

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* DAN *ZIG-ZAG RUN*
TERHADAP *DRIBBLING* ATLET SEPAK BOLA
USIA 8-10 TAHUN**



**REZA PAHLEVI
1604621016**

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

**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN KECABANGAN OLAHRAGA FAKULTAS
ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
JULI 2025**

PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* DAN *ZIG-ZAG RUN* TERHADAP *DRIBBLING* ATLET SEPAK BOLA USIA 8-10 TAHUN

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drill* dan *zig-zag run* terhadap kemampuan *dribbling* atlet sepak bola usia 8–10 tahun. Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen dengan desain *two group pretest-posttest*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 20 atlet yang merupakan anggota Sekolah Sepak Bola (SSB) Toyo Haryono dan dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok pertama diberikan latihan *ladder drill* dan kelompok kedua diberikan latihan *zig-zag run* selama 16 kali pertemuan. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kemampuan *dribbling* adalah tes *dribbling* dengan metode waktu tempuh. Teknik analisis data menggunakan uji *Paired Sample t-test*, *Independent t-test*, dan *effect size Cohen's d*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) latihan *ladder drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* yang ditunjukkan melalui penurunan waktu ($p < 0,05$), (2) latihan *zig-zag run* juga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* yang ditunjukkan melalui penurunan waktu ($p < 0,05$), dan (3) terdapat perbedaan pengaruh antara kedua jenis latihan dengan latihan *ladder drill* lebih efektif daripada latihan *zig-zag run*, meskipun perbedaannya tergolong kecil ($d = -0,195$). Berdasarkan hasil tersebut, latihan *ladder drill* dan *zig-zag run* dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan *dribbling* atlet sepak bola usia 8–10 tahun.

Kata Kunci: *Ladder Drill, Zig-Zag Run, Dribbling, Anak Usia Dini, Sepak Bola*

EFFECT OF LADDER DRILL AND ZIG-ZAG RUN TRAINING ON THE DRIBBLING ABILITY OF FOOTBALL ATHLETES AGED 8-10 YEARS

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of ladder drill and zig-zag run training on the dribbling ability of soccer athletes aged 8-10 years. This study used a quasi-experimental method with a two group pretest-posttest design. The sample in this study amounted to 20 athletes who were members of the Toyo Haryono Football School (SSB) and were divided into two groups. The first group was given ladder drill training and the second group was given zig-zag run training for 16 meetings. The instrument used to measure dribbling ability is the dribbling test with the travel time method. Data analysis techniques used Paired Sample t-test, Independent t-test, and Cohen's d effect size. The results showed that: (1) ladder drill training has a significant effect on increasing the decrease in dribbling speed time ($p < 0.05$), (2) zig-zag run training also has a significant effect on increasing the decrease in dribbling speed time ($p < 0.05$), and (3) there is a difference in effect between the two types of training with ladder drill training more effective than zig-zag run training, although the difference is relatively small ($d = -0.195$). Based on these results, ladder drill and zig-zag run training can be used to increase the decrease in dribbling speed time for soccer athletes aged 8-10 years.

Keywords: Ladder Drill, Zig-Zag Run, Dribbling, Early Childhood, Soccer

LEMBAR PENGESAHAN SIDANG SKRIPSI

Nama

Tanda Tangan

Tanggal

Pembimbing I

Andri Irawan, M.Pd.

NIP. 198009092006041001

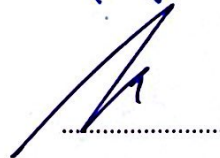


30/7-25

Pembimbing II

Dr. Made Bang Redy Utama, S.Pd., M.Fis

NIP. 199301032024061002



30/7-25

Nama

Jabatan

Tanda Tangan

Tanggal

1. Dr. Abdul Gani, M.Pd

NIP. 197802172006041001

Ketua



30/7-25

2. Dr. Apta Mylsidayu, S.Pd, Kor. M.Or

NIP. 198706302024062001

Sekretaris



28/7-25

3. Andri Irawan, M.Pd

NIP. 198009092006041001

Anggota



30/7-25

4. Dr. Made Bang Redy Utama, S.Pd. M.Fis

NIP. 199301032024061002

Anggota



30/7-25

5. Dr. dr. Ruliando Hasea Purba MARS, Sp. KFR

NIP. 197307052009121002

Anggota



27/7/25

Tanggal Lulus: 23 Juli 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 perguruan tinggi lain.
2. Skripsi ini adalah murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali arahan dari 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.
4. 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, 14 Juli 2025


Reza Pahlevi

NIM 1604621016





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

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

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

Nama : Reza Pahlevi
NIM : 1604621016
Fakultas/Prodi : Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Prodi
Kepelatihan Kecabangan Olahraga
Alamat email : reza.pahlevi1113@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 :

Pengaruh Latihan Ladder Drill dan Zig-Zag Run Terhadap Dribbling Atlet Sepak Bola Usia 8-10 Tahun

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 izin 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, 31 Juli 2025

Penulis

(Reza Pahlevi)

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah *Ta'ala* atas taufik dan hidayahnya skripsi ini dapat diselesaikan tepat waktu. Dengan rasa bahagia dan bangga, saya persembahkan rasa syukur dan terima kasih kepada:

1. **Allah *Ta'ala***, atas segala limpahan rahmat, hidayah, dan keridhoan-Nya yang tiada henti mengalir dalam setiap langkah kehidupan saya. Berkat kasih sayang-Nya, saya senantiasa diberikan kekuatan lahir dan batin, kesehatan yang memungkinkan saya menjalani proses pembelajaran dan penyusunan skripsi ini, serta dikabulkannya doa-doa saya di saat saya merasa lemah dan hampir menyerah. Allah juga telah menanamkan ketenangan dalam hati saya untuk menerima segala proses dengan lapang dada, memberikan keyakinan dalam menghadapi setiap tantangan, serta membimbing saya hingga dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
2. Kedua orang tua tercinta, Papa dan Mama saya, **Mukhsin Alatas dan Umi Hajar Setiawati** yang selalu memberikan dukungan tanpa henti, baik secara moril dan materi. Terima kasih atas doa yang senantiasa menyertai saya dalam setiap langkah kehidupan saya. Secara khusus kepada papa saya, tidak hanya menjadi papa yang baik di rumah, tetapi juga menjadi pelatih pertama dalam karir sepak bola saya sehingga saya mencintai sepak bola yang menyebabkan saya mampu masuk Universitas Negeri Jakarta Program Studi Kepelatihan Cabang Olahraga dan juga mempengaruhi saya dalam meniti karir sebagai pelatih sepak bola usia dini. Kemudian secara

khusus kepada mama saya, tak ada kata yang mampu membalas segala pengorbanan dan kasih sayangnya kepada saya selama ini.

3. Abang saya, **Muhammad Rizki, S.Pd.** terima kasih atas semangatnya kepada saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak **Prof. Dr. Komarudin, M.Si.A.**, selaku Rektor, Universitas Negeri Jakarta (UNJ).
5. Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan.
6. Bapak **Dr. Abdul Gani, M.Pd** selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga.
7. **Dr. dr. Ruliando Hasea Purba MARS, Sp. KFR** selaku Pembimbing Akademik.
8. **Bapak Andri Irawan, M.Pd** selaku Dosen Pembimbing I dan Bapak **Dr. Made Bang Redy Utama, S.Pd., M.Fis** selaku Dosen Pembimbing II, yang dengan ikhlas rela meluangkan waktu serta memberikan masukan dan arahan sampai penulisan skripsi ini selesai.
9. **Rabithah Alawiyah Pusat Bidang Pendidikan** yang telah memberikan beasiswa kepada saya selama 8 semester.
10. Sahabat saya, **Muhammad Rafli Gozali** dan **Nanda Alfian Fahri** yang senantiasa bersama saya dalam keadaan suka maupun duka di lingkungan kampus maupun di dunia luar selama 8 semester ini.
11. Sahabat saya sejak kecil, **Muhammad Rizky Fitriyadi S.E.** yang selalu memberikan semangat, motivasi, dan nasihat keagamaan kepada saya.

12. Om **Toyo Haryono** beserta istri selaku manajemen Sekolah Sepak Bola (SSB) Toyo Haryono yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk memulai karir kepelatihan saya, sejak masa magang hingga diberikan kepercayaan untuk menjadi pelatih kepala kategori usia 9 tahun.
13. Anak-anakku tercinta dari SSB Toyo Haryono Kategori Usia 9 Tahun, **Ageng, Andra, Rizal, Faeyza, Brilliant, Ghenzema, Karim, Arbani, Maher, Reiner, Benzema, Rajendra, Richie, dan Kaivan**, yang telah menjadi bagian penting dalam proses pembelajaran saya sebagai pelatih, sejak masa magang ketika kalian masih berusia 7 tahun. Kemudian kepada papa-mama hebat, para orang tua murid SSB Toyo Haryono Usia 9 Tahun, yang telah memberikan dukungan, semangat, serta doa yang tulus untuk kelancaran dan penyelesaian skripsi ini.
14. Ustadz **Muhammad Nuzul Dzikri** yang selalu saya ikuti kajiannya dan selalu memberikan suntikan moral keagamaan kepada saya dalam menghadapi problematika kehidupan.
15. Manajemen **Malika Fitness** yang memberikan kepercayaannya kepada saya untuk menjadi bagian dari *Personal Trainer* di Malika Fitness sehingga memotivasi saya untuk segera menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, peneliti sangat membuka diri terhadap kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak. Semoga Allah *Ta'ala* meridhoi setiap usaha yang telah dilakukan dan semoga karya ini dapat memberikan manfaat. Aamiin.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga saya dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Ladder Drill* dan *Zig-Zag Run* Terhadap *Dribbling* Atlet Sepak Bola Usia 8-10 Tahun”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga pada Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Jakarta.

Saya menyadari bahwa proses penyusunan skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati saya menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada: Ibu **Prof. Dr. Nofi Marlina Siregar, M.Pd** selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Bapak **Dr. Abdul Gani, M.Pd** selaku Koordinator Program Studi Kepelatihan Kecabangan Olahraga, **Dr. dr. Ruliando Hasea Purba MARS, Sp. KFR** selaku Pembimbing Akademik, Bapak **Andri Irawan, M.Pd** dan Bapak **Dr. Made Bang Redy Utama, S.Pd., M.Fis** selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, dan waktu selama proses penyusunan skripsi ini, Pihak Manajemen dan Tim Kepelatihan Sekolah Sepak Bola (SSB) Toyo Haryono yang telah memberikan izin serta bantuan dalam pengumpulan data yang dibutuhkan. Ayahanda, **Mukhsin Alatas** dan Ibunda **Umi Hajar Setiawati**, serta seluruh keluarga tercinta yang senantiasa memberikan doa, semangat, serta dukungan baik secara moril maupun materil. Sahabat saya **Muhammad Rafli**

Gozali dan **Nanda Alfian Fahri** yang turut membantu dan mendampingi selama proses perkuliahan dan penyelesaian skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, peneliti sangat membuka diri terhadap kritik dan saran yang bersifat membangun dari berbagai pihak. Semoga Allah *Ta'ala* meridhoi setiap usaha yang telah dilakukan dan semoga karya ini dapat memberikan manfaat. Aamiin.



DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
LEMBAR PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Kegunaan Hasil Penelitian	6
BAB II KAJIAN TEORITIK.....	8
A. Deskripsi Konseptual	8
1. Hakikat Latihan.....	8
2. Hakikat Ladder Drill	9
3. Hakikat Zig-zag Run.....	12
4. Hakikat Dribbling.....	15
5. Karakteristik Anak Usia 8-10 Tahun.....	20
B. Kerangka Berpikir	21
1. Pengaruh latihan <i>ladder drill</i> terhadap <i>Dribbling</i>	21
2. Pengaruh Latihan <i>Zig-zag run</i> terhadap <i>Dribbling</i>	23
3. Pengaruh Latihan <i>Ladder Drill</i> dan <i>Zig-zag run</i> terhadap <i>Dribbling</i>	25
C. Hipotesis Penelitian.....	27
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	28
A. Tujuan Penelitian.....	28
B. Tempat dan Waktu Penelitian.....	28
C. Metode Penelitian.....	28

D. Populasi dan Sampel	30
E. Teknik Pengumpulan Data	31
F. Teknik Analisis Data	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	35
A. Deskripsi Data	35
B. Pengujian Hipotesis	42
1. Uji Paired T Test	42
2. Uji Independent Test	43
3. Uji Cohen's d	43
C. Pembahasan	44
1. Pengaruh Latihan <i>Ladder Drill</i> terhadap <i>Dribbling</i>	44
2. Pengaruh Latihan <i>Zig-Zag Run</i> terhadap <i>Dribbling</i>	46
3. Pengaruh Latihan <i>Ladder Drill</i> dan <i>Zig-Zag Run</i> terhadap <i>Dribbling</i>	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	50
A. Kesimpulan	50
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	52
LAMPIRAN	58
RIWAYAT HIDUP	86

DAFTAR TABEL

	Halaman
1. Data Sampel	35
2. Deskripsi Data Kemampuan Dribbling	36
3. Distribusi Frekuensi Pretest Ladder Drill	37
4. Distribusi Frekuensi Pretest Zig-Zag Run	37
5. Distribusi Frekuensi Posttest Ladder Drill	37
6. Distribusi Frekuensi Posttest Zig-Zag Run	38
7. Uji Normalitas	38
8. Uji Homogenitas	39
9. Paired T Test Ladder Drill	42
10. Paired T Test Zig-Zag Run	42
11. Uji Independent Test	43
12. Uji Cohen's d	43



DAFTAR GAMBAR

	Halaman
1. Ladder Drill.....	9
2. Variasi Ladder Drill.....	11
3. Kerangka Berpikir Latihan Ladder Drill Terhadap Dribbling	23
4. Kerangka Berpikir Latihan Zig-Zag Run Terhadap Dribbling.....	24
5. Kerangka Berpikir Ladder Drill dan Zig-Zag Run	26
6. Desain Penelitian.....	29
7. Dribbling Test.....	31



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Data Pretest	58
2. Data Posttest.....	58
3. Tabel Perhitungan Menggunakan Software SPSS	58
4. Surat Keterangan Validasi	61
5. Permohonan Izin Penelitian	64
6. Surat Balasan Izin Penelitian	65
7. Lembar Persetujuan Orang Tua.....	66
8. Program Latihan.....	67
9. Rencana Latihan	69
10. Dokumentasi	85

