

PENGARUH LATIHAN KOMBINASI DRIBBLING ZIG-ZAG DAN LINGKARAN TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING* SEPAKBOLA SISWA SEKOLAH DASAR

Aji Anugrah¹ , Hana Astria Nur²

1PJKR FPST Universitas Muhammadiyah Kuningan

2 PJKR FPST Universitas Muhammadiyah Kuningan

Email: ajianugrah556@gmail.com hana.astria@upmk.ac.id

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN KOMBINASI *DRIBBLING ZIG-ZAG* DAN LINGKARAN TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING* SEPAKBOLA SISWA SEKOLAH DASAR. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan kombinasi dribbling zig-zag dan lingkaran terhadap keterampilan dribbling sepak bola siswa sekolah dasar. Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain one group pretest-posttest. Subjek penelitian terdiri dari 15 siswa SD Negeri 2 Langseb yang dipilih secara purposive sampling. Instrumen penelitian berupa tes keterampilan dribbling yang mengukur waktu tempuh melewati lintasan zig-zag. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan. Rata-rata hasil pretest sebesar 20,80 detik menurun menjadi 18,58 detik pada posttest, dengan selisih rata-rata 2,22 detik. Uji Paired Sample t-Test menghasilkan nilai t hitung = 12,143 dengan $p < 0,05$. Hal ini membuktikan bahwa latihan kombinasi dribbling zig-zag dan lingkaran berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan dribbling siswa.

Kata Kunci: dribbling, zig-zag, lingkaran, sepak bola, siswa sekolah dasar.

ABSTRACT

PENGARUH LATIHAN KOMBINASI *DRIBBLING ZIG-ZAG* DAN LINGKARAN TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBBLING* SEPAKBOLA SISWA SEKOLAH DASAR This study aims to analyze the effect of zig-zag and circle combination dribbling exercises on elementary school students' soccer dribbling skills. The research employed an experimental method with a one-group pretest-posttest design. The subjects were 15 sixth-grade SD Negeri 2 Langseb selected through purposive sampling. The instrument used was a dribbling skill test measuring the completion time

on a zig-zag course. The results showed a significant improvement, with the average pretest score of 20.80 seconds decreasing to 18.58 seconds in the posttest, yielding an average difference of 2.22 seconds. The Paired Sample t-Test revealed a t-value of 12.143 with $p < 0.05$, confirming that the combination of zig-zag and circle dribbling exercises significantly improves students' dribbling skills.

Keywords: dribbling, zig-zag, circle, soccer, elementary school students.

A. Pendahuluan

Sepak bola merupakan olahraga yang sangat populer di kalangan masyarakat dan dimainkan oleh berbagai kalangan usia. Dalam permainan sepak bola, keterampilan menggiring bola (dribbling) merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Keterampilan ini sangat penting untuk melewati lawan dan mempertahankan penguasaan bola. Namun, kenyataannya banyak siswa sekolah dasar yang masih memiliki keterampilan dribbling rendah, sehingga dibutuhkan model latihan yang efektif untuk meningkatkannya. Latihan kombinasi zig-zag dan lingkaran dipilih karena melatih aspek kelincahan, kecepatan, koordinasi,

serta mendekati kondisi permainan sebenarnya. Permainan sepak bola saat ini sangat digemari oleh masyarakat, baik anak-anak maupun orang dewasa, dan dapat dimainkan oleh semua kalangan. Sepak bola tidak hanya berfungsi sebagai olahraga kompetitif, tetapi juga sebagai sarana untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Dalam permainan ini, setiap tim terdiri dari sebelas pemain, dan tujuan utama adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan sambil mempertahankan gawang sendiri agar tidak kebobolan (Fitria Yulianto, 2018).

Sepak bola adalah olahraga beregu yang memerlukan kerjasama tim dan kemampuan individu dalam

teknik, taktik, dan mental. (Feby Elra Perdima dkk 2023) menyatakan bahwa untuk meningkatkan keterampilan atlet, ada empat aspek yang perlu diperhatikan: latihan teknik, taktik, dan mental. Teknik dasar dalam sepak bola dapat dibagi menjadi enam kategori. termasuk menggiring bola, yang merupakan keterampilan penting untuk melewati lawan (Fitradha Revanno, 2017).

Menggiring bola adalah teknik yang memungkinkan pemain untuk mempertahankan bola saat berlari dan bergerak ke ruang terbuka. (Frananda dkk., 2023) menjelaskan bahwa teknik menggiring bola dapat dilakukan dengan berbagai cara, termasuk menggunakan bagian dalam, luar, dan punggung kaki. (Mori Saputra dkk., 2023) menambahkan bahwa tujuan menggiring bola adalah untuk mempertahankan bola saat berlari melewati lawan.

Kemampuan menggiring bola sangat dipengaruhi oleh kondisi fisik pemain. (Silahlaim & Prianto, 2022) mencatat bahwa kondisi fisik yang baik dapat meningkatkan kemampuan sistem sirkulasi, kekuatan, stamina, dan pemulihan tubuh setelah latihan. Komponen fisik yang diperlukan dalam menggiring bola meliputi kecepatan, kelincahan, dan koordinasi.

Kelincahan, menurut (Susanti, 2024) adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat saat bergerak untuk menguasai bola supaya mampu bertahan dan menghindari benturan yang mungkin terjadi. Ini sangat penting dalam permainan sepak bola, terutama saat menggiring bola. Menurut (Budiman & Sin, 2019) menekankan bahwa kelincahan diperlukan untuk berbagai manuver dalam permainan sepak bola.

Dalam konteks latihan, (Elmanisar, 2017) menyatakan

bahwa seorang pemain dapat melakukan dribbling dengan baik jika terlatih dengan baik dan memiliki koordinasi yang baik. Oleh karena itu, keterampilan menggiring bola harus dilatih dengan baik agar pemain dapat melakukan tendangan yang tepat dan efisien.

Pentingnya latihan menggiring bola sejak usia dini juga ditekankan oleh (Mori Saputra dkk., 2023) yang menyatakan bahwa usia

B. Metode Penelitian

Metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu (Sugiyono, 2013) dalam penelitian ini, penulis menggunakan metode kuantitatif.

Metode penelitian kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berdasarkan pada filsafat positivisme, digunakan untuk

10-13 tahun adalah waktu yang tepat untuk memulai latihan sepak bola seperti kelincahan, control bola, dribbling, passing, shooting. Jika anak-anak tidak mendapatkan kesempatan untuk mengembangkan keterampilan gerak mereka sejak dini, mereka mungkin mengalami kesulitan di kemudian hari.

meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2013) penelitian ini termasuk metode penelitian eksperimen dengan menggunakan desain penelitian one group pretest – posttest. Desain penelitian ini yang digunakan dalam

penelitian ini adalah one group pretest-posttest design, yaitu desain penelitian yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest setelah diberi perlakuan, dengan demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan diadakan sebelum diberikan perlakuan (Sugiyono, 2013).

Menurut (Sugiyono, 2013) populasi adalah “Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya”. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Populasi dibatasi sebagai jumlah

C. Hasil Penelitian Dan Pembasan

Hasil penelitian ini dilaksanakan di Lapangan sepak bola

kelompok atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini peserta siswa sekolah dasar 15 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes keterampilan validitas dan reliabilitasnya, belum tentu dapat menghasilkan data yang valid dan reliabel, apabila instrumen tersebut tidak digunakan secara tepat dalam pengumpulan datanya” Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mengukur sejauh mana pengaruh latihan kombinasi dribbling zig-zag dan lingkaran terhadap peningkatan kemampuan dribbling sepak bola siswa sekolah dasar.

Desa Langseb Kecamatan Lebakwangi Kabupaten Kuningan

pengambilan data pretest diumulai pada hari 7 juli 2025. Sedangkan untuk posttest dilaksanakan pada hari 10 agustus 2025. Pemberian perlakuan (treatment) dilaksanakan 5 minggu dengan frekuensi 3 kali dalam satu minggu. Hasil pretest

dan posttest disajikan pada tabel 4.1 sebagai berikut :

1. Hasil pretest dan posttest

Berikut merupakan hasil dari hasil pretest dan posttest pada siswa kelas Di SD Negeri 2 Langseb.

Tabel 4. 1 Data Hasil Pretest dan Posttest

No	Nama Siswa	Pretest	Posttest	Selisih
1	Ibra	19,91	18.17	1.47
2	Bayu	22.00	18.67	3.33
3	Anggara	21.28	17.97	2.18
4	Diki	19.49	16.89	1.30
5	Agus	20.42	18.19	3.53
6	Naufal	22.65	20.21	2.65
7	Daniel	18.57	15.68	2.97
8	Agam	20.57	19.13	0.44
9	Anug	22.27	19.56	2.73
10	Geral	20.13	18.89	1.05
11	Lutfi	20.32	18.07	2.25
12	bani	20.91	18.36	2.55
13	Reza	22.49	21.35	1.14
14	Bayu	20.36	18.45	1.91
15	Azam	20.65	19.07	1.58

Berdasarkan Tabel 4.1 terlihat bahwa sebagian besar siswa mengalami penurunan waktu dribbling pada saat posttest. Rata-rata hasil pretest adalah 20,80 detik, sedangkan rata-rata posttest menurun

Tabel 4. 2 Statistik Deskriptif Hasil Tes Dribbling

Statistik	Pretest	Posttest
Rata-rata	20,80	18,58
Standar Deviasi	1,15	1,32
Minimum	18,57	15,68
Maksimum	22,65	21,35

Berdasarkan Tabel 4.2 terlihat bahwa rata-rata hasil tes dribbling mengalami penurunan dari 20,80 detik pada pretest menjadi 18,58 detik pada posttest. Penurunan ini

2. Uji normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan uji Shapiro – wilk dengan kriteria yang digunakan untuk mengetahui data berdistribusi

menjadi 18,58 detik. Selisih rata-rata sebesar 2,22 detik mengindikasikan adanya peningkatan kemampuan dribbling setelah perlakuan diberikan.

menunjukkan adanya peningkatan kemampuan dribbling siswa. Standar deviasi pada pretest sebesar 1,15 detik, sedangkan pada posttest meningkat sedikit menjadi 1,32 detik, yang menunjukkan adanya variasi hasil antar siswa tetapi masih dalam kategori wajar. Nilai minimum membaik dari 18,57 detik menjadi 15,68 detik, sedangkan nilai maksimum menurun dari 22,65 detik menjadi 21,35 detik.

normal apabila nilai sig yang diperoleh dan perhitungan $> 0,05$ dinyatakan normal hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini

Tabel 4. 3 Uji Normalitas

Test of Normality			
	Shapiro – wilk		
	Statistic	df	Sig.
Pretest	.950	15	.521
Posttest	.955	15	.615
*. This is a lower bound of the true significance.			
a. Lilliefors Significance Correction			

Dari hasil tabel diatas dapat dilihat bahwa semua data pretes nilai p (Sig.) 0.521 dan posttest memiliki nilai p (Sig.)

0.615 > 0.05, maka data berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisi dapat dilanjutkan.

3. Uji homogenitas

Digunakan untuk mengetahui apakah data memiliki varians yang homogen. Pengujian dilakukan dengan menggunakan Levene's Test

pada program SPSS. Kriteria pengambilan keputusan: Jika nilai p-value > 0,05, maka data bersifat homogen. Jika nilai p-value ≤ 0,05, maka data

bersifat tidak homogen. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

Tabel 4. 4 Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
	Based on Mean	.000	1	28	.996
	Based on Median	.015	1	28	.903
	Based on Median and with adjusted df	0.15	1	27.039	.903
	Based on Trimmed Mean	.000	1	28	.994

Hasil uji homogenitas pada tabel diatas, dapat diperoleh signifikansi pada Based on Mean sebesar 0,996 (p

> 0,05) maka dapat disimpulkan bahwa varians dua kelompok data tersebut (pretest dan posttest) adalah homogen (sama).

4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui perbedaan rata-rata antara nilai pretest dan

posttest dalam kelompok yang sama. Karena penelitian ini menggunakan desain one group

pretest-posttest design, maka digunakan Paired Sample t-Test. Kriteria pengambilan keputusan: Jika nilai p-value < 0,05, maka terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan kombinasi dribbling zig-zag dan lingkaran terhadap

keterampilan dribbling. Jika nilai p-value $\geq 0,05$, maka tidak terdapat pengaruh yang signifikan. Seluruh analisis dilakukan menggunakan bantuan software SPSS versi 26, dengan tingkat signifikansi (a) 0,0

Tabel 4. 5 Tabel Uji Hipotesis (t-test) Paired Sampel Statistic

Paired Sampel Statistic				
Pair	Mean	N	Std. deviation	Std.eror
1	Pretest	15	1.15668	.28865
	Posstest	15	1.31531	.33961

Berdasarkan hasil analisis *Paired Sample t-Test*, diperoleh rata-rata waktu dribbling pada saat pretest sebesar 20,7953 detik dengan standar deviasi 1,15 detik, sedangkan pada posttest rata-rata menurun menjadi 18,5773 detik dengan standar deviasi 1,32 detik. Selisih rata-rata antara pretest dan posttest adalah sebesar 2,218 detik, yang dihitung dari perbedaan

nilai mean pretest (20,7953) dikurangi posttest (18,5773). Hal ini menunjukkan adanya penurunan waktu tempuh dribbling setelah diberikan perlakuan berupa latihan kombinasi dribbling zig-zag dan lingkaran. Hasil uji hipotesis memperkuat temuan ini, di mana diperoleh nilai *t* hitung = 12,143 dengan $p < 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa perbedaan

rata-rata tersebut signifikan secara statistik.

Dengan demikian, latihan kombinasi dribbling zig-zag dan lingkaran terbukti

memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan dribbling sepak bola siswa kelas VI SD Negeri 2 Langseb.

Tabel 4. 6 Hasil Data Hipotesis (t-test) Paired Sampel Test

Paired Samples Test									
		Paired differences					T	df	Sig.(2 - Tailed)
		Mean	Std Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of The Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - posttest	2.21800	.70743	.18266	1.82624	2.60976	12.143	14	.001

Berdasarkan analisis hasil uji hipotesis pada Tabel diatas diperoleh nilai signifikansi (2-tailed) sebesar $< 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga hipotesis penelitian diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest keterampilan dribbling sepak

bola siswa setelah diberikan latihan kombinasi dribbling zig-zag dan lingkaran.

Rata-rata waktu dribbling siswa pada saat pretest adalah 20,7953 detik, sedangkan pada posttest menjadi 18,5773 detik, sehingga terjadi peningkatan keterampilan dribbling dengan penurunan waktu rata-rata

sebesar 2,218 detik. Nilai t hitung sebesar 12,143 lebih besar dari t tabel (2,145), yang berarti latihan kombinasi tersebut memberikan pengaruh

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, keterampilan dribbling siswa mengalami peningkatan yang signifikan setelah diberikan program latihan kombinasi dribbling zig-zag dan lingkaran. Rata-rata waktu dribbling siswa pada saat pretest sebesar 20,80 detik menurun menjadi 18,58 detik pada saat posttest, dengan selisih rata-rata sebesar 2,22 detik. Penurunan ini menunjukkan adanya peningkatan keterampilan dribbling secara konsisten pada 15 siswa yang menjadi sampel penelitian. Uji normalitas dan homogenitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dan homogen, sehingga dapat dipastikan bahwa peningkatan yang terjadi benar-benar disebabkan oleh perlakuan latihan yang diberikan. Hasil uji hipotesis menggunakan Paired Sample t -Test menghasilkan nilai t hitung = 12,143

positif dan signifikan terhadap keterampilan dribbling siswa kelas VI SDN Negeri 2 Langseb.

dengan $p < 0,001$ ($p < 0,05$). Hal ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest, sehingga hipotesis penelitian diterima.

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan kombinasi dribbling zig-zag dan lingkaran memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan dribbling sepak bola siswa kelas VI SD Negeri 2 Langseb. Rata-rata waktu dribbling siswa pada pretest sebesar 20,80 detik menurun menjadi 18,58 detik pada posttest, dengan selisih rata-rata sebesar 2,22 detik. Hasil uji Paired Sample t -Test menunjukkan nilai t hitung sebesar 12,143 dengan $p < 0,001$ ($p < 0,05$), sehingga hipotesis penelitian

diterima. Dengan demikian, dapat meningkatkan keterampilan ditekankan bahwa latihan dribbling siswa sekolah dasar. kombinasi dribbling zig-zag dan lingkaran efektif dalam

DAFTAR PUSTAKA

- Fitria Yulianto, P. (2018). Olahraga; Sepak Bola; Industri Olahraga. *Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan UNIPMA*, 1(1), 98–105.
- Feby Elra Perdima, Remon Pebriadi, Nugraha Adita, & Rayvin Domingo Pestano. (2023). The Effect of Zig-Zag Running Training using Weights on Increasing Dribbling Ability in Football Athletes Club Porma FC U-20th
- Kepahiang. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 7(1), 242–247.
- Fitradha Revanno, S. K. M. J. A. P. Sp. M. (2017). *Pengaruh Latihan Dribble Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Sma Negeri 8 Pekanbaru baru*. 1–11.
- Frananda, F., Sembiring, L. T. A. B., & Martiani, M. (2023). The Effect of ZigZag Running Training Using Weights on Dribbling Skills in Football Games for Extracurricular Students at Sma Negeri 6 Bengkulu Selatan. *Sinar Sport Journal*, 3(1), 13–18. <https://doi.org/10.53697/ssj.v3i1.1350>
- Mori Saputra, D. I., Saputra, D. R., & Subhanadri, S. (2023). Pengaruh Latihan Dribbling Zig-Zag Dan Slalom Dribble Terhadap Keterampilan Dribbling Pemain Ssb Putra Lintas Bungo Usia 10-12 Tahun. *Jurnal Muara Olahraga*, 5(1), 33–46. <https://doi.org/10.52060/jmo.v5i1.1048>
- Silahlaim, T. A., & Prianto, D. A. (2022). Hubungan Somatotype Dengan Kelincahan Pada Siswa Academy Sepakbola Indonesia Soccer Academy Usia 14-18 Tahun.

Jurnal Prestasi Olahraga, 5(3), 99–105.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal->

Susanti, Y. (2024). *Pengaruh Exercise Shuttle Run Dalam Peningkatan Kelincahan Pada Atlet Sepak Bola Di Academy Ads Tangerang*. 1(4), 452– 457.

Budiman, A., & Sin, T. H. (2019). Pengaruh Latihan Kecepatandan Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya. *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, 2(1), 177–181.

Elmanisar, V. (2017). Hubungan Kelincahan dengan Kecepatan Dribbling dalam Pengembangan Diri Cabang Sepakbola. *Sport Science*, 17(1), 36–47.
<https://doi.org/10.24036/jss.v17i1.6>

Mori Saputra, D. I., Saputra, D. R., & Subhanadri, S. (2023). Pengaruh Latihan Dribbling Zig-Zag Dan Slalom Dribble Terhadap Keterampilan Dribbling Pemain Ssb Putra Lintas Bungo Usia 10-12 Tahun. *Jurnal Muara Olahraga*, 5(1), 33–46. <https://doi.org/10.52060/jmo.v5i1.1048>

Sugiyono. (2013). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. ALFABETA, CV.