

## RINGKASAN

**BOBY ROBY YAHYA, “EFEKTIVITAS LATIHAN SLALOM DAN LATIHAN ZIG-ZAG TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING SSB SOCCER TEAM CIKARANG U-15.”** Skripsi Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Jurusan Olahraga Prestasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Jakarta 2016.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui beberapa hal sebagai berikut:

1.) Latihan *slalom* dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain SSB Soccer Team Cikarang U-15. 2.) Latihan *zig-zag* dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain SSB Soccer Team Cikarang U-15. 3.) Efektivitas latihan *slalom* Lebih Efektif dibandingkan dengan latihan *Zig-zag* terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Soccer Team Cikarang U-15.

Penelitian ini dilaksanakan di stadion mini cikarang, Kelurahan Karang Asih, Kecamatan Cikarang Utara dengan menggunakan metode kuantitatif dengan eksperimen. penelitian dilakukan sebanyak 16 kali pertemuan berlangsung tanggal 3 Desember 2015 sampai dengan 7 Januari 2016 dengan populasi dan sampelnya adalah pemain SSB Soccer Team Cikarang U-15 sebanyak 20 orang.

Hasil penelitian : 1.) Perbandingan data awal dan data akhir latihan *slalom*. Dari hasil test metode latihan *slalom* pada data awal diperoleh nilai rata-rata sebesar 15,409 dan simpangan baku sebesar 1,809, sedangkan pada data akhir diperoleh nilai rata-rata sebesar 13,106 dan simpangan baku sebesar 1,52. Dari hasil data tersebut diperoleh hasil perbandingan data awal dan data akhir yang berupa  $t_{hitung}$  3,897 sedangkan  $t_{tabel}$  dengan taraf signifikan 0,05 dengan  $n-1 = 9$  adalah 1,833, maka  $t_{hitung} (3,897) > t_{tabel}(1,833)$ , berarti terjadi peningkatan yang signifikan hasil latihan *slalom* terhadap kelincahan *dribbling* pada *test* awal dan *test* akhir pemain SSB Soccer Team Cikarang U-15. 2.) Perbandingan data awal dan data akhir latihan *zig-zag*. Dari hasil test metode latihan *zig-zag* pada data awal

diperoleh nilai rata-rata sebesar 15,057 dan simpangan baku sebesar 1,658, sedangkan pada data akhir diperoleh nilai rata-rata sebesar 14,268 dan simpangan baku sebesar 1,448. Dari hasil data tersebut diperoleh hasil perbandingan data awal dan data akhir yang berupa  $t_{hitung}$  8,865 sedangkan  $t_{tabel}$  dengan taraf signifikan 0,05 dengan  $n-1 = 9$  adalah 1,833, maka  $t_{hitung} (8,865) > t_{tabel} (1,833)$ , berarti terjadi peningkatan yang signifikan hasil latihan *zig-zag* terhadap kelincahan *dribbling* pemain SSB Soccer Team Cikarang U-15. 3.) Perbandingan antara metode latihan slalom dan metode latihan *zig-zag* terhadap peningkatan kelincahan *dribbling* pemain SSB Soccer Team Cikarang U-15. Dari hasil tes kedua kelompok latihannya itu kelompok latihan *slalom* dan kelompok latihan *zig-zag* diperoleh nilai rata-rata data akhir sebesar 13,106 dan 14,268 dan simpangan baku sebesar 1,52 dan 1,448. Berdasarkan hasil rata-rata diperoleh data waktu tercepat pada kelompok latihan *slalom* dibandingkan dengan kelompok latihan *zig-zag*.

Untuk mengetahui adanya perbedaan antara kelompok latihan *slalom* (X) dan kelompok latihan *zig-zag* (Y) ditentukan dengan menggunakan uji t yaitu  $t_{hitung}$  sebesar 1,871 sedangkan  $t_{tabel}$  dengan taraf signifikan 0,05 dengan  $df (n-2) = 18$  adalah 1,734, maka  $t_{hitung} (1,871) > t_{tabel} (1,734)$  sehingga  $H_0$  ditolak yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *slalom* dan latihan *zig-zag*.