



**PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN TERHADAP KEMAMPUAN
DRIBBLING ATLET SEPAKBOLA CLUB LUBUK INGU FC**

Yuki¹, Tofikin² Amrizal³

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Rokania, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima September 2022
Revisi Oktober 2022
Diterima November 2022
Tersedia online November
2022

Kata kunci:

Latihan *Zig-Zag Run*, *Dribbling*
Sepakbola

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kemampuan *dribbling* pada club Lubuk Ingu Fc. Jenis penelitian eksperimen dengan populasi sampel 12 atlet sepakbola Club Lubuk Ingu Fc dengan teknik penarikan sampel disebut dengan *total sampling*, jumlah sampel 12 atlet menggunakan tes *dribbling*. Hasil analisa data *pree-test* dan *post-test* kemampuan *Dribbling* Atlet sepakbola Club Lubuk Ingu Fc di peroleh t_0 adalah 5,30 dan nilai t_t adalah 2,20 pada taraf signifikan 5%. Berarti $t_0 > t_t$, maka terdapat pengaruh latihan *Zig-Zag Run* terhadap kemampuan *dribbling* Atlet sepakbola Club Lubuk Ingu Fc dengan besar peningkatkan sebesar 5.30. Disimpulkan terdapat pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kemampuan *dribbling* Atlet Club Lubuk Ingu Fc

Abstract

The purpose of this study was to determine whether there was an effect of zig-zag run training on dribbling skills at the Lubuk Ingu Fc club. This type of experimental research with a sample population of 12 football athletes Club Lubuk Ingu Fc with a sampling technique called total sampling, a sample of 12 athletes using a dribbling test. The results of the pre-test and post-test data analysis of the dribbling ability of Club Lubuk Ingu Fc football athletes were obtained to be 5.30 and the t_t value was 2.20 at a significant level of 5%. It means $t_0 > t_t$, then there is an effect of Zig-Zag Run training on the dribbling ability of Club Lubuk Ingu Fc football athletes with a large increase of 5.30. It was concluded that there was an effect of zig-zag run training on the dribbling ability of the Athletes of Club Lubuk Ingu Fc.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari suatu aktivitas manusia, dimana olahraga merupakan aktivitas rutin dilakukan agar tubuh kita sehat dan memiliki kebugaran yang maksimal, karena dengan berolahraga yang rutin dan teratur, lemak yang berlebihan di dalam tubuh kita akan dapat berkurang zat-zat racun masuk kedalam tubuh kita, sehingga zat racun tersebut bisa di keluarkan melalui keringat. Aktivitas olahraga tidak bisa terlepas dengan kebutuhan kita sehari hari di samping kebutuhan primer dan sekunder.

Aktivitas olahraga telah banyak memberikan kontribusi yang positif serta nyata bagi peningkatan kemampuan kesehatan bagi tubuh kita sendiri, keluarga dan masyarakat, selain itu olahraga turut berperan dalam peningkatan kemampuan kesehatan bangsa dalam melaksanakan system pembangunan yang berkelanjutan dan berkesinambungan. Pembinaan prestasi bagi siswa yang memiliki bakat dan minat olahraga perlu dilakukan, sebagaimana yang dijelaskan dalam Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional, BAB VII, Pasal 25 ayat 6 yang berbunyi. "Untuk menumbuh kembangkan prestasi olahraga dilembaga pendidikan, pada setiap jalur pendidikan dapat dibentuk unit kegiatan olahraga, kelas olahraga, pusat pembinaan dan pelatihan, sekolah olahraga, serta di selenggarakannya kompetisi olahraga yang berjenjang dan berkelanjutan"(UUSKN, 2005:18)

Berdasarkan kutipan di atas, dapat dijelaskan bahwa salah satu tujuan yang ingin dicapai oleh bangsa Indonesia adalah menculnya prestasi-prestasi nasional di berbagai cabang olahraga. Tercapainya tujuan keolahragaan nasional akan tumbuh generasi yang sehat jasmani dan rohani, bugar, berkualitas, bermoral dan berakhlak mulia, sportif, disiplin, yang nantinya akan berdampak positif terhadap pembangunan Nasional di bidang-bidang lainnya. Hal tersebut dapat tercapai totalitas dan kerjasama yang baik Antara pemerintah, insan-insan olahraga dan semua lapisan masyarakat yang mendukung kegiatan olahraga tersebut dalam hal ini adalah cabang olahraga sepakbola.

Sepakbola adalah permainan yang di mainkan oleh 2 tim yang masing-masing tim terdiri dari 11 orang pemain dan kedua tim saling berlomba-lomba untuk mencetak gol sebanyak mungkin. Dalam permainan sepakbola terdapat beberapa teknik dasar yang harus di kuasai oleh pemain yang di antaranya adalah teknik *dribbling*, *passing*, *heading* dan *shooting*. Akan tetapi peneliti ingin membahas dan menggali lebih dalam lagi tentang teknik *dribbling*.

Dribbling adalah teknik membawa, menggiring atau menguasai bola dalam suatu permainan sepakbola dengan tujuan untuk membuka peluang dalam mencetak gol ke gawang lawan serta melakukan pengontrolan, agar bola tidak mudah direbut oleh pihak lawan pada saat permainan berlangsung.

Di dalam melakukan *dribbling* ada beberapa faktor yang mempengaruhi seperti faktor teknik, faktor teknik sangat berperan sekali, dengan memiliki teknik yang baik, maka hasil *dribbling* pemain sepakbola atlet menjadi lebih maksimal, ditambah lagi koordinasi tubuh yang baik, hal ini berperan sekali dengan pola pergerakan mata dan kaki atlet pada saat melakukan *dribbling*, selain dua aspek ini, aspek lain yang dapat mempengaruhi *dribbling* dalam permainan sepakbola.

Latihan ini merupakan bentuk latihan yang biasa digunakan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam sepakbola. Bentuk latihan ini berguna untuk mengontrol kemampuan *dribbling* dengan rapat dalam situasi ruang gerak yang terbatas karena dalam melakukan latihan *zig-zag run* ini, pemain harus bergerak berbelok-belok untuk melewati tonggak atau *cone* yang ada. Bentuk latihan ini berguna untuk melatih kelincahan dan kecepatan, karena dalam bermain sepakbola dibutuhkan gerakan yang lincah dan cepat dalam membebaskan diri dari kawalan lawan.

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan *zig-zag run* adalah suatu bentuk latihan kelincahan yang dilakukan dengan gerakan yang berbelok-belok dengan melewati tonggak atau *cone* yang telah disiapkan, dimana latihan ini bertujuan untuk melatih kemampuan berubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Dalam pelaksanaannya

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* EmailA: yukih35@gmail.com

pemain harus berlari berbelok-belok melewati beberapa tonggak atau *cone* yang ada dengan tidak melupakan prinsip-prinsip dalam kemampuan *dribbling*. Bentuk latihan ini sangat sesuai dengan tujuan *dribbling* dalam sepak bola yang menuntut pemain dapat bergerak dengan cepat.

Berdasarkan hasil observasi serta pengamat peneliti dilapangan, peneliti menemukan masalah yaitu kemampuan teknik *dribbling* atlet masih kurang baik, hal ini disebabkan oleh beberapa faktor internal maupun eksternal. Dari faktor internal masih kurangnya kemampuan teknik dasar *dribbling* atlet hal ini terlihat saat melakukan *dribbling* bola mudah di rebut oleh lawan, lemahnya kondisi fisik atlet saat bermain sepakbola atlet terlihat lelah tak mampu melakukan *sprint*. Dari faktor eksternal terlihat bahwa program latihan yang belum berjalan dengan baik, kemudian belum pernah menerapkan metode latihan yang meningkatkan kemampuan *dribbling* seperti latihan *zig-zag runden* latihan *dribbling*, kurangnya sarana prasarana latihan, seperti kurangnya kun, kurangnya bola, tidak adanya gawang mini untuk latihan peningkatan skil, sehingga pemain cenderung malas untuk datang latihan.

Berdasarkan uraian diatas, penulis merasa tertarik untuk melakukan penelitian tentang kaitan kelincahan dan *dribbling* pemain sepak bola dengan judul "Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Atlet Sepakbola Club Lubuk Ingu Fc"

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen semu (Eksperimen Semu). Menurut Nazir (2003) "Penelitian eksperimen semu adalah penelitian yang mendekati percobaan sesungguhnya dimana tidak mungkin mengadakan kontrol memanipulasikan semua variabel yang relevan" dilihat dari lokasi penelitian maka penelitian ini termasuk jenis penelitian eksperimen lapangan. Tujuannya adalah untuk menemukan ada tidaknya pengaruh perlakuan antara sebab dengan akibat antara variabel-variabel yang dikontrol (rancangan penelitian).

Di dalam desain observasi ini dilakukan sebanyak dua kali yaitu sebelum eksperimen (O_1) dan sesudah eksperimen (O_2) perbedaan antara O_1 dan O_2 yakni O_1-O_2 diasumsikan merupakan efek dari eksperimen, dimana O_1 adalah tes awal, sedangkan (x) pelaksanaan program latihan sebanyak 12 kali pertemuan, O_2 adalah tes akhir.

Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan subjek dalam penelitian, (Arikunto, 2006:130) Pada penelitian ini yang dijadikan populasi adalah seluruh atlet Club Lubuk Ingu Fc yang berjumlah 12 orang. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2006:131). Berpedoman kepada populasi penelitian, maka sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang ada pada atlet Club Lubuk Ingu Fc yaitu sebanyak 12 orang. Sesuai dengan penjelasan para ahli mengatakan: Apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua untuk dijadikan sebagai sampel, sampel ini dinamakan sampel penelitian populasi atau total sampel. Teknik penarikan sampel disebut dengan *total sampling*, *total sampling* adalah penarikan sampel dari semua populasi yang ada. Jadi sampel dalam proposal penelitian ini sebanyak 12 orang atlet putra.

Pengembangan Instrument

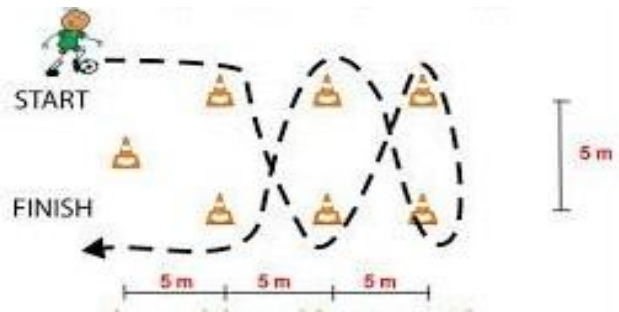
Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2006:160). Adapun tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Tes *Menggiring* Bola (Nurhasan, 2001:160)
 - a) Tujuan Pelaksanaan Tes, mengukur keterampilan, menggiring bola dengan kaki dengab cepat disertai perubahan arahan.
 - b) Alat yang digunakan, bola, *stopwatch*, 6 buah *cone* dan, kapur.

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* EmailA: yukih35@gmail.com

- c) Petunjuk Pelaksanaan Tes
- 1) Pada aba-aba siap testi berdiri dibelakang garis *start* dengan bola dalam penguasaan kakinya.
 - 2) Pada aba-aba ya, testi mulai menggiring bola kearah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengan arah panah yang ditetapkan sampai ia melewati garis *finish*.
 - 3) Bila salah arah menggiring bola, ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki ditempat kesalahan terjadi dan selama itu pula *stopwatch* tetap jalan.
 - 4) Bola diiring oleh kaki kanan dan kaki kiri secara bergantian, atau paling tidak salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.
- d) Gerakan dinyatakan gagal bila,
- 1) Testi menggiring bola hanya dengan satu kaki saja.
 - 2) Testi menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah.
 - 3) Testi menggunakan anggota lainnya selain kaki, untuk menggiring bola. Untuk lebih jelas lihat gambar di bawah ini



Gambar 1. Lapangan Tes Menggiring (Nurhasan, 2001 : 161)

- e) Cara penilaian
Waktu yang ditempuh oleh testi dari mulai aba-aba ya sampai ia melewati garis *finish*. Waktu dicatat sampai sepersepuluh detik.

Untuk menentukan kategori norma penilaian menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN). Menurut Arifin (2015) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) dalam skala sebagai berikut:

	→ A = Baik Sekali
$\bar{X} + 1,5 (s)$	→ B = Baik
$\bar{X} + 0,5 (s)$	→ C = Cukup
$\bar{X} - 0,5 (s)$	→ D = Kurang
$\bar{X} - 1,5 (s)$	→ E = Kurang Sekali

Keterangan:

\bar{X} = Nilai rata-rata

S = Standar deviasi

(Sumber: Arifin, 2015)

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* EmailA: yukih35@gmail.com

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang penulis gunakan yaitu teknik sebagai berikut:

1. Observasi : adalah teknik yang dilakukan penulis dengan pengamatan langsung ke objek atau tempat penelitian dilapangan guna untuk mendapatkan dan mencari informasi mengenai kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola club lubuk ingu fc.
2. Teknik pustaka: Teknik ini digunakan untuk mendapatkan informasi tentang penjelasan-penjelasan teori-teori yang berhubungan dengan masalah yang diteliti sehingga dapat menunjang dan mendukung landasan teori dalam penelitian ini.
3. Tes dan Pengukuran: Tes dan pengukuran dalam penelitian ini adalah *pre-testdribbling* (tes awal *dribbling*), pemberian program latihan sebanyak 12 kali pertemuan, dan *post-testdribbling* (tes akhir *dribbling*).

TEKNIK ANALISIS DATA

Uji Persyaratan analisis

Sebagai persyaratan untuk pengujian hipotesis pada statistik inverial, dilakukan pengujian tentang asumsi distribusi normal. Pengajuan asumsi distribusi normal bertujuan untuk mempelajari apakah distribusi sampel yang terpilih berasal dari sebuah distribusi populasi normal atau tidak. Untuk uji normalitas mengguakan uji liliefors dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Pengamatan X_1, X_2, \dots, X_n dijadikan skor baku Z_1, Z_2, \dots, Z_n dengan menggunakan rumus Z skor
- b. Untuk tiap skor bagu ini menggunakan daftar distribusi normal baku yang terdapat pada lampiran diisikan nilai luas **kurva normal**. Dalam hal ini angka pertama dan kedua pada Z_1 adalah untuk melihat baris, dan angka ketiganya untuk melihat kolom. Luas kurva normalnya adalah angka yang terdapat pada pertemuan kolom dan baris tersebut.
- c. Selanjutnya dihitung peluang skor baku $F(z_i) = P(z \leq z_i)$. Untuk z_i yang tertanda negatif (-), harga $F(z_i)$ diperoleh dari 0,5-angka tabel (0,...) pada luas kurva normal. Sebaliknya untuk z_i yang bertanda positif (+) harga $F(z_i) = 0,5 +$ angka tabel pada luas kurva normal (0,...)
- d. Hitung $S(z_i)$, yaitu porporasi Z_1, Z_2, \dots, Z_n yang lebih kecil atau sama dengan z_i dengan rumus: $S(z_i) = \frac{\text{Banyaknya } Z_1, Z_2, \dots, Z_n \leq z_i}{N}$
- e. Hitung selisih atau harga mutlak ($F(Z_i) - S(Z_i)$)
- f. Ambil harga mutlak terbesar diantara harga mutlak tersebut yang disebut L_o (Lobservasi)
- g. Bandingkan L_o dengan L_{tabel} dengan kriteria: Jika L_o lebih besar dari L_{tabel} berarti populasi berdistribusi tidak normal, sebaliknya jika L_o lebih kecil atau sama dengan L_{tabel} berarti populasi berdistribusi normal.
- h. L_{tabel} dilihat pada nilai kritis Uji Lilifors yang disadarkan pada jumlah sampel dan taraf signifikan α yang dipilih. Sesuai dengan data, maka nilai L_{tabel}
- i. Jadi $L_o < L_{\text{tabel}}$, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data berasal dari populasi berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Berdasarkan hipotesis yang diajukan data diolah dengan teknik analisis *t-test*. Rumus *T-tes* dalam keadaan dua sampel merupakan sampel kecil (N kurang dari 30), sedangkan kedua sampel kecil itu satu sama lain mempunyai hubungan, Sudjiono (2010:305) menyatakan adalah sebagai berikut:

$$t_o = \frac{M_D}{SE_{M_D}}$$

MD = *Mean of difference* nilai rata-rata hitung dari beda/selisih antara skor variabel I dan skor variable II, yang dapat diperoleh rumus:

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau
* EmailA: yukih35@gmail.com

$$M_D = \frac{\sum D}{N}$$

$\sum D$ = jumlah beda/selisih antar skor variable I (variabel X) dan skor variabel II (variabel Y), dan D dapat diperoleh dengan rumus:

$$D = X - Y$$

N = Number of cases = jumlah subjek yang kita teliti

SE_{M_D} = Standar error (setandar kesesatan) dari mean of differen yang dapat diperoleh dengan rumus

$$SE_{M_D} = \frac{SD_D}{N-1}$$

SD_D = Deviasi standar dari perbedaan antara skor variabel I dan skor variabel II, yang dapat diperoleh dengan rumus:

$$SD_D = \sqrt{\frac{\sum D^2}{N} - \left(\frac{\sum D}{N}\right)^2}$$

N = Number of cases

HASIL

Dalam sub bab ini dilakukan pemaparan dari hasil penelitian yaitu tentang pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap hasil *dribbling* sepakbola Club Lubuk Ingu Fc. Adapun hasil deskripsi data dari hasil tes pengukuran antara latihan *zig zag run* sebagai variabel bebas terhadap hasil *drbbling* sebagai variabel terikat adalah sebagai berikut.

Data *Pre-Test* Kemampuan *drbbling* Atlet Sepakbola Club Lubuk Ingu Fc

Data *Pre-Test* kemampuan *dribbling* atlet sepakbola Club Lubuk Ingu Fc diperoleh nilai tertinggi sebesar 22.10, sedangkan nilai terendah sebesar 15.12 dengan rata-rata (*Mean*) sebesar 18.31. Data diperoleh dari distribusi frekuensi pada Tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Data *Pre-Test* Kemampuan *Dribbling* Atlet Sepakbola Club Lubuk Ingu FC

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	15,12 – 16,52	2	16,67%
2	16,53 – 17,93	3	25,00%
3	17,94 – 19,34	5	41,67%
4	19,35 – 20,75	0	0%
5	20,76 – 22,16	2	16,67%
		12	100%

Data Olahan Agustus 2022

Data *Pre-Test* Kemampuan *Dribbling* Atlet Sepakbola Club Lubuk Ingu FC dikonversikan dalam penilaian acuan norma dalam skala lima. Untuk lebih jelasnya tertera pada Tabel 2 di bawah ini:

Tabel 2. Data Norma *Pre-Test* Kemampuan *Dribbling* Atlet Sepakbola Club Lubuk Ingu FC.

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi Komulatif	Frekuensi Relatif
1	>21.37	Baik Sekali	2	16.67%
2	21.36 – 19.33	Baik	0	0%
3	19.32 – 17.29	Cukup	5	41.67%
4	17.28 – 15.25	Kurang	4	33.33%
5	<15.24	Kurang Sekali	1	8.33%
Jumlah			12	100%

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* EmailA: yukih35@gmail.com

Data di atas menjelaskan dari 12 Atlet dinyatakan 2 Atlet berada pada kategori “baik sekali” dengan frekuensi relatif sebesar 16.67%, 5Atlet berada pada kategori “cukup” dengan frekuensi relatif sebesar 41.67%, 4Atlet berada pada kategori “kurang” dengan frekuensi relatif sebesar 33.33% dan 1Atlet berada pada kategori “kurang sekali” dengan frekuensi relatif sebesar 8.33%. Berdasarkan nilai rata-rata yang diperoleh, yaitu sebesar 18.31 dapat dinyatakan bahwaKemampuan *Dribbling* AtletSepakbola Club Lubuk Ingu Fc “cukup”.

DataPost-TestKemampuan *Dribbling* Atlet Sepakbola Club Lubuk Ingu FC

Data *Post-Test* kemampuan *dribbling* atlet sepakbola Club Lubuk Ingu Fc diperoleh nilai tertinggi sebesar 21.56, sedangkan nilai terendah sebesar 14.78 dengan rata-rata (*Mean*) sebesar 17.55.Data diperoleh dari distribusi frekuensi pada Tabel 3 berikut ini.Untuk lebih jelas dapat melihat Tabel 3 di bawah ini.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data *Post-Test* Kemampuan *Dribbling*Sepakbola Club Lubuk Ingu FC

No	Interval	Frekuensi	Persentase
1	14.78 – 16.14	3	25.00%
2	16.15 – 17.51	4	33.33%
3	17.52 – 18.88	3	25.00%
4	18.89 –20.25	1	8.33%
5	20.26 –21.62	1	8.33%
		12	100%

Data Olahhan Agustus 2022

Data *Post-Test* Kemampuan *Dribbling* Atlet Sepakbola Club Lubuk Ingu Fcdikonversikan dalam penilaian acuan norma dalam skala lima. Untuk lebih jelasnya tertera pada Tabel 4 di samping:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Norma *Post-Test*Kemampuan *Dribbling* Atlet Sepakbola Club Lubuk Ingu Fc.

No	Rentang Nilai	Kategori	Frekuensi Komulatif	Frekuensi Relatif
1	>20.61	Baik Sekali	0	0%
2	20.60 – 18.57	Baik	4	33.33%
3	18.56 – 16.53	Cukup	5	41.67%
4	16.52 – 14.49	Kurang	3	25%
5	<14.48	Kurang Sekali	0	0%
	Jumlah		12	100%

Data di atas menjelaskan dari 12Atlet dinyatakan 4 Atlet berada pada kategori “baik” dengan frekuensi relatif sebesar 33.33%, 5Atlet berada pada kategori “cukup” dengan frekuensi relatif sebesar 41.67%, 3Atlet berada pada kategori “kurang” dengan frekuensi relatif sebesar 25%. Berdasarkan nilai rata-rata yang diperoleh, yaitu sebesar 17.55 dapat dinyatakan Kemampuan *Dribbling* Atlet Sepakbola Club Lubuk Ingu Fc“cukup”

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* EmailA: yukih35@gmail.com

Analisis Data

Berdasarkan hasil perhitungan uji t data Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* terhadap kemampuan *dribbling* Atlet sepakbola Club Lubuk Ingu Fc diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 5.30 dan t_{tabel} sebesar 2,20. Berdasarkan hasil perhitungan uji t dikategorikan berpengaruh. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis. Yang menjadi variabel X adalah Latihan *Zig-Zag Run* dan yang menjadi variabel Y adalah kemampuan *dribbling*. Berdasarkan analisis data kemampuan *dribbling* Atlet sepakbola Club Lubuk Ingu Fc didapatkan data sebagai berikut:

Tabel 5. Peningkatan *Smash* kemampuan *dribbling* Atlet sepakbola Club Lubuk Ingu Fc.

<i>Smash</i>	Mean	T-hitung	T-tabel	Keterangan
<i>Pre-test</i>	18.31	5.30	2.20	Berpengaruh
<i>Post-test</i>	17.55			Signifikan

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa rata-rata kemampuan *dribbling* Atlet menjadi lebih baik setelah pemberian program latihan *Zig-Zag Run* dibandingkan dengan sebelum diterapkannya program *dribbling*. Adanya peningkatan hasil latihan menunjukkan bahwa metode *Zig-Zag Run* juga efektif untuk kemampuan *dribbling* Atlet sepakbola Club Lubuk Ingu Fc meningkatkan.

Dalam melakukan uji hipotesis kita menggunakan rumus uji t, dimana berdasarkan perhitungan nilai t didapat $t_{hitung} = 5.30$. kemudian dibandingkan dengan nilai t pada tabel distribusi nilai t di buku statistik. Dari tabel t diketahui bahwa nilai $t_{tabel} = 2,20$, ini berarti bahwa t_{hitung} lebih besar dari t_{tabel} . Dengan demikian maka hipotesis panelitian H_0 (hipotesis nol/awal) di tolak dan hipotesis H_a (hipotesis alternatif) di terima. Kemudian hasil menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan.

Berdasarkan hasil uji hipotesis tersebut maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh *Zig-Zag Run* terhadap kemampuan *dribbling* Atlet sepakbola Club Lubuk Ingu Fc.

Pembahasan

Dari hasil analisis data yang dikemukakan sebelumnya, maka didapati nilai $SD_D = 0,379$, $SE_{MD} = 0,114$, $M_D = 0,763$ dan t_0 atau t_{hitung} sebesar 5,30 dengan besarnya t_t adalah 2,20, dengan besarnya pengaruh latihan *zig zag run* terhadap hasil *dribbling* sepakbola club lubuk ingu Fc. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *zig zag run* terhadap hasil *dribbling* sepakbola club lubuk ingu Fc. Selain faktor latihan *zig zag run*, faktor lain yang mempengaruhi hasil *dribbling* atas sepakbola adalah faktor teknik dan kemampuan *dribbling*.

Menurut Robert Koger (2007:51) "Dribbling adalah metode menggerakkan bola dari suatu tempat ke titik lain dilapangan dengan menggunakan kaki, bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah dikontrol. Menggiring bola meliputi gerakan mengubah arah bola, melakukan gerak tipu, dan melindungi bola. Menggiring bola adalah suatu gerakan membawa bola dengan menggunakan kaki untuk daerah pertahanan lawan dan untuk mengelak penjaga lawan. Ada beberapa cara menggiring bola, yaitu menggiring bola menggunakan punggung kaki bagian dalam dan menggiring bola menggunakan kaki bagian luar.

Menurut Aditia dalam Tufik (2008) yaitu berbelok – belok atau kata lain *zig-zag run* merupakan gerak dari satu tempat lain yang dilakukan dengan berbelok-belok. Dapat disimpulkan latihan *zig-zag run* merupakan bentuk latihan kelincihan dengan menggunakan tonggak atau *cone*. Dimana dalam pelaksanaan atlet berlari secepat mungkin dengan berbelok-belok dari satu daerah ke daerah lain melewati beberapa *cone* yang ada dengan tidak melupakan prinsip-prinsip latihan. *zig-zag run* adalah berlari secepat mungkin diantara dua batas yang berjarak kira-kira 5 meter untuk memberikan tantangan, latihan ini dapat dilakukan dengan adu cepat.

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* EmailA: yukih35@gmail.com

Selain dari faktor teknik yang mempengaruhi hasil *dribbling* sepakbola, faktor lain yang ikut berpengaruh seperti faktor dalam melakukan pengambilan data yang menjadi kendala, waktu penyesuaian antara jam olahraga dengan waktu pengambilan *pree-test*, pelaksanaan program latihan dan pengambilan *post-test*.

KESIMPULAN

Berdasarkan eksperimen dan pembahasan terhadap latihan *zig-zag run* dengan kemampuan *dribbling* maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kemampuan *dribbling* pada Club Lubuk Ingu Fc dusun II Lubuk Ingu Kabupaten Rokan Hulu sebesar 5,30.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami ucapkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) STKIP Rokania yang telah menerima artikel untuk diterbitkan sehingga dapat berguna bagi peneliti berikutnya. Kami juga mengucapkan terima kasih yang tulus kepada semua peserta yang telah terlibat dalam penelitian ini.

REFERENSI

- Agus, Apri. 2012. *OlahragakebugaranJasmani. Padang. Suka Bida Pres.*
- Ahmad, Nusardi.(2018) *Pengaruh Latihan Zig-Zag Run terhadap Kelincahan Atlet Pencak Silat Tapak Suci Lebong. Physical Education, Health and Recreation; Vol. 2, No. 2, 2018.*
- Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta. PT. Asdi Mahasatya. Jakarta.*
- Bafirman.2010. *Pembentukan Kondisi fisik. Padang. Wineka Media.*
- Chandra Sanoesi.2010. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan KesehatanUntuk SMP/Mts Kelas VII. Jakarta. Pusat Perbukuan Kementerian Pendidikan Nasional.*
- Direktorat Pelajardan Mahasiswa Direktorat Jendral olahraga Departemen Pendidikan Nasional. 2004. *Intrumen Pemanduan Bakat Pencak Silat. Jakarta.*
- Fatoni Muhad, dkk, 2018. *Aplikasi Latihan Kombinasi Zig-Za gteknik Dan Pengaruhnya Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Pesilat Putra Jpok Fkip Universitas Sebelas Maret Surakarta. Jurnal Muara Olahraga Vol. 1 No. 1 (2018) E-ISSN 2621-1335.*
- Hariyadi, R Katot Selamat. 2003. *Teknik DasarPencak Silat Tanding. Jakarta. Dian Rakyat.*
- Kriswanto Erwin Setyo. 2015. *Pencak Silat. Yogyakarta. Pustaka Baru Pres.*
- Lubis Johansyah, Hendro Wardoyo. 2014. *PencakSilat. Jakarta. Rajawali Pres.*
- Mylsidayu, Apta, Febi Kurniawan. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar. Bandung. Alfabeta.*
- Naharsari Nur Dyah. 2008. *Olahraga PencakSilat. Jakarta. Ganesa Exact.*
- Rosmawati, dkk.2019. *Hubungan Kelincahan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Terhadap Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Silaturahmi Kalumbuk Kecamatan Kuranji Kota Padang.JurnalMenssana, Volume 4, Nomor 1, Mei, 2019 ISSN 2527-6451.*

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* EmailA: yukih35@gmail.com

- Sugiono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung. Alfabeta.
- Sujiono, Anas. 2010. *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta. PT Raja GrafindoPersada.
- Swirman. 2011. *Teknik Dasar Pencak Silat*. Padang. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
- Syafrudin. 2005. *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang. UNP.
- UU Nomor 3 Tahun 2005 tentang System Keolahragaan Nasional.
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta. Raja Grafindo.

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau
* EmailA: yukih35@gmail.com