

---

## PENGARUH LATIHAN *LARI ZIG-ZAG WITH THE BALL* TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING* DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA SSB PUTRA GUMELAR

Agi Suryadi<sup>1)</sup>, Dedi Iskandar<sup>2)</sup>, Budi<sup>3)</sup>

<sup>1,2,3</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

---

### Info Artikel

*Sejarah Artikel:*

Diterima (Juni) (2022)

Disetujui (Juli) (2022)

Dipublikasikan (Agustus)  
(2022)

*Keywords:*

*zigzag running practice,  
dribbling skills*

---

### Abstract

*Training methods for improving dribbling skills such as zigzag running are less varied and tend to be monotonous for athletes, in football it takes good dribbling techniques to dodge past opponent's obstacles while carrying the ball but in practice it can't be implemented optimally. This study aims to determine the effect of zigzag running training on dribbling skills in the SSB Putra Gumelar soccer game. This research is an experimental research with technical data collection. This research was conducted with a sample of 20 people. Data analysis in this study used the t-test, namely by comparing the results of the pretest with the posttest in the experimental group. Based on the results of the statistical test, it was obtained that the t-test value between the pretest and posttest of zigzag running training on dribbling skills had a tcount of 53.145,  $p = 0.000$ , because  $p < 0.05$ , there was a significant increase. Judging from the average value, the average value of the pretest = 21.48 seconds and the average value of the posttest = 18.13 seconds, because the average value of the pretest is smaller than the average value of the posttest, there is an increase in dribbling skills of = 3.35 or 15.6%. Thus, it can be concluded that there is a significant effect of zig-zag running training on dribbling skills in the SSB Putra Gumelar soccer game.*

© 2022 STKIP Muhammadiyah Kuningan  
Under the license CC BY-SA 4.0

---

### Corresponding Author:

Author, Agi Suryadi,

Departement, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Afiliasi, STKIP Muhammadiyah Kuningan

Email: 182223009@mhs.upmk.ac.id

---

## PENDAHULUAN

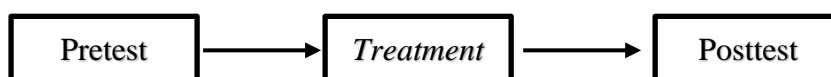
Sepak bola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari 11 orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Sepak bola adalah permainan yang sangat populer, karena permainan sepak bola sering dilakukan oleh anak-anak, orang dewasa maupun orang dewasa. Menurut Susanto mengungkapkan bahwa olahraga yang satu ini telah dimainkan oleh lebih dari 200 negara di dunia <sup>1</sup>. Teknik dalam permainan sepak bola meliputi 2 macam teknik yaitu: teknik dengan bola dan tanpa bola. Dalam permainan sepak bola terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai, diantaranya menendang bola, menghentikan bola, mengontrol bola, gerak tipu, *tackling*, lemparan kedalam dan teknik menjaga gawang <sup>2</sup>. Beberapa keterampilan dasar yang dibutuhkan pemain sepakbola adalah mengumpan (*passing*), menyundul (*heading*), menggiring (*dribbling*), menghentikan (*stopping*), dan menembak (*shooting*) <sup>3</sup>.

Menurut Lhaksana *dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada rekannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol<sup>4</sup>. *Dribbling* merupakan teknik utama yang harus dikuasai oleh pemain sepak bola, karena untuk membutuhkan kelincahan yang baik pemain harus melakukan kemampuan *dribbling* yang baik juga, maka dari itu teknik *dribbling* sangat penting dalam permainan sepak bola. Dalam melakukan kemampuan *dribbling* seorang pemain sepak bola mencoba melakukan metode latihan lari *zig-zag with the ball* untuk meningkatkan kelincahan dalam melakukan *dribbling* yang diinginkan pemain. Menurut Andi, lari *zig-zag* yaitu metode lari dengan menggunakan halangan atau rintangan yang harus dilewati dengan cara berlari menghindari halangan atau berlari secara berbelok-belok<sup>5</sup>. Latihan lari *zig-zag with the ball* sangat berguna untuk meningkatkan kelincahan dalam melakukan *dribbling* bola pada saat bermain sepak bola, karena kelincahan dalam melakukan *dribbling* bola bisa digunakan sebagai taktik individu pemain untuk melewati lawan.

### METODE PENELITIAN

Metode Eksperimen adalah Suatu penelitian yang berusaha melihat hubungan sebab akibat dari satu atau lebih variabel independen dengan satu atau lebih variabel kontrol. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen.

Menurut Sugiyono, desain ini terdapat *pretest*, dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan<sup>6</sup>. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest-posttest design*. Dalam *design* ini tidak menggunakan kelompok kontrol dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Kelebihan dari *Design* ini adalah dilakukannya *Pretest* dan *Posttest* sehingga dapat diketahui pasti perbedaan hasil perlakuan yang diberikan (*Treatment*). Adapun desain dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :



Gambar 3.1 Design Penelitian

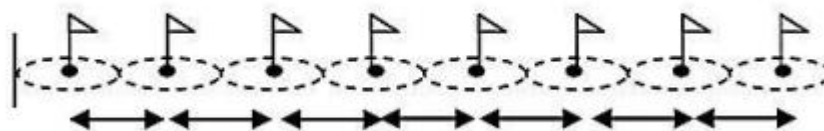
Keterangan :

*Pretest* : tes awal yang dilakukan sebelum subyek mendapatkan perlakuan (*treatment*).

*Treatment* : perlakuan (*treatment*) pertama yang menggunakan metode latihan lari *zig-zag*.

*Posttest* : tes terakhir yang dilakukan setelah subjek mendapat perlakuan eksperimen.

Dibawah ini adalah gambar instrumen teknik keterampilan *dribbling* yang dikembangkan untuk mengukur teknik *dribbling*.



Gambar 3.2 Instrumen *Dribbling*

Menurut Subagyo Irianto tahapan pelaksanaan tes *dribbling* sebagai berikut :

Keterangan :

a. Peralatan

- 1) Lapangan sepakbola
- 2) *Cones*
- 3) Pluit
- 4) 1 buah bola

- 5) *Stopwatch*
- b. Pelaksanaan
  - 1) Bola diletakan 1 meter dari *cones* pertama (garis star).
  - 2) Pemain bersiap diposisi start.
  - 3) Setelah mendengarkan aba-aba dari testor “ya”, pemain memulai *dribbling* bola melewati *cones*, bila ada kesalahan (ada *cones* yang terlewati) maka harus di ulangi dimana kesalahan terjadi, sehingga testi menggiring bola melewati *cones* secara berurutan dan kembali menuju garis finish.
  - 4) Diperkenakan *dribbling* bola dengan salah satu kaki atau kedua kaki secara bergantian.
  - 5) *Stopwatch* dihidupkan saat aba-aba “ya” dan dimatikan saat testi dan bola melewati garis finish.
  - 6) Setiap anak melakukan 2 kali dan diambil waktu yang terbaik <sup>7</sup>.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji normalitas diujikan pada masing-masing data penelitian yaitu hasil *pretest* dan *posttest* latihan lari *zig-zag with the ball*. Uji normalitas merupakan salah satu bagian dari uji prasyarat sebelum melakukan analisis statistik untuk uji hipotesis. Dasar pengambilan uji normalitas yaitu:

- 1) Jika nilai signifikan (Sig) lebih besar dari 0.05 maka data penelitian berdistribusi normal
- 2) Sebaliknya, jika nilai signifikan (Sig) lebih kecil dari 0.05 maka data penelitian tidak berdistribusi normal

Hasil uji normalitas *pretest* latihan lari *zig-zag with the ball* terdapat pada tabel berikut:

Tabel 4.1 Output SPSS 21 Uji Normalitas *Pretest*

Kelas	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>pretest</i>	.184	20	.074	.915	20	.078

Berdasarkan output SPSS 21 tersebut, diketahui bahwa nilai Sig. pada uji Kolmogorov-Smirnov adalah 0.074 lebih besar dari 0,05, sehingga berdasarkan uji normalitas Kolomogorov-Smirnov berdistribusi normal.

Sedangkan nilai Sig. pada uji Shapiro-Wilk adalah 0.078 lebih besar dari 0.05, sehingga berdasarkan uji normalitas Shapiro-Wilk berdistribusi normal. Hasil uji normalitas *posttest* latihan lari *zig-zag with the ball* terdapat pada tabel berikut:

Tabel 4.2 Output SPSS 21 Uji Normalitas *Postest*

Kelas	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
<i>Postest</i>	.136	20	.200*	.951	20	.386

Berdasarkan output SPSS 21 tersebut, diketahui nilai Sig. pada uji Kolmogorov-Smirnov adalah 0.200 lebih besar dari 0.05, sehingga berdasarkan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov berdistribusi normal.

Sedangkan nilai Sig. pada uji Shapiro-Wilk adalah 0.386 lebih besar dari 0.05, sehingga berdasarkan uji normalitas Shapiro-Wilk berdistribusi normal.

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila nilai Sig. > 0.05. Hasil uji homogenitas adalah sebagai berikut:

Tabel 4.3 Output SPSS 21 Uji Homogenitas Latihan Lari Zig-Zag

<b>Test of Homogeneity of Variance</b>		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
<i>Pretest-Posttest</i>	Based on Mean	1.548	1	38	.221
	Based on Median	.707	1	38	.406
	Based on Median and with adjusted df	.707	1	37.017	.406
	Based on trimmed mean	1.512	1	38	.226

Berdasarkan output SPSS 21, diketahui nilai Sig. Based on Mean untuk variabel latihan lari zig-zag with the ball adalah 0.221. Karena nilai Sig. 0.221 lebih besar dari 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini adalah homogen.

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya pengaruh latihan lari zig-zag with the ball terhadap keterampilan dribbling dalam permainan sepak bola SSB Purta Gumelar. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan lari zig-zag with the ball terhadap keterampilan dribbling dalam permainan sepak bola SSB Putra Gumelar, maka dilakukan uji-t. Hasil uji-t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 4.4 Uji-t keterampilan Dribbling

<b>Variabel</b>	<b>t-test for equality of Means</b>				<b>Keterangan</b>
	<b>t<sub>hitung</sub></b>	<b>t<sub>tabel</sub></b>	<b>Df</b>	<b>Sig</b>	
<i>Pretest – Posttest</i>	53.145	2.093	39	0.000	Signifikan

Hasil uji-t menunjukkan bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $53.145 > 2.093$ ) dan besar nilai signifikan probability  $0.000 < 0.05$ , berarti terdapat pengaruh latihan lari zig-zag with the ball terhadap keterampilan dribbling dalam permainan sepak bola SSB Putra Gumelar. Secara spesifik hasil perlakuan dapat diketahui melalui perhitungan perbedaan rata-rata pretest dan posttest hasil peningkatan sebagai berikut:

Tabel 4.5 Penurunan Waktu Keterangan Dribbling

<b>Mean Pretest</b>	<b>Mean Posttest</b>	<b>Mean Difference</b>	<b>Persentase Penurunan Waktu</b>
21.48	18.13	3.35	15.6 %

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa peningkatan keterampilan dribbling dalam permainan sepak bola SSB Putra Gumelar dengan persentase penurunan waktu sebesar 15.6% setelah diberikan latihan lari zig-zag with the ball.

Sebelum diberikan latihan lari zig-zag with the ball terhadap keterampilan dribbling dalam permainan sepak bola SSB Putra Gumelar berada pada rerata pretest 21.48 detik dan pada saat posttest meningkat menjadi 18.13 detik. Setelah diberikan latihan lari zig-zag with the ball, rerata meningkat sebesar 3.35 atau 15.6%

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa latihan lari *zig-zag with the ball* berpengaruh terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola SSB Putra Gumelar. Hal ini dibuktikan dengan persentase penurunan waktu *dribbling* sebesar 15.6%. Peningkatan keterampilan *dribbling* dengan menggunakan latihan lari *zig-zag with the ball* berpengaruh signifikan. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan rata-rata *pretest* 21.48 detik menjadi 18,13 detik data pada *posttest*. Kemudian, latihan lari *zig-zag with the ball* efektif dalam meningkatkan kemampuan keterampilan *dribbling* dalam permainan sepak bola SSB Putra Gumelar. Hal ini dibuktikan dengan hasil perhitungan nilai *p zig-zag* sebesar 0.000.

## DAFTAR PUSTAKA

- CANDRA DWI Satriaputra G, WIDODO A. Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa Putra Usia 16-18 Tahun. *J Kesehat Olahraga*. 2019;7(2).
- Hanispi AY, Syah H, Ahmad N. Pengaruh Variasi Latihan Dribbling With Zig Zag Trajectory Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Sepak Bola. *Sport J*. 2021;1(1):9-18.
- Razbie RY, Nurudin AA, Soleh M. Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag terhadap Penguasaan Teknik Dasar Dribbling pada Permainan Sepakbola Ekstrakurikuler SDN Sungapan Kecamatan .... *utile J Kependidikan*. Published online 2018.
- Rianto A, Wijono, Widodo A. Pengaruh Latihan Small Sided Games 6 Lawan 6 dan 7 Lawan 7 Terhadap Kelincahan dan Keterampilan Dribbling Pemain Sepakbola. *J Mitra Pendidik*. 2018;2(10):1063-1077.
- Rohman A, Ismaya B, Syafei MM. Survei Teknik Dasar Passing Kaki Bagian dalam Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMK Pamor Cikampek. *J Ilm Wahana Pendidik* <https://jurnal.unibrah.ac.id/index.php/JIWP>. 2021;7(1). doi:10.5281/zenodo.5632568
- Shabih MI, Iyakrus, Destriani. Latihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlet Sepak Bola. *J Kejaora (Kesehatan Jasm dan Olah Raga)*. 2021;6(1):145-152. doi:10.36526/kejaora.v6i1.1289
- Yani A, Mahendra A. PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA. 2020;XX(X):1-10.