

ABSTRAK

Dribbling merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh atlet sepak bola. Teknik ini mampu membantu atlet dalam meningkatkan performanya di lapangan. Salah satu latihan yang tepat dalam membantu meningkatkan keterampilan menggiring bola yaitu modifikasi *zig-zag run* dengan *dribbling*. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui modifikasi *zig-zag run* dengan *dribbling* meningkatkan keterampilan menggiring bola pada anggota ekstrakurikuler sepak bola SMAN 2 Abiansemal. Rancangan penelitian yang digunakan yaitu *pre-experimental* dengan *design one group pretest* dan *posttest*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 orang dan memenuhi kriteria inklusi, eksklusi, dan *drop out*. Nilai rata-rata keterampilan menggiring bola sebelum diberikan latihan yaitu 14,05 dengan kategori sedang diukur dengan *Soccer Dribbling Test* dan setelah diberikan latihan nilai rata-rata keterampilan menggiring bola diperoleh 12,33 dengan kategori normal sehingga terjadi peningkatan persentase sebesar 12,1%. Diuji normalitas menggunakan *Shapiro Wilk* dan diperoleh hasil $p = 0,480$ (*pretest*) dan $p = 0,928$ (*posttest*) dan kedua data berdistribusi normal ($p > 0,05$). Dianalisis menggunakan uji *paired sample t-test* menunjukkan hasil $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh latihan modifikasi *zig-zag run* dengan *dribbling* dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola pada pemain.

Kata kunci : Keterampilan menggiring bola, Modifikasi *zig-zag run* dengan *dribbling*, Anggota ekstrakurikuler

ABSTRACT

Dribbling is considered a key skill that soccer players have to acquire. This technique can help athletes improve their performance on the field. One of the best exercises for improving dribbling skills is the modified zig-zag run with dribbling. The purpose of this study was to determine the modification of the zig-zag run with dribbling to improve dribbling skills in extracurricular soccer members of SMAN 2 Abiansema. The research design used was pre-experimental, with a one-group pretest and posttest design. The sample in this study was 20 people and met the inclusion, exclusion, and drop-out criteria. The average value of dribbling skills before being given training is 14.05 with a moderate category measured by the Soccer Dribbling Test, and after being given training, the average value of dribbling skills is 12.33 with a normal category, so there is a percentage increase of 12.1%. Tested for normality using Shapiro-Wilk and obtained results of $p = 0.480$ (pretest) and $p = 0.928$ (posttest), and both data are normally distributed ($p > 0.05$). Analyzed using the paired sample t-test, the results showed $p = 0.000$ ($p < 0.05$). The results of this study indicate that there is an effect of modified zig-zag run training with dribbling on improving dribbling skills in players.

Keywords: Dribbling skills, Modification of zig-zag run with dribbling, Extracurricular members