

**PERBANDINGAN LATIHAN *DRIBBLING BOOMERANG RUN*  
DAN *DRIBBLING SLALOM* TERHADAP KEMAMPUAN  
*DRIBBLING* PEMAIN SSB MC UTAMA U14**



**BAYU AJI  
1604620002**

**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk Memperoleh  
Gelar Sarjana Olahraga**

*Intelligentia - Dignitas*  
**PROGRAM STUDI  
KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
JANUARI, 2025**

**PERBANDINGAN LATIHAN *DRIBBLING BOOMERANG RUN* DAN  
*DRIBBLING SLALOM* TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* PEMAIN  
SSB MC UTAMA U14**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 1) peningkatan latihan *dribbling boomerang run* 2) peningkatan latihan *dribbling slalom* 3) perbandingan latihan *dribbling boomerang run* dan *dribbling slalom* terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain SSB MC Utama Jakarta. Penelitian ini dilakukan menggunakan metode eksperimen desain *Two Groups "Pretest dan Posttest Design"*. Populasi pada penelitian ini adalah 30 orang pemain SSB MC Utama Jakarta. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampel jenuh dengan jumlah pemain 30. Teknik pengambilan data dilakukan dengan test awal dan test akhir dengan instrument test menggiring bola. Berdasarkan hasil penelitian analisis data latihan *dribbling boomerang run* menggunakan statistik uji-t diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 11,562 dengan taraf signifikan 5% dan derajat kebebasan  $N-1 = 14$ , diperoleh  $t_{tabel}$  sebesar 1,761 yang berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang berarti ada perbedaan yang meyakinkan secara (signifikan) antara sebelum dan sesudah diterapkan latihan *dribbling boomerang run* terhadap hasil kemampuan *dribbling* pemain U-14 tahun dan hipotesis I terbukti. Kemudian hasil *pretest* dan *posttest* latihan *dribbling slalom* data terkumpul dari hasil tes awal diperoleh  $t$  hitung sebesar 11,571 dengan taraf signifikan 5% dan derajat kebebasan  $N-1 = 14$  diperoleh tabel sebesar 1,761  $t_{hitung} > t_{tabel}$ , maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang berarti signifikan antara yang sebelum dan sesudah latihan *dribbling slalom* dan hipotesis II terbukti. Hasil akhir perbandingan kelompok latihan *dribbling boomerang run* dan *dribbling slalom* diperoleh nilai  $t_{hitung}$  sebesar 2,132 selanjutnya diuji dengan  $t_{tabel}$  pada taraf signifikan 5% dan derajat kebebasan  $(N1+N2)-2 = 28$  diperoleh  $t_{tabel}$  sebesar 1,701 yang berarti nilai  $H_1$  diterima karena  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Demikian uji  $t$  menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata hasil test antara kemampuan latihan *dribbling boomerang run* dan *dribbling slalom* yang dinyatakan lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* bola pada pemain usia 14 karena latihan *dribbling slalom* memiliki nilai *mean difference* lebih besar dibandingkan dengan *mean difference* latihan *dribbling boomerang run* yaitu,  $1,85 < 2,43$ .

**Kata Kunci:** latihan *dribbling boomerang run*, latihan *dribbling slalom*, *dribbling*

*Intelligentia - Dignitas*

**COMPARISON OF BOOMERANG RUN DRIBBLING AND SLALOM  
DRIBBLING TRAINING ON DRIBBLING ABILITY IN FOOTBALL  
SCHOOL OF AGE 14 YEARS**

**ABSTRACT**

*This study aims to determine 1) the increase in boomerang run dribbling training 2) the increase in slalom dribbling training 3) comparison of boomerang run dribbling and slalom dribbling training on dribbling ability in SSB MC Utama Jakarta players. This research was conducted using the experimental method of Two Groups "Pretest and Posttest Design" design. The population in this study were 30 SSB MC Utama Jakarta players. The sampling technique used saturated samples with a total of 30 players. The data collection technique was carried out with an initial test and a final test with a dribbling test instrument. Based on the results of the research data analysis of boomerang run dribbling training using t-test statistics obtained  $t_{count}$  of 11,562 with a significant level of 5% and degrees of freedom  $N-1 = 14$ , obtained  $t_{table}$  of 1.761 which means  $t_{count} > t_{table}$ , then  $H_0$  is rejected and  $H_1$  is accepted which means there is a convincing difference (significant) between before and after the application of boomerang run dribbling training on the results of dribbling ability of U-14 players and hypothesis I is proven. Then the pretest and posttest results of dribbling slalom training data collected from the initial test results obtained t count of 11.571 with a significant level of 5% and degrees of freedom  $N-1 = 14$  obtained a table of 1.761  $t_{count} > t_{table}$ , then  $H_0$  is rejected and  $H_1$  is accepted which means significant between before and after dribbling slalom training and hypothesis II is proven. The final result of the comparison of boomerang run dribbling and slalom dribbling training groups obtained a  $t_{count}$  value of 2.132 then tested with a  $t_{table}$  at a significant level of 5% and degrees of freedom  $(N1 + N2) - 2 = 28$  obtained a  $t_{table}$  of 1.701 which means the value of  $H_1$  is accepted because  $t_{count} > t_{table}$ . Thus the t test concludes that there is a difference in the average test results between the ability of boomerang run dribbling training and dribbling slalom which is declared more effective in improving the ability of dribbling the ball at age 14 players because dribbling slalom training has a mean difference value greater than the mean difference of boomerang run dribbling training, namely,  $1.85 < 2.43$ .*





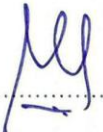
**Keyword:** boomerang run dribbling drills, slalom dribbling drills, dribbling

*Intelligentia - Dignitas*



## LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama	Tanda Tangan	Tanggal
<b>Pembimbing I</b>		
<u>Andri Irawan, M.Pd</u> NIP. 198009092006041001	 .....	14 / 1 - 2025 .....
<b>Pembimbing II</b>		
<u>Dr. Mansur Jauhari, M.Si.</u> NIP. 197408152005011003	 .....	15 / 1 - 2025 .....

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
1. <u>Dr. Bambang Kridasuwarmo, M.Pd</u> NIP. 196112071989031000	Ketua	 .....	16 / 1 - 2025 .....
2. <u>Raisa Ganeswara, S.Pd., M.Or.</u> NIP. 199609072023212020	Sekertaris	 .....	15 / 1 - 2025 .....
3. <u>Andri Irawan, M.Pd</u> NIP. 198009092006041001	Anggota	 .....	14 / 1 - 2025 .....
4. <u>Dr. Mansur Jauhari, M.Si.</u> NIP. 197408152005011003	Anggota	 .....	15 / 1 - 2025 .....
5. <u>Dr. dr. Ruliando Hasea Purba, MARS.,Sp.RM</u> NIP. 197307052009121000	Anggota	 .....	20 / 1 - 2025 .....

Tanggal Lulus : **7 Januari 2025**

## PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik sarjana, baik di Universitas Negeri Jakarta maupun di perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan dari pihak lain, kecuali arahan dosen pembimbing.
3. Dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan dalam naskah dengan disebutkan nama pengarang dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran dalam pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena skripsi ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma yang berlaku di Universitas Negeri Jakarta.

Jakarta, 7 Januari 2025  
Yang membuat pernyataan,



Bayu Aji  
No. Reg. 1604620002

*Intelligentia - Dignitas*



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Bayu Aji  
NIM : 1604620002  
Fakultas/Prodi : FIKK / Kepeleatihan Kecabangan Olahraga  
Alamat email : bayuaj@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi  Tesis  Disertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Perbandingan Latihan Dribbling Boomerang Run Dan Dribbling Slalom  
Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain SSB MC utama U14

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta , 1 Februari 2025

Penulis

  
( Bayu Aji )  
nama dan tanda tangan

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur Saya panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Penulisan Skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Olahraga Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta. Saya menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, dari masa perkuliahan sampai pada penyusunan skripsi ini, sangatlah sulit bagi saya untuk menyelesaikan Skripsi ini.

Oleh karena itu, saya mengucapkan terima kasih kepada Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd**, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Jakarta, Bapak **Ferry Johannes Wattimena, S.Pd., M.Pd**, selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, Bapak **Andri Irawan, M.Pd**, selaku Dosen Pembimbing I dan Pembimbing Akademik, dan Bapak **Dr. Mansur Jauhari, M. Si.**, selaku Dosen Pembimbing II yang telah menyediakan waktu, tenaga dan pikiran untuk saya dalam penyusunan skripsi ini, Pihak SSB Mutiara Cempaka Utama, yang telah banyak membantu dalam usaha memperoleh data yang saya perlukan, **Ayah Sukamto, Ibu Haryani** dan **Kakak Fitri Dwi Purnama**, yang telah memberikan dukungan material maupun moral, dan banyak membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata, saya berharap Allah SWT berkenan membalas segala kebaikan semua pihak yang telah membantu. Semoga skripsi ini membawa manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan keolahragaan.

Jakarta, 7 Januari 2025

*Intelligentia - Dignitas*  
Bayu Aji



## DAFTAR ISI

Halaman	
<b>PERNYATAAN ORISINALITAS</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>ABSTRACT</b> .....	v
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	x
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xi
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	7
C. Pembatasan Masalah .....	8
D. Perumusan Masalah .....	8
E. Kegunaan Hasil Penelitian .....	8
<b>BAB II KAJIAN TEORITIK</b> .....	10
A. Deskripsi Konseptual .....	10
1. Hakikat Sepak Bola.....	10
2. Hakikat Teknik Dasar Sepak Bola .....	13
3. Hakikat Latihan .....	20
4. Hakikat <i>Dribbling</i> .....	28
5. Hakikat <i>Dribbling Boomerang Run</i> .....	31
6. Hakikat <i>Dribbling Slalom</i> .....	32
7. Hakikat SSB MC Utama .....	34
B. Kerangka Berpikir .....	35
C. Hipotesis Penelitian.....	36
<b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	38
A. Tujuan Penelitian .....	38
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	38



1. Tempat Penelitian.....	38
2. Waktu Penelitian .....	38
C. Metode Penelitian.....	39
D. Populasi dan Sampel .....	40
1. Populasi.....	40
2. Sampel.....	40
E. Teknik Pengumpulan Data.....	41
1. Instrumen Penelitian.....	41
F. Teknik Analisis Data.....	44
G. Hipotesis Statistika.....	46
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>49</b>
A. Deskripsi Data.....	49
1. Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test Dribbling Boomerang Run</i> .....	49
2. Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test Dribbling Slalom</i> .....	52
B. Pengujian Hipotesis.....	56
1. Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test Dribbling Boomerang Run</i> .....	56
2. Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test Dribbling Slalom</i> .....	57
3. Hasil Akhir Perbandingan Kelompok <i>Dribbling Boomerang Run</i> dan <i>Dribbling Slalom</i> .....	57
C. Pembahasan Hasil .....	58
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>59</b>
A. Kesimpulan .....	59
B. Saran.....	59
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>61</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>64</b>

*Intelligentia - Dignitas*

## DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Latihan <i>Dribbling Boomerang Run</i> .....	50
2. Distribusi <i>Pretest</i> Latihan <i>Dribbling Boomerang Run</i> .....	51
3. Distribusi <i>Posttest</i> Latihan <i>Dribbling Boomerang Run</i> .....	52
4. Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Latihan <i>Dribbling Slalom</i> .....	53
5. Distribusi <i>Pretest</i> Latihan <i>Dribbling Slalom</i> .....	54
6. Distribusi <i>Posttest</i> Latihan <i>Dribbling Slalom</i> .....	55



*Intelligentia - Dignitas*

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Teknik Dasar <i>Passing</i> Sepak Bola .....	16
2. Teknik Dasar <i>Control</i> Sepak Bola.....	17
3. Teknik Dasar <i>Dribbling</i> Sepak Bola .....	18
4. Teknik Dasar <i>Shooting</i> Sepak Bola.....	19
5. Teknik Dasar <i>Heading</i> Sepak Bola .....	20
6. Latihan <i>Dribbling Boomerang Run</i> .....	31
7. Latihan <i>Dribbling Slalom</i> .....	33
8. Tes Kemampuan <i>Dribbling</i> Sepak Bola.....	42
9. Diagram Histogram <i>Pretest Dribbling Boomerang Run</i> .....	51
10. Diagram Histogram <i>Posttest Dribbling Boomerang Run</i> .....	52
11. Diagram Histogram <i>Pretest Dribbling Slalom</i> .....	55
12. Diagram Histogram <i>Posttest Dribbling Slalom</i> .....	56

*Intelligentia - Dignitas*

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Data <i>Pretest Dribbling</i> Pemain SSB MC Utama U14 .....	64
2. Data <i>Pretest Dribbling</i> Setelah Diurutkan .....	65
3. Data <i>Pretest</i> Kelompok Latihan <i>Dribbling Boomerang Run</i> .....	66
4. Data <i>Pretest</i> Kelompok Latihan <i>Dribbling Slalom</i> .....	67
5. Hitungan Perbedaan 2 Kelompok .....	68
6. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Latihan <i>Dribbling Boomerang Run</i> .....	71
7. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Latihan <i>Dribbling Slalom</i> .....	72
8. Uji Paired Latihan <i>Dribbling Boomeran Run</i> .....	73
9. Uji Paired Latihan <i>Dribbling Slalom</i> .....	77
10. Uji Independent Sampel t test .....	81
11. <i>Training Session Dribbling</i> .....	84
12. Dokumentasi.....	100
13. Surat Keterangan Validasi 1 .....	101
14. Surat Keterangan Validasi 2 .....	102
15. Surat Keterangan Validasi 3 .....	103
16. Surat Permohonan Izin Penelitian.....	104
17. Surat Izin Penelitian .....	105
18. Riwayat Hidup.....	106

*Intelligentia - Dignitas*