

ABSTRAK

SENDI RAMDAN FAUZI (2124220200). Skripsi ini berjudul “Pengaruh Latihan *Variasi Cone Drill* Terhadap Keterampilan *Dribbling* Dalam Permainan Sepak Bola.” Di bawah bimbingan Bapak Dr. Nana Sutisna, M.Pd. selaku Pembimbing I dan Ibu Isna Danyati Nursasih, M.Pd., selaku Pembimbing II.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *cone* lurus dan *cone* zig-zag serta perbedaan pengaruh kedua variasi latihan tersebut terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan rancangan desain *pretest-posttest two group design*. Populasi penelitian meliputi seluruh siswa ekstrakurikuler sepak bola SMPN 1 Banjarsari sebanyak 20 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan sampling seadanya (*accidental sampling*) dengan mengikutsertakan seluruh anggota populasi ($N = 20$), yang selanjutnya dibagi menjadi dua kelompok perlakuan secara seimbang (*ordinal pairing*), yaitu Kelompok A (latihan *cone* lurus) dan Kelompok B (latihan *cone* zig-zag). Instrumen tes yang digunakan adalah tes kemampuan menggiring bola Nurhasan (2000) berbasis waktu tempuh (detik). Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *cone* lurus berpengaruh signifikan terhadap keterampilan *dribbling* ($t_{hitung} = 19,731$; $p = 0,000 < 0,05$) dengan penurunan rerata waktu 2,2750 detik. Latihan *cone* zig-zag juga berpengaruh signifikan ($t_{hitung} = 27,513$; $p = 0,000 < 0,05$) dengan penurunan rerata waktu 3,6700 detik. Hasil uji beda rata-rata (*Independent Sample t-test*) data *gain* menghasilkan t_{hitung} sebesar -7,912 ($p = 0,000 < 0,05$). Kesimpulan penelitian membuktikan terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kedua variasi latihan, di mana latihan *cone* zig-zag memberikan peningkatan keterampilan *dribbling* yang lebih unggul dibandingkan latihan *cone* lurus.

Kata Kunci: *Variasi Cone Drill, Cone Lurus, Cone Zig-zag, Keterampilan Dribbling, Sepak Bola.*