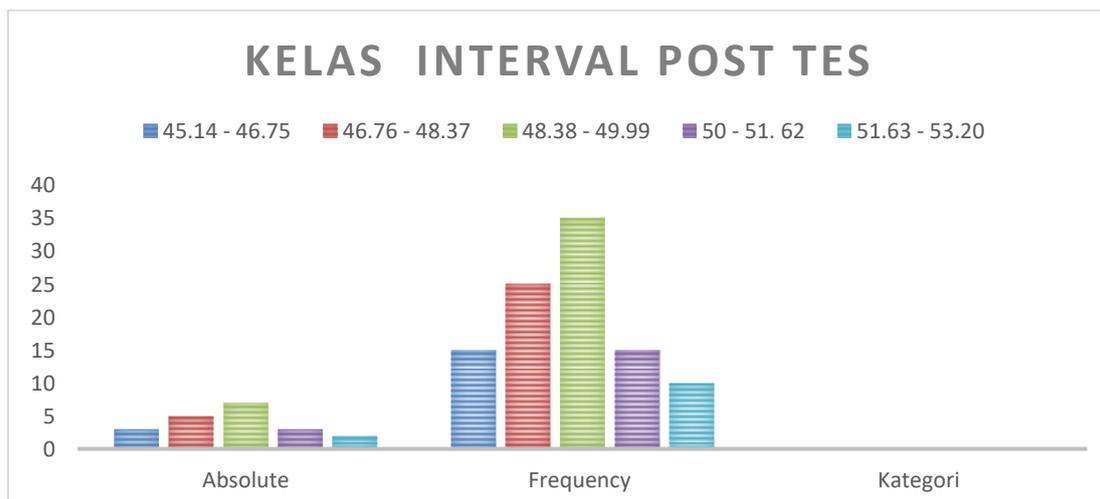
**Tabel 3. Analisis Hasil *Post-test Dribbling Zig-Zag Test***

<i>STATISTIK</i>	<i>Post-test</i>
<i>Sampel</i> (Jumlah Obyek)	<b>20</b>
Mean (Rata-rata)	<b>49.22</b>
Maximum (Tertinggi)	<b>53.20</b>
Minimum (Terendah)	<b>45.14</b>
Variance (Varian)	<b>4.81</b>
Standar Deviasion (Standar Diviasi)	<b>2.19</b>

**Tabel 4. Distribusi Frekuensi *Post-test Dribbling Zig-Zag Test***

No	Kelas Interval	Absolute	Frequency	Kategori
1	45.14 - 46.75	3	15	Sangat Baik
2	46.76 - 48.37	5	25	
3	48.38 - 49.99	7	35.00	Cukup Baik
4	50 - 51. 62	3	15.00	
5	51.63 - 53.20	2	10	Sangat Baik
Jumlah		20	100	

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 20 sampel, sebanyak 3 orang dengan rentangan interval 45.14 - 46.75 Berkategori Sangat Baik, 5 orang dengan rentangan interval 46.76 - 48.37 Berkategori Sangat Baik, 7 orang dengan rentangan interval 48.38 - 49.99 Berkategori Cukup Baik, 3 orang dengan rentang interval 50 - 51. 62 Berkategori Cukup Baik , 2 orang dengan rentang 51.63 - 53.20 Berkategori Sangat Baik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini :



**Gambar 2. Histogram Data Hasil *Post-test Dribbling Zig-Zag Test***

## Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis varians. Asumsi adalah data yang dianalisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi yang berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas.

Uji normalitas dilakukan dengan uji *lillifors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut :

### Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji *lillifors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *Dribbling Zig-Zag*, kemampuan *Dribbling Zig-Zag Test* dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut :

**Tabel 5. Uji Normalitas**

Variabel	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$	Ket
Hasil <i>Pre-test Yoyo Intermittent Recovery Test (Smash)</i>	<b>0,12</b>	<b>0.190</b>	Berdistribusi Normal
Hasil <i>Post-test Yoyo Intermittent Recovery Test</i>	<b>0.160</b>	<b>0.190</b>	Berdistribusi Normal

Dari tabel 5 diatas terlihat bahwa data hasil *pre-test Dribbling Zig-Zag Test* dilakukan perhitungan menghasilkan  $L_{hitung}$  sebesar 0.12 dan  $L_{tabel}$  sebesar 0.190. Ini berarti  $L_{hitung} < L_{tabel}$ , dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pre-test Dribbling Zig-Zag Test* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post-test Dribbling Zig-Zag Test* menghasilkan  $L_{hitung}$  sebesar 0.160 dan  $L_{tabel}$  sebesar 0.190. Ini berarti  $L_{hitung} < L_{tabel}$ , dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *post-test Dribbling Zig-Zag Test* adalah berdistribusi normal.

### Pengujian Hipotesis

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalahnya yaitu : “terdapat pengaruh latihan *Dribbling Zig-Zag* (X) yang signifikan dengan keterampilan *dribbling* (Y). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan  $T_{hitung}$  sebesar 0.160 dan  $T_{tabel}$  0.190. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ .

Dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak  $H_1$  diterima yaitu :

$H_1$ : Terdapat pengaruh latihan *Dribbling Zig-Zag* (X) terhadap kemampuan Daya tahan (Y) pada pemain Pancasona Abadi Tualang U-17.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *Dribbling Zig-Zag* (X) terhadap keterampilan *dribbling* (Y) pada pemain Pancasona Abadi Tualang U-17. Taraf  $\alpha$  0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

## Pembahasan

Melihat pemain pemain Pancasona Abadi Tualang U-17 yang terlihat cenderung lemah ketika bertanding adalah lemahnya Daya tahan ketika saat menyerang maupun bertahan, hal ini tampak saat pemain membangun serangan, bertahan ataupun dalam keadaan recovery masih cenderung kehabisan stamina dan kelelahan saat bertanding. Budiwanto (2012:70) diantaranya adalah metode latihan sirkuit (*circuit training*), metode latihan beban (*wight training*), metode latihan interval (*interval training*), metode latihan lari bermain-main kecepatan (*fartlek*).

Dari beberapa model latihan diatas peneliti memilih model latihan *Dribling Zig-zag* untuk diterapkan pada para pemain, karena sistem dari latihan *Dribling Zig-zag* ini sama dengan sistem dari permainan sepak bola misalnya model dari latihan *Dribling Zig-zag* ini pemain berlari – istirahat – lari - istirahat dan begitu seterusnya, begitu pula dengan permainan sepak bola pemain berlari pada saat mengejar dan menggiring bola dan istirahat pada saat bola keluar dari lapangan. Jadi latihan *Dribling Zig-zag* di berikan pada pemain dengan tujuan adanya peningkatan daya tahan pemain Pancasona Abadi Tualang U-17. Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokkan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: pengaruh latihan *Dribling Zig-zag* (X) terhadap kemampuan pemain pemain Pancasona Abadi Tualang U-17, ini menunjukkan pengaruh yang signifikan antara dua variabel tersebut diatas.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan terdapat pengaruh Latihan *Dribling Zig-zag* (X) terhadap kemampuan Daya tahan (Y) pada pemain Pancasona Abadi Tualang U-17. Latihan ini membutuhkan setengah dari ukuran lapangan biasa untuk area bermain. Pelaksanaan latihan sebagai berikut: Hakikat latihan ini menggabungkan berlari dengan cepat dan berbalik badan pada pembatas area latihan, latihan ini berguna untuk meningkatkan kemampuan kelincahan. Gunakan 2 count dengan jarak 10 yards. Lakukan sprint kecount berikutnya dan menyentuh count tersebut, dan kemudian seprint kembali ke garis start atau count pertama. Ulangi lari bolak balik sebanyak 5 kali (50 yard). Setiap lari harus menggunakan power atau daya ledak dengan kecepatan pada saat berbalik pada garis start atau count. Lakukn 5 sampai 10 set dengan istirahat 30 detik untuk pemulihan antar sets. Ulangi latihan secara bergantian, berfokus pada pengembangan dan peningkatan kelincahan agar dapat memberikan keuntungan tambahan ketika dalam bermain sepakbola. Meningkatkan kelincahan dapat membantu meningkatkan kualitas permainan yang baru dalam jangka waktu signifikan.

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian diatas, dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *Dribbling Zig-zag* (X) terhadap kemampuan Daya tahan (Y) pada pemain Pancasona Abadi Tualang U-17. Kendala-kendala yang peneliti hadapi di lapangan setelah melakukan penelitian adalah cuaca yang tidak menentu terkadang panas dan hujan. Namun peneliti tetap melanjutkan penelitian sesuai keadaan di lapangan. Artinya ketika hujan peneliti menghentikan *testee* dan melanjutkan kembali apabila lapangan yang peneliti gunakan tidak terkendala. Apabila lapangan terkendala maka peneliti menghentikan penelitian dan melanjutkan kembali ke esokan harinya, mungkin itu saja kendala di lapangan yang peneliti hadapi selama latihan

## SIMPULAN DAN REKOMENDASI

### Simpulan

Berdasarkan analisis uji t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 0.12 dan  $T_{tabel}$  0.190 Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , Dan berdasarkan analisis data statistik terdapat rata-rata *pree-test* sebesar 42.86 dan rata-rata *post-test* sebesar 49.22.

Berdasarkan uji t setelah dihitung dasar terdapat perbedaan angka yang meningkat atau naik sebesar 6.36, dapat disimpulkan bahwa kemampuan atlet berpengaruh dengan Latihan *Dribling Zig-zag* yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan keterampilan *dribbling*.

Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat pengaruh latihan *Dribling Zig-zag* (X) terhadap kemampuan Daya tahan (Y) pada pemain Pancasona Abadi Tualang U-17.

Berdasarkan pandangan peneliti terhadap keterampilan *dribbling* bahwa keterampilan latihan *Dribling Zig-zag* dapat menuai hasil maksimal karena kebiasaan yang di lakukan oleh setiap individu atlet.

### Rekomendasi

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan keterampilan *dribbling* adalah:

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan keterampilan *dribbling*.
2. Diharapkan agar menjadi dorongan dalam meningkatkan kualitas permainan menjadi lebih baik.
3. Diharapkan bagi pemain Pancasona Abadi Tualang U-17 agar lebih kreatif menggali dan mengembangkan bakat yang telah dimiliki dan mencoba metode latihan yang lebih baik, efektif dan efisien.
4. Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga

## DAFTAR PUSTAKA

Agustina Siaga reki. 2019. Buku jago sepakbola. Redaksi. Bandung.

Arsil. 2015. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: DIP UNP.

Harsono. 2018. *Latihan Kondisi fisik*. Bandung.

Hidayat Witono. 2017. Buku pintar sepakbola. Anugrah. Jakarta.

Ismariati. 2020. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Lembaga Pengembangan Pendidikan.

Nurhasan. 2018. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta.

- Nossek Yosef. *Institut Nasional Olahraga Lagos*. 2017
- Sajoto.2011. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*.
- Sucipto, Dkk. 2014..*Sepak Bola*. Depdiknas Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Dan Menengah Bagian Proyek Penataan Guru SLTP Setara D-III.
- Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung :Alfabeta.
- Buku Undang – Undang Sistem Keolahragaan Nasional*.2016.Jakarta :Sinar Grafika.
- Wiguna Bagus Ida. 2017. Teori dan aplikasi latihan kondisi fisik. Lampung: PT RajaGrafindo Persada
- Zulkarnain, & Ritonga, Zulfan. (2017). *Statistik Penelitian*. Pekanbaru.