AS-SULTHAN JOURNAL OF EDUCATION
E-ISSN: 3063-8313

PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLING DALAM BERMAIN SEPAK BOLA DI CLUB PUTRA BAYA FC

Saibul Ihsan[1], Rohmad[2], R. Hariyo Padmoyo[3]
[1]Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Doktor Nugroho Magetan, Indonesia
[2]Universitas Doktor Nugroho Magetan, Indonesia
[3]Universitas Doktor Nugroho Magetan, Indonesia
Email: sohibbuldoser@gmail.com[1], fahriiqbalkc@gmail.com[2]

E-Issn: 3063-8313		
Received: November 2026	Accepted: November 2026	Published: November 2026

Abstract:

This study tested whether zig-zag drills improve dribbling among Purta Baya FC players. It applied a quantitative approach with an experimental method and a One Group Pretest-Posttest Design. The population comprised 20 players, of whom 10 were selected as the sample. Data were collected using the Zig-Zag Run Test, with performance measured in second, and analyzed using the Shapiro-Wilk normality test, Levene's homogenity test, and the Paired Sample t-Test. Players finished the dribbling course 1.91 seconds faster after training, cutting their mean time from 22.74 seconds in the pre-test to 20.83 seconds in the post-test. The data were normally distributed (Sig. 0.631 for the pre-test and 0.712 for the post-test) and homogeneous (Levene Statistic = 0.272, Sig. = 0.609). The Paired Sample t-Test produced a t-value of 31.61 with a significance value of 0.000 < 0.05, so H_0 was rejected and H_1 was accepted. In conclusion, zig-zag training has a significant effect on the dribbling skills of Putra Baya FC players and is worth including in routine traininng programs.

Keyword: *Zig-zag training, dribbling skills, football, agility*

Abstrak:

Penelitian ini menguji apakah latihan zig-zag meningkatkan kemampuan menggiring bola pada pemain Putra Baya FC. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain *One Group Pretest-Posttest*. Populasi berjumlah 20 pemain, dan sampel berjumlah 10 pemain. Data dikumpulkan melalui *Zig-Zag Run Test* dengan satuan waktu detik, kemudian dianalisis menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk, uji homogenitas Levene, dan *Paired Sample t-Test*. Para pemain menyelesaikan lintasan menggiring bola 1,91 detik lebih cepat setelah latihan, dengan rata-rata waktu turun dari 22,74 detik pada *pre-test* menjadi 20,83 detik pada *post-test*. Data berdistribusi normal (Sig. *pre-test* 0,631, *post-test* 0,712) dan homogen (*Levene Statistic* 0,272, Sig. 0,609). Uji *Paired Sample t-Test* menghasilkan t hitung sebesar 31,61 dengan signifikansi 0,000 < 0,05, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Kesimpulannya, latihan zig-zag berpengaruh signifikan terhadap keterampilan *dribbling* pemain Putra Baya FC dan layak dijadikan bagian dari program latihan rutin.

Kata Kunci: *Latihan zig-zag, keterampilan dribbling, sepak bola, kelincahan*

PENDAHULUAN

Olahraga berperan penting dalam menunjang kebugaran jasmani, serta pembentukan karakter, seperti disiplin, kerja sama, dan sportivitas (Mulyana dkk., 2024; Pranatas & Kumaat, 2022). Di antara berbagai cabang olahraga, sepak bola menuntut penguasaan teknik dasar yang baik, yaitu *passing*, kontrol bola,

dribbling, dan *shooting* (Ramadhan dkk., 2026).

Teknik *dribbling* atau menggiring bola memiliki peran penting karena berkaitan langsung dengan kemampuan pemain mempertahankan penguasaan bola saat ditekan lawan, mengubah arah secara cepat, dan melewati lawan (Fauziyanti, 2024; Siregar & Yani, 2023). Kemampuan tersebut bertumpu pada kelincahan, seperti mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan merupakan salah satu komponen biomotor yang penting dalam sepak bola (Fallo dkk., 2024; Rizky dkk., 2025) dan dilaporkan berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* (Hidayat dkk., 2026).

Sebagian pemain kesulitan mengontrol arah gerak saat menggiring bola dan akhirnya kehilangan penguasaan bola. Kondisi ini dipengaruhi oleh kurangnya variasi latihan yang melatih kelincahan, sebab latihan lebih sering berfokus pada permainan secara umum tanpa menekankan komponen kondisi fisik tertentu (Rizky dkk., 2025).

Pelatih bisa memakai latihan zig-zag *dribbling*, yaitu pemain menggiring bola melewati deretan *cone* yang disusun berpola zig-zag. Pola ini menuntut perubahan arah yang cepat dalam jarak pendek sehingga melatih koordinasi gerak, keseimbangan, dan kontrol bola (Jud & Sariul, 2022; Syarif & Bahtra, 2023). Beberapa penelitian melaporkan bahwa latihan zig-zag dan latihan kelincahan lainnya meningkatkan kemampuan *dribbling* dan kelincahan (Imron & Wismanadi, 2022; Jud & Sariul, 2022; Najamudin dkk., 2025; Prayoga dkk., 2022), sementara model latihan *dribbling* yang bervariasi terus dikembangkan (Bima, 2025; Ije, 2024). Peneliti perlu menguji efektivitas metode latihan ini lewat penelitian yang terukur (Najamudin dkk., 2025).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh latihan zig-zag terhadap keterampilan *dribbling* setelah pemberian latihan. H_0 menyatakan latihan zig-zag tidak berpengaruh signifikan terhadap keterampilan *dribbling*. H_1 menyatakan latihan zig-zag berpengaruh terhadap keterampilan *dribbling*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuantitatif dengan desain *One Group Pretest-Posttest.* Subjek diberi tes awal (O_1), kemudian perlakuan berupa latihan zig-zag *dribbling* (X), dan diakhiri tes akhir (O_2). Peningkatan dinilai dari perbedaan hasil O_1 dan O_2. Peneliti melaksanakan penelitian di Putra Baya FC, klub pembinaan sepak bola pemain muda di Lombok, pada bulan Juni sampai Agustus 2026. Klub ini dipilih karena memiliki lapangan yang memadai, program latihan terstruktur, dan jumlah pemain yang cukup. Populasi penelitian terdiri dari 20 pemain aktif yang sehat dan rutin berlatih di klub. Dari populasi itu, peneliti mengambil 10 pemain sebagai sampel dengan teknik *purposive sampling*.

Variabel bebas adalah latihan zig-zag *dribbling*, sedangkan varibel terikat adalah keterampilan *dribbling* yang diukur melalui *Zig-Zag Run Test* dengan satuan waktu (detik). Peneliti menilai keterampilan pemain dari waktu tempuh, yaitu waktu yang lebih singkat berarti keterampilan yang lebih baik. Peneliti

mengumpulkan data lewat tes dan observasi selama latihan. Instrumen dan perlatan yang dipakai adalah bola, *cone*, *stopwatch*, dan lapangan. Pada pelaksanaan tes, pemain berdiri di garis start dengan bola, *stopwatch* dinyalakan saat bola mulai digerakkan, lalu pemain menggiring bola melewati *cone* secara zig-zag mengikuti jalur yang ditentukan. Pemain yang salah jalur kembali ke titik kesalahan. Pencatat waktu menghentikan *stopwatch* saat pemain mencapai garis finis.

Peneliti menganalisis data dengan IBM SPSS Statistics. Uji normalitas memakai Shapiro-Wilk karena sampel kurang dari 50 orang. Uji homogenitas memakai *Levene Statistic*. Data berdistribusi normal dan bervarians homogen apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05. Pengujian hipotesis menggunakan *Paired Sample t-Test* pada taraf signifikansi 5%, yaitu H_0 ditolak apabila nilai Sig. (2-tailed) kurang dari 0,05.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Waktu tempuh *Zig-Zag Run Test* sebelum dan sesudah perlakuan tercatat pada Tabel 1. Seluruh pemain mencatat waktu yang lebih singkat pada *post-test*, dengan selisih 1,8 sampai 2,1 detik.

Tabel : 1 Hasil Pre-test dan Post-test Zig-Zag Run Test (detik)

No	Pre-test	Post-test	Selisih
1	22,8	20,9	1,9
2	21,9	20,1	1,8
3	23,1	21,0	2,1
4	22,4	20,6	1,8
5	21,8	20,0	1,8
6	23,5	21,4	2,1
7	22,7	20,8	1,9
8	24,0	22,0	2,0
9	22,2	20,4	1,8
10	23,0	21,1	1,9

Setelah mengikuti latihan zig-zag *dribbling*, rata-rata waktu pemain turun 1,91 detik, dari 22,74 menjadi 20,83 detik statistik deskriptif pada Tabel 2.

Tabel : 2 Statistik Deskriptif

Statistik	Pre-test	Post-test
Jumlah sampel	10	10
Rata-rata	22,74	20,83
Nilai minimum	21,8	20,0
Nilai maksimum	24,0	22,0

Peneliti menguji normalitas dan homogenitas data sebelum menguji hipotesis pada Tabel 3. Uji Shapiro-Wilk menghasilkan signifikansi 0,631 pada *pre-test* dan 0,712 pada *post-test*, keduanya di atas 0,05, jadi data berdistribusi normal. Uji Levene menghasilkan signifikansi 0,609 > 0,05, jadi varians data homogen. Kedua syarat terpenuhi, maka peneliti memakai uji parametik

Tabel : 3 Hasil Uji Normalitas dan Homogenitas

Uji	Data	Statistik	Sig.	Keterangan
Shapiro-Wilk	Pre-test	–	0,631	Normal
Shapiro-Wilk	Post-test	–	0,712	Normal
Levene	Pre-test dan post-test	0,272	0,609	Homogen

Paired Sample t-Test menghasilkan Sig. (2-tailed) 0,000 pada Tabel 4, lebih kecil dari 0,05. Sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya latihan zig-zag berpengaruh dalam meningkatkan keterampilan *dribbling* pemain Putra Baya FC secara signifikan.

Tabel : 4 Hasil Paired Sample t-Test

Variabel	Selisih rata-rata	t hitung	Sig. (2-tailed)
Pre-test – post-test	1,91	31,61	0,000

Penurunan waktu tempuh terjadi karena latihan zig-zag *dribbling* melatih pemain mengubah arah secara cepat sambil mempertahankan kontrol bola. Gerakan yang diulang secara sistematis meningkatkan koordinasi gerak, keseimbangan, kecepatan kaki, dan efisiensi perubahan arah, yang merupakan komponen utama kelincahan. Koordinasi mata dan kaki sendiri berkontribusi terhadap hasil keterampilan teknik sepak bola (Hasan & Henjilito, 2025).

Jud & Sairul (2022) menemukan hasil serupa, yaitu latihan zig-zag meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain sepak bola. Imron & Wismanadi (2022) juga menemukan bahwa latihan *Zig-Zag Run* berpengaruh signifikan terhadap kelincahan pemain, dan Najamudin dkk. (2025) juga menemukan bahwa latihan zig-zag meningkatkan kemampuan *dribbling*. Dengan demikian, latihan zig-zag *dribbling* dapat dijadikan salah satu program latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan pemain Putra Baya FC dan diterapkan secara rutin oleh pelatih bagian dari pembinaan teknik dan kondisi fisik.

KESIMPULAN

Latihan zig-zag berpengaruh signifikan terhadap keterampilan *dribbling* dalam bermain sepak bola pada pemain Putra Baya FC. Rata-rata waktu tempuh menurun dari 22,74 detik pada *pre-test* menjadi 20,83 detik pada *post-test*, atau turun 1,91 detik dan hasil *Paired Sample t-Test* menunjukkan signifikansi 0,000 < 0,05 sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Latihan ini meningkatkan kelincahan, koordinasi gerak, keseimbangan, kecepatan perubahan arah, dan kontrol bola, sehingga layak dimasukkan ke dalam program latihan rutin klub. Pelatih disarankan menerapkannya secara konsisten, dan pemain disarankan mengikuti latihan secara disiplin dan berkesinambungan. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan sampel yang lebih besar, durasi latihan yang lebih panjang, serta variabel lain seperti kecepatan, akurasi *passing*, *shooting*, atau daya tahan agar hasilnya lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

Bima, B. S. T. (2025). *Pengembangan Model Latihan Dribbling Bervariasi Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak bola SMP Negeri 1 Pagelaran Kabupaten Pringsewu*.

Fallo, I. S., Suharjana, S., & Widiyanto, W. (2024). Identifikasi Komponen

Biomotor Dan Domain Keterampilan Motorik Permainan Sepak bola. *Jurnal Pendidikan Olah Raga, 13*(2), 319–345.

Fauziyanti, S. (2024). *Pendekatan Latihan Holistik Ball Feeling Terhadap Kecepatan Dribbling Pada Pemain Sepak bola Putri Academy Gemilang Batanghari*. Universitas Jambi.

Hasan, H. M., & Henjilito, R. (2025). Kontribusi Kekuatan Otot Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Terhadap Hasil Shooting Sepak bola Ekstrakurikuler SMP Negeri 25 Pekanbaru. *Journal of Sport Educations and Humanity, 1*(2), 10–18.

Hidayat, R., Bahtra, R., Alnedral, A., & Putra, A. N. (2026). Pengaruh Kecepatan, Kelentukan, Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sepak bola. *Sporta Saintika, 11*(1), 29–43.

Ije, D. L. (2024). *Pengaruh Latihan Modifikasi Permain Bola Sepak bola Terhadap Kemampuan Dribling Pada Tim UKM Sepak bola Unimuda Sorong*. Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong.

Imron, M., & Wismanadi, H. (2022). Pengaruh Perbedaan Latihan Zig Zag Run Dan Shuttle Run Terhadap Kelincahan Pemain Sepak bola. *Kesehatan Olahraga, 10*(02), 137–144.

Jud, J., & Sariul, S. (2022). Efektivitas Latihan Zig-Zag Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Permainan Sepak Bola. *Jurnal Eduscience, 9*(1), 54–64.

Mulyana, A., Lestari, D., Pratiwi, D., Rohmah, N. M., Tri, N., Agustina, N. N. A., & Hefty, S. (2024). Menumbuhkan Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Melalui Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan. *Jurnal Bintang Pendidikan Indonesia, 2*(2), 321–333.

Najamuddin, M. R., Irfan, I., Hudain, M. A., & Rusli, R. (2025). Pengaruh Latihan Ball Feeling Dan Latihan Zig-Zag Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Bola. *Sportive: Journal of Physical Education, Sport and Recreation, 9*(5), 61–71.

Pranata, D., & Kumaat, N. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Olahraga, 10*(02), 107–116.

Prayoga, N. A., Ali, M., & Yanto, A. H. (2022). Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain SSB. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching, 4*(2), 119–132.

Ramadhan, I. R., Apriansyah, D., & Banat, A. (2026). Tingkat Keterampilan Dribbling, Shooting Dan Passing Kontrol Bola Sepak bola Pada Peserta Ekstrakurikuler Sepak bola Laki–Laki Di SMP Negeri 18 Bengkulu Selatan. *Educative Sportive, 7*(1), 105–110.

Rizky, M. R., Hafidzh, A., Wulandari, F. Y., & Sidik, R. M. (2025). *Buku Panduan Pengembangan Dan Penerapan Model Program Latihan Untuk Meningkatkan Kondisi Fisik Daya Tahan, Kelincahan, Dan Kecepatan Dalam Cabor Sepak bola*. Penerbit NEM.

Siregar, A. S., & Yani, A. (2023). Kontribusi Kelincahan Dan Kelenturan Tubuh Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Sepak bola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMK Taruna Satria Kota Pekanbaru. *Jurnal Review*

Pendidikan Dan Pengajaran, 6(3), 782–792.

Syarif, F., & Bahtra, R. (2023). The Effect of Slalom Dribble Training on Increasing the Ability to Dribbling Extracurricular Sepak bola SMAN 1 Tanjung Mutiara, Agam Regency. *Journal Physical Health Recreation (JPHR), 3*(2), 199–208.