



## Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bola Pada Pemain Sepak Bola KU 14-16 SSB Bina Muda Pandalian FC

Juhendri Eka Saputra<sup>1</sup>, Tofikin<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Rokania, Indonesia

### Info Artikel

Sejarah Artikel:  
Diterima November 2025  
Revisi November 2025  
Diterima November 2025  
Tersedia online November 2025

### Kata kunci:

Latihan, Zig-Zag Run, Dribbling, Sepakbola

### Abstrak

Masalah penelitian ini adalah kurangnya teknik dasar *dribbling* bola sehingga bola sering lepas. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan zig-zag run terhadap kemampuan *dribbling* bola pada Pemain Sepakbola KU 14-16 SSB Bina Muda Pandalian FC. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Populasi pada penelitian ini adalah 12 orang dan Sampel pada total sampling. Instrumen penelitian ini menggunakan tes *dribbling* sepakbola. Teknik analisis data menggunakan Taraf Signifikan 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata – rata nilai pretest yaitu 23 dan rata-rata nilai posttest 16 sehingga meningkat sebesar 10 atau setara dengan 83,333%. hasil analisis data diperoleh nilai  $T_{hitung} = 25,604 > T_{tabel} = 1,796$ . Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kemampuan *dribbling* bola pada pemain sepakbola SSB Bina muda Pandalian FC

### Abstract

*The problem of this research is the lack of basic ball dribbling techniques so that the ball often comes loose. The purpose of this study was to determine the effect of zig-zag run training on the ability to dribbling the ball in KU 14-16 SSB Bina Muda Pandalian FC Soccer Players. This study uses an experimental method. The population in this study was 12 people and the sample was total sampling. The research instrument used a soccer dribbling test. The data analysis technique used a Significance Level of 0.05. The results of the study showed that the average pretest value was 23 and the average posttest value was 16, increasing by 10 or equivalent to 83.333%. The results of the data analysis obtained a Tcount value = 25.604 > Ttable = 1.796. So it can be concluded that there is an effect of zig-zag run training on the ability to dribbling the ball in SSB Bina Muda Pandalian FC soccer players*

## PENDAHULUAN

Olah raga merupakan upaya untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani dalam diri seseorang. Kualitas kesehatan dan kebugaran seseorang dapat stabil melalui aktivitas olahraga yang dilakukan sehingga dapat membentuk kesehatan jasmani, mental dan rohani seseorang, serta membentuk watak kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, hal ini dapat meningkatkan prestasi yang dapat menumbuhkan rasa nasionalisme. Pentingnya olahraga sangat dirasakan oleh setiap orang, karena dengan melakukan olahraga badan agar lebih segar dan fit dalam melakukan aktivitas kegiatan sehari-hari terutama jika olahraga dilakukandan diperkenalkan oleh generasi muda sehingga dapat melahirkan sumber daya manusia bagi suatu negara yang lebih baik.

Menurut, (Noviantoro et al., 2023) Olahraga adalah kegiatan fisik yang dilakukan dengan tujuan mempertahankan kebugaran tubuh, meningkatkan keterampilan motorik, memperbaiki kesehatan, dan mengembangkan kemampuan atletik. Kemudian, (Ramadhana, 2023) menjelaskan Olahraga adalah suatu kegiatan fisik menurut cara dan aturan tertentu dengan tujuan meningkatkan efisiensi fungsi tubuh yang hasil akhirnya adalah meningkatkan kebugaran jasmani. Olahraga adalah suatu kegiatan yang menggunakan unsur fisik untuk memperoleh kegembiraan dan memulihkan kesehatan fisik. Menurut (Undang-undang Republik Indonesia, 2022) tentang keolahragaan pasal 1 olahraga adalah segala kegiatan yang melibatkan pikiran, raga, dan jiwa secara terintegrasi dan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani, sosial dan budaya. Menurut (Fathurrahman et al., 2020) bahwa olahraga merupakan gerakan olah tubuh yang memberikan efek pada tubuh secara keseluruhan dengan menjadikan otot-otot terlatih, sirkulasi dasarh dan oksigen dalam tubuh akan menjadi lancar

Dunia olahraga saat ini dan bahkan yang akan datang, tidak dapat dipisahkan dengan kehidupan bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara. Olahraga tidak hanya sebagai kebutuhan untuk menjaga kebugaran tubuh, akan tetapi telah merasuk dalam semua sektor kehidupan. Lebih jauh lagi, prestasi olahraga dapat mengangkat harkat dan martabat manusia baik secara individu, kelompok, masyarakat, bangsa, dan negara. Prestasi olahraga suatu negara menjadi tolok ukur kemajuan bangsa dan negara, oleh karena itu persaingan mencapai prestasi olahraga antar negara terus berjalan dengan berbagai pengembangan teknik dan teknologi bidang olahraga, "*sport science-sport technology*" merupakan tantangan bagi pengurus dan pengelola olahraga di tanah air kita ini. Tanpa ada keinginan dan ker 1 an menjawab tantangan tersebut, rasanya akan sulit kita mensejajarkan prestasi olahraga kua uengan prestasi olahraga negara lain.

Olahraga prestasi yaitu olahraga yang membina dan mengembangkan olahraga (atlet) secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan(UUKeolahragaan, 2022). Pentingnya olahraga prestasi maka harus dilatih secara terprogram. Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara teratur guna mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Tujuan utama latihan dalam olahraga adalah untuk mengembangkan kemampuan biomotorik ke standart yang paling tinggi, atau dalam arti fisiologis berusaha mencapai tujuan perbaikan sistem organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi atau penampilan olahraganya.

Kegiatan olahraga merupakan kegiatan fisik yang memerlukan kekuatan, kelincahan, daya ledak koordinasi dll. Sehingga dapat menghasilkan gerakan yang baik dan benar. Kegiatan olahraga menjadi salah satu kegiatan yang memerlukan sportivitas yang tinggi, sehingga kekalahan dan kemenangan merupakan hal yang biasa dalam suatu pertandingan dan kompetisi. Kemudian olahraga dapat memberikan rasa percaya diri dan menimbulkan solidaritas serta tidak

<sup>1</sup>Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

\* Email: juhendrickasaputra183@gmail.com

mementingkan diri sendiri. Salah satu olahraga yang dipertandingkan adalah permainan sepak bola

Menurut, (Rafi Afdholul Fauzi & Khamim Hariyadi, 2021) Sepakbola merupakan sebuah permainan yang dimainkan beregu, yang masing-masing regu terdiri dari penjaga gawang, pemain belakang, pemain tengah, dan pemain depan. Kemudian, (Mahfud et al., 2020) menjelaskan permainan sepakbola memiliki tujuan untuk memasukkan bola sebanyak mungkin ke gawang lawan dan menjaga agar gawang tidak kemasukan bola. Permainan sepak bola merupakan olahraga permainan yang dimainkan oleh dua regu secara berhadapan selama 2x45 menit (waktu normal), yang mana tiap regu terdiri atas 11 (sebelas) orang pemain. Di lapangan luas itu banyak kesempatan yang muncul bagi para pemain untuk kepentingan regunya. Serangan dan bertahan silih berganti mendorong perlunya memanfaatkan ide-ide atau pikiran baru dalam waktu singkat. Hal ini tergantung pada kecepatan pemain memahami keadaan dan mengambil keputusan.

Bermain sepakbola tidak semudah yang kita bayangkan, untuk dapat bermain sepakbola dengan benar harus ditunjang dengan 2 teknik yang benar yaitu Teknik tubuh yang meliputi yaitu cara pemain mengontrol Gerakan tubuhnya dalam permainan, yaitu cara berlari, melompat dan mengontrol Gerakan tubuhnya dalam permainan. Selanjutnya teknik yang benar pula, untuk dapat mencapai prestasi yang optimal dalam permainan sepakbola atlet harus menguasai Teknik dasar yang benar, (Yulianto et al., 2023)

Menurut (Irfan Muhammad et al., 2020) macam-macam teknik dasar dalam permainan sepak bola meliputi teknik *passing*, menyundul bola, menggiring bola, mengontrol bola dan *shooting*. Dari sekian banyak teknik bermain bola menggiring bola adalah salah satu teknik dasar dalam sepak bola yang memiliki manfaat untuk mendukung permainan sepak bola baik pada saat menyerang atau bertahan.

Menurut, (Dahlan et al., 2022) *dribling* adalah membawa bola dalam kontrol sambil berlari bola dalam tetap penguasaan. Sisi menarik dari teknik menggiring bola adalah seorang pemain akan kelihatan menonjol jika mempunyai teknik menggiring yang bagus. Untuk meningkatkan kemampuan dalam hal menggiring bola dalam pembelajaran harus dilakukan dengan benar. Pelatih ataupun pengajar harus bisa menentukan berbagai macam latihan guna meningkatkan kemampuan bermain sepak bola.

Kemampuan *dribling* bola tidak hanya dipengaruhi oleh faktor pendekatan latihan yang diterapkan dalam latihan, tetapi juga didukung oleh kondisi fisik yang baik pula, serta dipengaruhi oleh faktor kelincahan. Menurut, (Darma, Ibnu Zaki., & Fernando, 2024) Kelincahan berperan dalam gerakan *dribling* bola yaitu, pada saat menggiring bola didalam permainan jika seorang pemain memiliki kelincahan yang baik, ia akan mampu melakukan perubahan arah, kecepatan dengan gerakan yang benar dan tepat. Dengan kelincahan yang dimiliki, maka gerakan menggiring bola dapat dilakukan dengan lebih efisien dan efektif, terutama pada saat anak membawa bola. Jika anak memiliki kelincahan yang baik akan semakin mendukung dalam permainan sepakbola.

Untuk melatih kelincahan *dribling* dapat dilakukan dengan lari zig-zag run. Menurut, (Harsono, 2001) latihan zig-zak run adalah lari belak belok. Pelaksanaan dari latihan ini adalah atlet akan berlari dari tiang 1, 2, 3, 4, 5, 6 dan 7. Dengan mengikuti gambar dibawah ini dengan jarak 4 meter tiap masing masing tiang.

Metode Latihan ini diperkuat dari hasil penelitian (Darma, Ibnu Zaki., & Fernando, 2024) yang menyimpulkan bahwa terdapat kontribusi kelincahan terhadap *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler. Kemudian dari hasil penelitian, (Dahlan et al., 2022) yang menyatakan terdapat pengaruh latihan zig-zak run terhadap keterampilan menggiring dalam permainan sepak bola.

<sup>8</sup>Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

\* Email: juhendrickasaputra183@gmail.com

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan pelatih yang peneliti lakukan terhadap atlet sepak bola SSB Bina Muda Pendalian FC terdapat beberapa permasalahan pada saat bermain sepakbola, sering terjadi kesalahan dalam *dribling* bola sehingga bola sering lepas dan direbut oleh lawan. Kemudian faktor kondisi fisik siswa juga masih belum begitu baik, hal tersebut terlihat dari kelincahan atlet juga masih terlihat kurang maksimal, ini terlihat pemain masih lambat dalam merubah arah ketika melakukan *dribbling*, selanjutnya juga terlihat suatu permasalahan dimana kurangnya sarana dan prasarana latihan sehingga atlet kurang bersemangat. Kurang baiknya penguasaan teknik *dribling* bola serta unsur-unsur kondisi fisik yang dimiliki oleh siswa mungkin diakibatkan oleh kurangnya penerapan latihan yang mengutamakan latihan fisik dan latihan teknik, Karena selama ini belum adanya program latihan yang dibuat untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam menguasai teknik dasar sepakbola khususnya keterampilan *dribling* bola.

Oleh karena itu untuk mengatasi permasalahan tersebut penulis ingin menerapkan metode kelincahan. Metode Latihan kelincahan adalah penerapan Latihan yang berguna untuk melatih dan membiasakan atlet Sepak Bola SSB Bina Muda Pendalian FC dalam merubah arah dengan cepat dan lincah dalam *dribling* bola. Salah satu dari kelebihan Latihan kelincahan ini yaitu atlet tidak merasa bosan dengan Latihan yang akan diberikan.

Bertolak dari pernyataan di atas, maka peneliti tertarik ingin mengadakan suatu penelitian tentang metode latihan yang mampu meningkatkan kemampuan *dribling* bola melalui suatu penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* Terhadap Kemampuan *dribling* Bola Pada Pemain Sepak Bola KU 14-16 SSB Bina Muda Pendalian FC

## **METODE**

Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen, menurut, (Sugiono, 2016) “Metode eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh *treatment* (perlakuan) tertentu. Penelitian eksperimen bertujuan menyelidiki kemungkinan saling hubungan sebab akibat dengan cara mengenakan satu atau lebih kondisi perlakuan kepada satu atau lebih kelompok eksperimen dan membandingkan hasilnya dengan satu atau lebih kelompok kontrol yang tidak dikenai atau dikenai perlakuan lain”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan zig zak run terhadap kemampuan *dribling* pada pemain sepak bola KU 14-16 SSB Bina Muda Pendalian FC

## **Populasi**

Menurut, (Arikunto Suharsimi, 2006) populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian. Jadi yang dimaksud dengan populasi individu yang memiliki sifat yang sama walaupun persentase kesamaan itu sedikit, atau dengan kata lain seluruh individu yang akan dijadikan objek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet sepak bola KU 14-16 SSB Bina Muda Pendalian FC berjumlah 12 pemain

## **Sampel**

Menurut, (Arikunto Suharsimi, 2006) berpendapat bahwa sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet sepak bola KU 14-16 SSB Bina Muda Pendalian FC yang berjumlah 12 orang. Teknik pengambilan data ini adalah dengan teknik total sampling. Teknik total sampling adalah suatu teknik penentuan dan pengambilan sampel dengan kriteria semua populasi di jadikan sampel

<sup>8</sup>Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

\* Email: juhendrickasaputra183@gmail.com

### **Pengembangan Instrumen**

Instrumen yang diperlukan pada penelitian ini adalah pretest (tes awal) dan posttest (tes akhir) menggiring bola dimana menurut, (Nurhasan, 2001) dapat dijelaskan sebagai berikut:

Tujuan :

Mengukur keterampilan, menggiring bola dengan kaki dengan cepat disertai perubahan arah.

Alat yang digunakan:

- 1) Bola
- 2) *Stop watch*
- 3) 6 buah rintangan (tongkat untuk tiang)
- 4) Bendera

Kapur Petunjuk pelaksanaan:

- 1) Pada aba-aba “siap” *testee* berdiri dibelakang garis *start* dengan bola dalam penguasaan kakinya.
- 2) Pada aba-aba “ya”, *testee* mulai menggiring bola ke arah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengna arah panah yang telah ditetapkan sampai ia melewati garis *finish*.
- 3) Bila salah arah dalam menggiring bola, ia harus memperbaikinya tanpa menggunakan anggota badan selain kaki di tempat kesalahan terjadi dan selama itu pula *stop watch* tetap jalan.
- 4) Bola digiring oleh kaki kanan dan kiri secara bergantian, atau paling tidak salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.

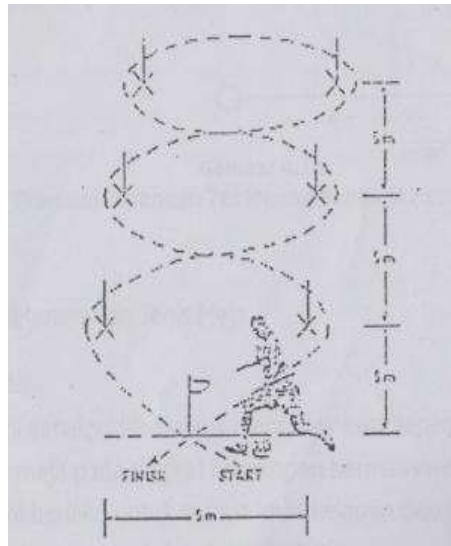
Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila:

- 1) *Testee* menggiring bola hanya dengan menggunakan satu kaki saja
- 2) *Testee* menggiring bola tidak sesuai dengan arah panah
- 3) *Testee* menggunakan anggota badan lainnya selain kaki, untuk *dribbling* bola.

Cara menskor:

Waktu yang ditempuh oleh *testee* dari mulai aba-aba “ya”, sampai ia melewati garis *finish*. Waktu dicatat sampai sepersepuluh detik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar berikut ini:

<sup>8</sup>Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau  
\* Email: juhendriekasaputra183@gmail.com



**Gambar 1. Tes dribling Bola.**  
**Sumber: (Nurhasan, 2001)**

Pengkategorian menggunakan *Mean* dan *Standar Deviasi*. Menurut (Sujiono, 2010) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel 1 sebagai berikut:

Tabel 1. Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1.	$M + 1,5 SD > X$	Sangat Kurang
2.	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Kurang
3.	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
4.	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Baik
5.	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Baik

(Sumber: (Sujiono, 2010)

Keterangan:

M : Nilai rata-rata (*Mean*)

X : Skor

SD : *Standar Deviasi*

### Teknik Pengumpulan Data

Berdasarkan masalah dan data yang dilakukan, maka untuk memperoleh data penulis menggunakan metode sebagai berikut:

a) Observasi

Yaitu teknik yang dilakukan dengan pengamatan penulis secara langsung dilapangan atau dilokasi penelitian untuk mendapatkan informasi mengenai masalah yang akan diteliti yaitu mengenai pengaruh Latihan *zig-zag run* terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola SSB Bina Muda Pendalian FC

<sup>8</sup>Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

\* Email: juhendrickasaputra183@gmail.com

- b) Kepustakaan  
Yaitu pengumpulan data, teori-teori tertulis mengenai variabel yang berkaitan dengan penelitian ini.
- c) Tes dan pengukuran  
Tes dan pengukuran dalam penelitian ini yaitu tes kemampuan *dribbling* bola

### Teknik Analisa 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 menggunakan 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  $L_{\text{tabel}}$  dengan kriteria: Jika  $L_o$  lebih besar dari  $L_{\text{tabel}}$  berarti populasi berdistribusi tidak normal, sebaliknya jika  $L_o$  lebih kecil atau sama dengan  $L_{\text{tabel}}$  berarti populasi berdistribusi normal.
- h.  $L_{\text{tabel}}$  dilihat pada nilai kritis Uji Lilifors yang disadarkan pada jumlah sampel dan taraf signifikan  $\alpha$  yang dipilih. Sesuai dengan data, maka nilai  $L_{\text{tabel}}$
- i. Jadi  $L_o < L_{\text{tabel}}$ , dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data berasal dari populasi berdistribusi normal.

#### Uji Hipotesis

Teknik analisis data dalam penelitian ini digunakan uji t dengan rumus sebagai berikut :

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(n-1)}}}$$

Keterangan :

Md = Mean (rata-rata) dari perbedaan per test dengan post test

$\sum x^2 d$  = Jumlah kuadrat deviasi

N = Jumlah Sampel

Hasil ini akan diuji taraf raf kepercayaan 95%. Dengan demikian hasil analisis yang dapat disimpulkan :

<sup>8</sup>Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

\* Email: juhendrickasaputra183@gmail.com

- 1)  $H_0$  = Latihan zig zak run tidak berpengaruh terhadap kemampuan *dribling* bola Apabila t-hitung < dari t-tabel, hipotesis nihil terima.
- 2)  $H_a$  = Latihan zig zag run berpengaruh terhadap kemampuan *dribling* bola apabila t-hitung > dari t-tabel, hipotesis nihil tolak dan  $H_a$  di terima

## HASIL

### Deskripsi Data

Data yang diperoleh dalam penelitian ini merupakan data dan informasi yang peneliti peroleh pada saat melakukan penelitian di lapangan. Dalam penelitian ini seperti yang telah dikemukakan sebelumnya, untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh metode latihan *zig-zag run* terhadap kemampuan *drbling* bola pada atlet sepakbola KU 14-16 SSB Bina Muda Pendalian FC yang berjumlah 12 orang.

Dalam penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen lebih bersifat pra-eksperimental jenis *pre-test* dan *pos-test* dalam satu kelompok. Sebelum kegiatan eksperimen dilakukan, terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pre-test*) guna melihat kemampuan *drbling* bola pada atlet sepakbola KU 14-16 SSB Bina Muda Pendalian FC kemudian sampel diberikan perlakuan latihan dengan metode latihan *zig-zag run*. Setelah perlakuan selesai, dilakukan tes akhir (*pos-test*). Untuk mengetahui dengan jelas mengenai gambarannya, maka berikut ini akan penulis uraikan pemaparan data yang berhasil penulis peroleh dari lapangan sebagai hasil penelitian yang telah penulis lakukan

### Deskripsi Pre-Test Kemampuan *Dribling* Bola Pada Pemain Sepakbola KU 14-16 SSB Bina Muda Pendalian FC

Dari pengambilan data awal yaitu sebelum dilakukan perlakuan dengan metode latihan *zig-zag run* diberikan *pre-test* atau tes awal kemampuan *dribling* terhadap 12 orang sampel dengan hasil skor yang terbaik 17,43 detik, skor terendah sebesar 25,27 detik, rata-rata (mean) sebesar 22,70 simpangan baku (standar deviasi) sebesar 2,18 untuk lebih jelasnya data dari tes awal (*pretest*) kemampuan *dribbling* dengan melakukan *dribling* bola ke arah kiri melewati rintangan pertama dan berikutnya menuju rintangan berikutnya sesuai dengna arah panah yang telah ditetapkan sampai ia melewati garis *finish*. Dari 12 orang sampel dapat di lihat pada tabel berikut:

**Tabel 2.**  
**Distribusi Frekuensi Nilai/Skor tes awal (*pre-test*) Kemampuan *Dribling* Boal pada Pemain Sepakbola KU 14-16 SSB Bina Muda Pendalian FC**

No	Interval Kelas	Frekuensi	Persentase
1	17,43-19,13	1	8
2	19,14-20,84	1	8
3	20,85-22,55	4	33
4	22,56-24,26	3	25
5	24,27-25,57	3	25
TOTAL		12	100%

Sumber: Olahan Data Penelitian

<sup>8</sup>Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

\* Email: juhendrickasaputra183@gmail.com

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi data dari tes awal (*pretest*) kemampuan *dribbling* bola pada atlet sepakbola KU 14-16 SSB Bina Muda Pendalian FC dari 12 orang sampel diperoleh nilai/skor 17,43-19,13 sebanyak 1 orang sampel atau 8%, yang memiliki nilai/skor 19,14-20,84 sebanyak 1 orang sampel atau sebesar 8%, yang memiliki skor/nilai 20,85-22,55 sebanyak 4 orang atau 33%, yang memiliki skor/nilai 22,56-24,26 sebanyak 3 orang atau 25% dan yang memiliki skor/nilai 24,27-25,57 sebanyak 3 orang atau 25%.

### Deskripsi Tes Akhir (*Pos-test*) Kemampuan *Dribling* Boal Pada Pemain Sepakbola KU 14-16 SSB Bina Muda Pendalian FC

Setelah perlakuan dengan metode latihan *zig-zag run* sebanyak 16 kali pertemuan, guna untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*, maka dilakukan tes akhir (*pos-test*) dengan tes kemampuan *dribbling*. Dari pengambilan data terhadap 12 orang sampel, didapat skor tertinggi yaitu 12, 15, skor terendah 18,67, rata-rata (mean) sebesar 15,87, simpangan baku (standar deviasi) 1,77. Untuk lebih jelasnya data tes akhir (*pos-test*) kemampuan *dribbling* dari 12 sampel dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi berikut:

**Tabel 3.**  
**Distribusi Frekuensi nilai/skor tes akhir (*posttest*) Kemampuan *Dribling* Boal Pada Pemain Sepakbola KU 14-16 SSB Bina Muda Pendalian FC**

No	Interval Kelas	Frekuensi	Persentase
1	12,15-13,55	1	8
2	13,56-14,96	2	17
3	14,97-16,37	4	33
4	16,38-17,78	4	33
5	17,79-19,19	1	8
TOTAL		12	100

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi data dari tes akhir (*posttest*) kemampuan *dribbling* dari 12 orang sampel diperoleh nilai skor 12,15-13,55 sebanyak 1 orang sampel atau 8%, nilai/skor 13,56-14,96 sebanyak 2 orang sampel atau sebesar 17%, nilai 14,97-16,37 sebanyak 4 orang sampel atau 33%. nilai 16,38-17,78 sebanyak 4 orang sampel atau 33%, nilai 17,79-19,19 sebanyak 1 orang sampel atau 8%.

### Analisis Data

#### Uji Normalitas Data

Data penelitian ini di uji normalitasnya dengan menggunakan uji *Lilliefors*, dengan taraf signifikansi yang digunakan sebagai dasar menolak ataupun menerima keputusan normal atau tidaknya suatu distribusi data adalah  $\alpha = 0,05$ . Sesuai dengan hipotesis yang dikemukakan sebelumnya, maka kriteria yang digunakan yaitu menolak hipotesis nol, jika nilai  $L_{\text{observasi}}$  besar dari  $L_{\text{tabel}}$  berarti populasi tidak berdistribusi normal. Sebaliknya, hipotesis nol diterima jika  $L_{\text{observasi}}$  kecil dari  $L_{\text{tabel}}$  berarti populasi berdistribusi normal. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini.

Analisis uji normalitas data dilakukan dengan uji *lilliefors*. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini.

<sup>8</sup>Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

\* Email: juhendrickasaputra183@gmail.com

**Tabel 4.**  
**Uji Normalitas Data Pretest dan Posttest Kemampuan Dribbling**

Variabel	N	L <sub>observasi</sub>	L <sub>tabel</sub>	Keterangan
Pre-Test Kemampuan <i>Dribbling</i>	12	0.1190	0.2420	Normal
Post-Test Kemampuan <i>Dribbling</i>	12	0.1103	0.2420	Normal

Sumber: Hasil Pengolahan Data 2025

Pada tabel 4.5 dapat dilihat bahwa data *pre-test* kemampuan *dribbling* bola (X1) diperoleh L<sub>observasi</sub> = 0.1190 dan dari L<sub>tabel</sub> = 0.2420 diperoleh berdistribusi normal sebab L<sub>observasi</sub> < L<sub>tabel</sub> atau 0.1190 < 0.2420 disimpulkan bahwa data normal. Data hasil *post-test* kemampuan *dribbling* bola (Y) diperoleh L<sub>observasi</sub> (0,1103) dan dari L<sub>tabel</sub> (0.2420), diperoleh berdistribusi normal sebab L<sub>observasi</sub> < L<sub>tabel</sub> atau 0.1103 < 0.2420 disimpulkan bahwa data normal.

### Pengujian Hipotesis

Data yang terkumpul kemudian di analisis, untuk variabel X adalah latihan *zig-zag run* dan yang menjadi variable Y adalah kemampuan *dribbling*. Hipotesis yang di uji adalah 2 hipotesis yaitu hipotesis nihil dan hipotesis alternatif. Adapun tujuan dilakukan pembuktian hipotesis ini yaitu untuk melihat besarnya pengaruh independent variabel bebas yaitu latihan *zig-zag run* terhadap variabel terikat yaitu hasil kemampuan *dribbling*.

Maka untuk menguji apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima kebenarannya atau tidak, maka dilakukan pengujian data dengan menggunakan rumus uji t sebagai berikut:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(n-1)}}}$$

Keterangan :

Md= Mean (rata-rata) dari perbedaan *pre test* dengan *post test*

$\sum x^2 d$  = Jumlah kuadrat deviasi

N = Jumlah Sampel

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(n-1)}}} = \frac{-7}{\sqrt{\frac{7,248692}{12 \times 11}}} = \frac{-7}{\sqrt{\frac{7,248692}{132}}} = \frac{-7}{\sqrt{0,0549}}$$

$$t = \frac{-7}{0,234338} = -29,149$$

**Tabel 5.**  
**Peningkatan Kemampuan *Dribbling* Pada Atlet Sepakbola KU 14-16 SSB Bina Muda Pendalian FC**

Tendangan Sabit	Mean	t-hitung	t-tabel	Keterangan
Pretest	23	29,146	1,796	Berpengaruh
Posttest	13			

<sup>8</sup>Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

\* Email: juhendrickasaputra183@gmail.com

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa rata-rata kemampuan *dribbling* bola menjadi lebih baik setelah pemberian program latihan *zig-zag run* dibandingkan dengan sebelum diterapkannya program *zig-zag run*. Adanya peningkatan hasil latihan menunjukkan bahwa latihan *zig-zag run* juga efektif untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pada atlet sepakbola KU 14-16 SSB Bina Muda pendalian FC.

Dalam melakukan uji hipotesis kita menggunakan rumus uji t, dimana berdasarkan perhitungan nilai t didapat  $t_{hitung} = 29,146$  kemudian dibandingkan dengan nilai t pada tabel distribusi nilai t di buku statistik. Dari tabel t di ketahui bahwa nilai  $t_{tabel} = 1,796$  ini berarti bahwa  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ . Dengan demikian maka hipotesis penelitian  $H_0$  (hipotesis nol/awal) di tolak dan hipotesis  $H_a$  (hipotesis alternatif) di terima. Berdasarkan hasil uji hipotesis tersebut maka dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kemampuan *dribbling* bola pada atlet sepakbola KU 14-16 SSB Pendalian FC

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil pengukuran kemampuan *dribbling* sebelum dan sesudah diberikan perlakuan latihan *zig-zag run* selama 14 kali pertemuan, terjadi peningkatan yang signifikan dalam kecepatan dan kontrol *dribbling* pada atlet. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *zig-zag run* memiliki kontribusi positif terhadap pengembangan kemampuan *dribbling* bola.

Latihan *zig-zag run* membantu meningkatkan kemampuan perubahan arah secara cepat dan efisien, yang sangat penting dalam situasi pertandingan nyata. *Dribbling* yang efektif memerlukan perpaduan antara koordinasi, kecepatan, serta keseimbangan tubuh. Latihan *zig-zag run* secara langsung melatih komponen tersebut dengan intensitas yang berfokus pada pergerakan lateral dan reaksi terhadap perubahan arah.

Temuan ini sejalan dengan pendapat para ahli yang menyatakan bahwa latihan yang bersifat spesifik terhadap kebutuhan keterampilan dalam olahraga akan memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan performa atlet. Selain itu, hasil ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya seperti yang dilakukan oleh Syafruddin (2015), yang menyebutkan bahwa latihan kelincahan dengan pola zig-zag efektif meningkatkan kemampuan motorik dalam sepak bola.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *zig-zag run* dapat dijadikan salah satu metode latihan utama dalam program pembinaan teknik dasar *dribbling*, khususnya bagi pemain usia dini atau remaja. Pelatih di SSB Bina Muda Pendalian FC diharapkan dapat mengintegrasikan bentuk latihan ini secara terstruktur dan progresif dalam sesi latihan rutin.

Latihan zig-zag run selain sederhana dan mudah diterapkan, juga mampu menstimulasi sistem neuromuskular pemain agar lebih adaptif dalam situasi permainan yang dinamis. Hal ini penting untuk membentuk atlet yang memiliki kemampuan *dribbling* mumpuni dalam situasi pertandingan yang sebenarnya.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah sampel yang relatif kecil dan hanya difokuskan pada satu SSB, sehingga generalisasi hasil masih terbatas, kurangnya disiplin pemain sehingga pelaksanaan tidak sesuai dengan waktu yang diharapkan, Untuk penelitian lanjutan, disarankan agar melibatkan lebih banyak partisipan dari berbagai SSB dengan tingkat kompetisi yang berbeda serta memperpanjang durasi latihan untuk melihat dampak jangka panjangnya

<sup>8</sup>Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

\* Email: juhendriekasaputra183@gmail.com

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis dan pembahasan terhadap latihan *zig-zag run* terhadap kemampuan *dribbling* maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kemampuan *dribbling* bola pada pemain sepakbola KU 14-16 SSB Bina Muda Pendalian FC. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata – rata nilai *pretes* yaitu 23 dan rata-rata nilai *posttest* 16 sehingga meningkat sebesar 10 atau setara dengan 83,33%. berdasarkan analisis data, nilai  $t_{hitung}$  yang diperoleh adalah 29, 146 kemudian hasil perhitungan tersebut dikonsultasikan pada  $t_{tabel}$ , maka  $t_{hitung}$  pada taraf signifikan 5% didapat 1,796 berarti  $t_{hitung}$  lebih besar dari pada  $t_{tabel}$ . Kesimpulan penelitian ini adalah terdapat pengaruh pada latihan *zig-zag run* terhadap kemampuan *dribbling* bola pada pemain sepakbola KU 14-16 SSB Bina Muda Pendalian FC

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami ucapkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universtias 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. (2012). *Olahraga Kebugaran Jasmani*. UNP Press.
- Arikunto Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Renika Cipta.
- Dahlan, D., Hakim, H., Nawir, N., & Atsam, A. (2022). Efek Latihan Zig – Zag Run Dan Latihan Boomerang Run Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 4(2), 109–120. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v4i2.15523>
- Darma, Ibnu Zaki.,& Fernando, R. (2024). Kontribusi Kelincahan dan Kecepatan terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola : studi korelasi pada siswa ekstrakurikuler. *Asian Journal of Sport Research and Review*, 1(1), 1–6.
- Fadilah. (2009). *Ayo Bermain Sepakbola*. Kenanga Pustaka Indonesia.
- Fathurrahman, M. ikhsan, Aryadi, D., & Rahmat, A. (2020). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan Dimasyarakat Kabupaten Lebak. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Setiabudhi*, 1(2), 84–90.
- Harsono. (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Remaja Rosda Karya.
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Remaja Rosdakarya.
- Irfan Muhammad, Yenes Ronni, Irawan Roma, & Oktavianus Irfan. (2020). Kemampuan Teknik Dasar Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 720–731.
- Johansyah Lubis. (2013). *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Raja Grafindo

<sup>1</sup>Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

\* Email: juhendrickasaputra183@gmail.com

Perkasa.

Jusran et al. (2022). *Bahan Ajar Sepakbola* (Issue Mkb 7056). Yayasan Pendidikan dan Sosial Indonesia Maju (YPSIM).

Kurniawan, M. &. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Alfabeta.

Luxbacher. (2011). *Sepakbola*. Raja Grafindo Perkasa.

Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Model Latihan Dribbling Sepakbola Untuk Pemula Usia Sma. *Sport Science and Education Journal*, 1(2), 1–9. <https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.823>

Mielke. (2007). *Dasar-Dasar Sepakbola*. Pakar Raya.

Muhammad Ihsan Shabih, Iyakrus, & Destriani. (2021). Latihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 145–152. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1289>

Noviantoro, F., Wahyudi, A. N., & Da , K. (2023). Pengaruh Latihan Dribbling Sirkuit Dan Dribbling Shuttle Run Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Pada Ssb Angicipi Muda Ngawi U15. *Riyadhoh : Pendidikan Olahraga*, 6(1), 161. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v6i1.11427>

Novsir, B. (2020). SPORT GYMNASTICS : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani Dribbling dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 SELUMA. *Sport Gymnastics*, 1(1), 9–15. <https://ejournal.unib.ac.id/index.php/gymnastics/index>

Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Depdiknas.

Rafi Afdholul Fauzi, & Khamim Hariyadi. (2021). Pengaruh Model Latihan Ground Pass Terhadap Passing Permainan Sepakbola Pada SSB Perisai Muda Trenggalek KU 14-16 Di Gandusari. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 2(2), 180–186. <https://doi.org/10.46838/spr.v2i2.123>

Ramadhana, R. M. (2023). *Analisis Keterampilan Passing Bola ditinjau dari Keseimbangan pada Pemain Sepakbola di Sekolah Sepakbola Syekh Yusuf*. 7, 14003–14012.

Safrudin. (2013). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. UNP pres.

Saputra Adhe., A. M. & P. A. (2018). Sepakbola. In *Pt. Inti Media Cipta Nusantara*. Media Salim Indonesia. [www.salimmedia.com](http://www.salimmedia.com)

Sugiono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung. Alfabeta.

Sujiono, A. (2010). *Pengantar Statistik pendidikan*. Raja Grafindo Persada.

<sup>8</sup>Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

\* Email: juhendrickasaputra183@gmail.com

Udam, M. (2017). Pengaruh latihan shuttle-run dan zig-zag terhadap kemampuan dribbling bola pada siswa sekolah sepakbola (SSB) Immanuel usia 13-15 di Kabupaten Jayapura. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1), 58–71.

UUKeolahragaan. (2022). UU keolahragaan. *Pemerintah Republik Indonesia*, 1–89.

Yulianto, P. F., Budiyo, K., Iskandar, M. I., Santoso, A. B., & Gunadi, D. (2023). Pengaruh Latihan Passing Menggunakan Target Gawang Kecil Terhadap Keterampilan Short Pass Pada Permainan Sepak Bola. *Jendela Olahraga*, 8(1), 65–73. <https://doi.org/10.26877/jo.v8i1.13975>

<sup>8</sup>Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

\* Email: juhendrickasaputra183@gmail.com