PENGARUH METODE LATIHAN *ZIG-ZAG RUN* TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* SEPAKBOLA

Mochammad Tegar Dwi Nugraha[1], Hana Astria Nur[2]
[1]PJKR FPST Universitas Muhammadiyah Kuningan
I[2]PJKR FPST Universitas Muhammadiyah Kuningan
Alamat e-mail : [1]mochammadtegar642@gmail.com
Alamat e-mail : [2]hana.astria@upmk.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of the zig-zag run training method on dribbling ability in youth soccer players. The research employed an experimental method with a two-group pretest-posttest design. The sample consisted of 14 athletes from SSB Gesit Junior Ciomas U-15, selected using purposive sampling. The instrument used was the zig-zag dribbling test to measure speed, agility, ball control, and dribbling skills. The training program was carried out over 16 sessions with a frequency of 3–5 times per week. Data analysis showed a significant improvement in dribbling performance after implementing the zig-zag run training. The average pretest score of 70.28 increased to 78.07 in the posttest. A paired sample t-test indicated a significance value of 0.000 < 0.05, confirming that the zig-zag run method has a significant effect on dribbling ability. Therefore, the zig-zag run is proven to be an effective training method to enhance the fundamental dribbling skills of youth soccer players.

Keywords: soccer, zig-zag run, dribbling, agility, experiment

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh metode latihan zig-zag run terhadap kemampuan dribbling pada pemain sepak bola usia remaja. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain two group pretest-posttest. Sampel penelitian terdiri dari 14 atlet SSB Gesit Junior Ciomas U-15 yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen yang digunakan adalah tes dribbling zig-zag run untuk mengukur kecepatan, kelincahan, kontrol bola, dan keterampilan teknik dribbling. Penelitian dilaksanakan selama 16 kali

pertemuan dengan frekuensi latihan 3–5 kali per minggu. Hasil analisis data menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kemampuan dribbling setelah diberikan latihan zig-zag run. Rata-rata nilai pretest sebesar 70,28 meningkat menjadi 78,07 pada posttest. Uji hipotesis menggunakan paired sample t-test memperoleh nilai signifikansi 0,000 < 0,05, yang berarti terdapat pengaruh signifikan metode zig-zag run terhadap kemampuan dribbling. Dengan demikian, latihan zig-zag run efektif digunakan sebagai metode pelatihan untuk meningkatkan keterampilan dasar dribbling pemain sepak bola remaja.

Kata Kunci: sepak bola, zig-zag run,dribbling,kelincahan, eksperimen

A. Pendahuluan

Olahraga sepak bola merupakan olahraga yang begitu banyak disukai, digemari oleh siapapun baik tua, muda laki – laki bahkan perempuan, permainan sepak bola seperti halnya semua kegiatan hidup manusia yang membentuk sikap jujur terhadap diri sendiri, sportivitas, fair play, bertanggung jawab dan memberanikan diri untuk mengambil keputusan (Pratama, 2019).

Sepak bola adalah titik temu antara orang-orang dari berbagai latar belakang dan keturunan, yang menjadi jembatan penghubung semua tingkatan politik, ekonomi, budaya dan agama (shabih, 2021).

Sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi, kepintaran di dalam lapangan memacu semangat, sekaligus memberikan kegembiraan melalui kebersamaan dalam sebuah tim. Dalam sepakbola terdapat bermacam teknik dasar bermain sepakbola. Teknik dasar merupakan fundamental yang harus dikuasai oleh semua atlet agar dapat bermain sepakbola dengan terampil yang didasari keterampilan multilateral gerak (Fetri & Donie, 2019).

Dalam permainan sepak bola latihan merupakan hal yang sangat penting yang harus dilakukan secara konsisten oleh pemain atau atlet untuk mengusai teknik-teknik dasar dalam permainan sepak bola. .Latihan adalah suatu proses yang dilakukan secara sistematis dan berulangulang dalam jangka waktu yang relatif lama, dengan beban latihan yang semakin bertambah, agar terjadi peningkatan terhadap rangsangan gerak secara menyeluruh terhadap tubuh (Rahardian, 2019).

Latihan merupakan kegiatan fisik secara terukur dalam waktu yang sangat lama di tingkatkan secara terpogram mengarah pada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai hasil yang telah ditentukan. Dalam suatu perencanaan latihan mengunakan waktu yang lama, dengan latihan secaras sistematis. sedangkan yang dimaksud dengan sistematis yaitu laksanakan sesuai dengan prosedur rancangan latihan sesuai dengan kiteria

latihannya. Latihan yang sistematis akan bisa mencapai prestasi yang di inginkan (Kurniawati, 2017).

Untuk menjadi pemain yang berkualitas dibutuhkan teknik dasar yang baik. Seorang pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik dasar dan keterampilan bermain sepakbola tidak akan bisa menjadi pemain yang baik. Untuk menunjang keterampilan serta kemampuan yang lebih baik dalam mengolah bola, maka seorang pemain harus memiliki dan menguasai semua teknik dasar dalam permainan sepakbola terlebih dahulu. “Jika teknik dapat dikuasai, maka permainan pun dapat berjalan dengan indah dan teratur”. (Kurniawan, 2016).

Teknik-teknik dasar sepakbola antara lain: (1) teknik menendang bola, (2) teknik menerima bola, (3) teknik menggiring bola, (4) teknik menyundul bola, (5) teknik merampas bola, (6) teknik melempar bola, (7) teknik gerak tipu dengan bola, (8) teknik penjaga bola (Aprianova, 2016).

Beberapa teknik dasar yang harus di kuasai oleh pemain sepak bola salah satu nya adalah teknik *dribbling*. *Dribbling* adalah salah satu keterampilan sepakbola yang sangat dibutuhkan dan dikuasai”. Macam-macam teknik menggiring bola ada tiga, yaitu (a) menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian dalam, (b) menggiring bola dengan menggunakan kaki bagian luar, (c) menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian kura-kura (Aprianova, 2016).

Di samping itu kelincahan dan kecepatan berperan sangat penting untuk melakukan *dribbling*.beberapa macam bentuk-bentuk latihan kelincahan, yaitu: Latihan lari *shuttle run* adalah lari bolak balik yang memiliki tujuan mengubah gerak tubuh arah lurus. Latihan lari belak belok adalah lari *zig-zag* yang tujuannya melatih mengubah gerak tubuh arah berkelok-kelok. Latihan mengubah posisi tubuh yang bertujuan untuk melatih atau mengubah posisi tubuh (jongkok dan berdiri tegak). Latihan kelincahan menggunakan rintangan yang mempunyai tujuan untuk melatih kelincahan dalam

melakukan suatu reaksi gerakan (Daryanto & Hidayat, 2015).

Kelincahan adalah kemapuan seseorang mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak dari suatu titik ke titik yang lain (Ardianda & Arwandi, 2018).

“kecepatan merupakan kemampuan tubuh mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik.Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah gerak ke segala arah dalam kecepatan yang maksimal dan sikap badan tetap seimbang (Hamzah., 2019).

Kelincahan adalah merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran terhadap posisi (Fetri & Donie, 2019).

Zig-zag adalah gerakan lari berbelok-belok mengikuti lintasan lari *zig- zag* dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan, karena unsur gerak yang terkandung dalam latihan lari *zig-zag* merupakan komponen gerak kelincahan yaitu lari dengan mengubah arah dan posisi tubuh, kecepatan, keseimbangan yang juga merupakan komponen gerak kelincahan. Tujuan latihan lari *Zig-zag* adalah untuk menguasai keterampilan lari, menghindar dari berbagai halangan baik orang maupun benda yang ada di sekeliling (shabih, 2021).

Aspek latihan tersebut bertujuan untuk mengetahui dan meningkatkan kondisi setiap pemain, karena tanpa fisik dan keterampilan dasar bermain sepakbola yang baik maka seorang pemain tidak akan dapat mengembangkan permainannya. Biasanya seorang pelatih akan memberikan latihan pada para pemainnya dan setelah itu pelatih akan memberikan evaluasi mengenai hasil latihan yang di berikan berhasil atau tidak di dalam meningkatkan kondisi fisik serta keterampilan dasar para pemainnya (Fetri & Donie, 2019)

Kesalahan yang sering terjadi pada saat menggiring bola antara lain : 1) Bola menggelinding terlalu jauh dari

No	Nama	Pretest	Posttest
1	Nabil	81	84
2	Ragil	71	83
3	Desta	75	84
4	Gio	82	90
5	Robi	69	81
6	Beni	73	84
7	Dimas	72	77
8	Rafi	55	63
9	Ilyas	67	75
10	Zidan	65	66
11	Alwan	69	81
12	Adit	68	71
13	Ramdan	73	81
14	Faisal	64	73
Jumlah		984	1093
Min		55	63
Max		82	90
Rata-rata		70,28	78,07

kaki dan berada di luar jangkauan. 2) Bola terselip di sela-sela kaki saat melakukan *dribble*. 3) Mengubah arah dengan cepat dan menggiring bola ke arah lawan (Edihansyah, 2011).

Berdasarkan penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Metode Latihan *ZigZag Run* Terhadap Kemampuan *Drbbling* Sepak Bola".

B. Metode Penelitian

Metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Metode penelitian merupakan cara kerja untuk meneliti dan memahami objek dengan dengan prosedur yang yang masuk akal dan bersifat logis serta terdapat perolehan data yang valid. Metode penelitian yang penulis gunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen (Kadji, 2016).

Metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi terkendalikan. Metode penelitian yang penulis gunakan adalah desain penelitian pre eksperimental (Kadji, 2016).

C.Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SSB Gesit Junior U-15 desa Ciomas. Pengambilan data *Pretest* diambil pada tanggal 14 Juni 2025, sedangkan untuk *Postest* dilaksanakan pada tanggal 21 Juli 2025. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 16x pertemuan.

Tabel 4.1 Data Hasil Penelitian *Pretest* dan *Postest* Kemampuan *Dribbling* pada SSB Gesit Junior U-15 Desa Ciomas dengan Metode *Zig-zag Run*.

1. Instrumen Tes Dribbling (Zig-zag Run Test)

   Pemain diminta menggiring bola melewati lintasan zig-zag yang sudah ditentukan dengan jumlah cone tertentu (misalnya 6–10 cone). Waktu tempuh biasanya menjadi indikator utama (dihitung dengan stopwatch dalam detik).Semakin cepat waktu yang ditempuh, semakin baik hasilnya.

   Hasil waktu tempuh ini lalu dikonversi ke dalam skor atau nilai berdasarkan pedoman penilaian yang sudah dibuat peneliti (misalnya waktu tertentu = skor 90, waktu lebih lama = skor lebih rendah).
2. Skala Penilaian (Rubrik / Konversi Nilai)

   Setelah waktu diperoleh, peneliti menyiapkan tabel konversi atau rubrik, agar hasil dalam satuan detik bisa diubah menjadi nilai standar (0–100).

   Waktu tercepat (12 detik) = nilai 90

   Waktu sedang (15 detik) = nilai 75

   Waktu lambat (18 detik ke atas) = nilai 60

   Dengan cara ini, hasil pengukuran waktu diubah ke bentuk angka skor yang tercantum di tabel penelitian.
3. Jumlah Kesalahan Dribbling (opsional, tergantung instrumen)

   Dalam beberapa penelitian,

selain waktu, aspek lain juga dinilai, seperti:
Bola keluar dari jalur (penambahan waktu atau pengurangan nilai).
Jumlah cone yang tersenggol. Aspek ini ditambahkan untuk membuat penilaian lebih objektif.

4. Hasil Akhir yang Tercantum di Tabel
   Setelah semua pemain melakukan tes:
   Hasil waktu → dikonversi ke skor/nilai sesuai pedoman.
   Lalu dicatat sebagai nilai pretest (sebelum latihan).
   Setelah 16 kali treatment, dilakukan pengukuran lagi → hasil konversi ini menjadi nilai posttest.Itulah mengapa nilai di tabel terlihat seperti angka (misalnya 81, 71, 82, dst.) — karena sebenarnya itu adalah hasil konversi dari waktu dribbling zig-zag ke skor penilaian standar.
   Analisis *statistic* deskriptif *Pretest* kemampuan *Dribbling* pada SSB Gesit Junior U-15 Desa Ciomas dengan metode *zig-zag run*. didapat nilai SUM= 984, Minimal= 55, Maksimal = 82, Rata-rata (*mean*)= 70,28 , Sedangkan untuk *Postest* SUM = 1093, Minimal= 63, Maksimal = 90, Rata-rata (*mean*)= 78,0.

1. Uji Prasyarat

a) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan Uji *Kolmogorov-Smirnov* dengan kriteria yang dilakukan untuk mengetahui data berdistribusi normal apabila p-value (sig)> 0,05 maka dinyatakan berdistribusi normal. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.2 Data Hasil Uji Normalitas *Pretest* Kemampuan *Dribbling* pada SSB Gesit Junior U-15 Desa

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		14
Normal Parameters[a,b]	Mean	,0000000
	Std. Deviation	3,57506907
Most Extreme Differences	Absolute	,207
	Positive	,119
	Negative	-,207
Test Statistic		,207
Asymp. Sig. (2-tailed)		,106[c]

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

Dari hasil uji normalitas *pretest* hasil kemampuan *Dribbling* pada SSB Gesit Junior U-15 Desa Ciomas di atas dapat dilihat bahwa nilai signifikansi 0,106>0,05, maka data berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan.

b) Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogy. Variansi dikatakan *homogeny* jika nilai F-Hitung < F-*Critical One Tail*. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 4.3 Data Hasil Uji Homogenitas Metode Zig-zag run *Terhadap* Kemampuan *Dribbling* pada SSB Gesit Junior U-15 Desa Ciomas

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
pretest	Based on Mean	,549	1	26	,465
	Based on Median	,167	1	26	,686
	Based on Median and with adjusted df	,167	1	24,854	,686
	Based on trimmed mean	,520	1	26	,477

Berdasarkan uji homogenitas dapat dilihat hasil diketahui nilai signifikasi 0,465>0,05 maka dapat disimpulkan bahwa Ho diterima artinya data pretest Homogen.

2. Hasil uji Hipotesis Paired Sample T-Test

Uji T digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “Terdapat pengaruh pada penerapan metode *zig-*

zag run terhadap keterampilan *dribbling* pada atlet sepakbola Gesit junior U-15", berdasarkan hasil *pretest* dan *postest*. Apabila hasil analisis menunjukan perbedaan yang signifikan maka latihan metode *zig-zag run* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *Dribbling* pada SSB Gesit Junior U-15 Desa Ciomas. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai T hitung > T tabel .

Tabel 4.4 Data Hasil Uji Hipotesis Metode Zig-Zag Run *Terhadap* Kemampuan *Dribbling* pada SSB Gesit Junior U-15 Desa Ciomas

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	-7,78571	3,57725	,95606	-9,85116	-5,72027	-8,144	13	,000

Nilai signifikansi (2-tailed) 0,000<0,05 menunjukan adanya perbedaan yang signifikansi antara pretest dan posttest. Ini menunjukan terdapat pengaruh bermakna terhadap perbedaan perlakuan yang diberikan pada masing-masing variabel.Maka dapat disimpulkan bahwa Ha diterima dan Ho ditolak yang artinya ada perbedaan yang signifikan.

E. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan data dan pembahasan tentang perbandingan metode latihan *zig-zag run* terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola di SSB Gesit Junior U-15, maka penulis menarik kesimpulan sebagai berikut: Dari hasil analisis uji normalitas menunjukan bahwa tes berdistribusi normal, uji homogenitas menunjukan *homogeny* dan metode *zig-zag run* sangat berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola. Oleh karena itu, untuk menguji hipotesis menggunakan *uji paired sample*s *t-test* nilai *pretest posttest* menunjukan Ha diterima maka terdapat pengaruh

peningkatan *dribbling* sesudah dilakukan metode *zig-zag run.*

DAFTAR PUSTAKA

Aprianova. (2016). Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) Dalam Permainan Sepakbola Pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, *1*(1), 63–74.

Ardianda, E., & Arwandi, J. (2018). Latihan Zig-Zag Run dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, *3*, 32–41.

Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2015). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, *4*(12), 201–212.

Edihansyah, L. (2011). perbedaan pengaruh pendekatan latihan dan koordinasi mata kaki terhadap kemampuan dribbling sepakbola.

Fetri, F., & Donie. (2019). Latihan Kelincahan Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Jurnal Patriot*, *1*(3), 1169–1178.

Hamzah. (2019). HUBUNGAN ANTARA KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN DRIBBLING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA DI KLUB SSB GEMILANG.

Kurniawan, D., Nurrochmah, S., & Paulina, F. H. (2016). Hubungan Antara Kecepatan Lari Dengan Kemampuan Menggiring Bola Sepak Pada Siswa Usia 13-14 Tahun Ssb Unibraw 82 Malang. *Pendidikan Jasmani*, *26*(2), 381–397.

Kurniawati, P. (2017). Pembentukan Kondisi Fisik. *Universitas Nusantara PGRI Kediri*, *01*, 1–7.

Pratama, R. R. (2019). Tingkat Keterampilan Tehnik Dasar Sepakbola Tim Lpi Mahasiswa Unsri Tahun 2012. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, *6*(2). https://doi.org/10.36706/altius.v6i2.8094

Rahardian, Hariyanto, E., Negeri, U., Universitas, H., Malang, N., & Kunci, K. (2019). Pengaruh Model Latihan Ladder Drill Lateral Dan Zig-Zag Hops Terhadap. *,* □□□□ □□□ □□□□ 33–27), 1(*1*, *).2022. (*□. □. □. Retrieved from http://journal2.um.ac.id/index.php/jospe/article/viewFile/9884/4438

Shabih, 2021. (2021). JURNAL KESEHATAN JASMANI DAN OLAHRAGA. 6(APRIL).

Yulianto Kadji. (2016). Metode penelitian Ilmiah Administrasi, 3.