Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri,
ISSN Cetak : 2477-5673 ISSN Online : 2614-722X
Volume 12 Nomor 3, September 2026

PENGARUH LATIHAN DRIBBLE ZIG-ZAG TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DI EKSTRAKULIKULER FUTSAL SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP) ISLAM KHOERUL BAROKAH

Aril Bahtiar[1], Dadan Muldan, M.Pd.[2], Budi, M.Pd.[3]
[1,2,3]Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Sosial dan Teknologi, Universitas Muhammadiyah Kuningan
arilbahtiar74@gmail.com[1], dadanmuldan@umkuningan.ac.id[2], budi@upmk.ac.id[3]

ABSTRACT

This study aimed to determine the effect of zig-zag dribble training on the improvement of dribbling skills among participants in the futsal extracurricular program at SMP Islam Khoerul Barokah. The study used a quantitative experimental method with a one-group pretest-posttest design. The population and sample consisted of 20 participants selected through total sampling. Data were collected using a futsal dribbling skill test in which participants navigated a zig-zag obstacle course, and completion time was recorded as the performance indicator. Each participant performed three trials and the best time was used for analysis. Data analysis used descriptive statistics, the Shapiro-Wilk normality test, and a paired samples t-test with SPSS. The mean completion time decreased from 19.1640 seconds in the pretest to 15.8245 seconds in the posttest, giving a mean reduction of 3.3395 seconds. The percentage improvement was 18.44%. The paired samples t-test produced t = 16.566, df = 19, and p = 0.000 < 0.05. These results indicate a significant difference between pretest and posttest performance.

Keywords: zig-zag dribble, dribbling, futsal, extracurricular activity.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan dribble zig-zag terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler futsal SMP Islam Khoerul Barokah. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen dan desain one group pretest-posttest. Populasi sekaligus sampel penelitian berjumlah 20 peserta yang ditentukan dengan teknik total sampling. Data dikumpulkan melalui tes keterampilan menggiring bola dengan melewati lintasan rintangan zig-zag. Setiap peserta melakukan tiga kali percobaan dan waktu terbaik digunakan sebagai data analisis. Analisis data meliputi statistik deskriptif, uji normalitas Shapiro-Wilk, dan uji paired samples t-test dengan bantuan SPSS. Rata-rata waktu tempuh pada pretest sebesar 19,1640 detik dan pada posttest menjadi 15,8245 detik. Terjadi penurunan waktu sebesar 3,3395 detik dengan persentase peningkatan sebesar 18,44%. Hasil uji paired samples t-test menunjukkan nilai t sebesar 16,566 dengan df = 19 dan signifikansi 0,000 < 0,05. Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kemampuan menggiring bola sebelum dan sesudah latihan zig-zag dribble.

Kata Kunci: dribble zig-zag, menggiring bola, futsal, ekstrakurikuler.

A. PENDAHULUAN

Futsal merupakan cabang olahraga permainan yang dimainkan dengan tempo cepat, ruang gerak relatif sempit, dan tuntutan pergantian situasi menyerang serta bertahan yang tinggi. Kondisi tersebut membuat pemain perlu memiliki penguasaan teknik dasar yang baik, terutama passing, controlling, shooting, dan dribbling. Dalam konteks ekstrakurikuler sekolah, penguasaan teknik dasar menjadi bagian penting karena peserta didik masih berada pada tahap pengembangan keterampilan gerak dan membutuhkan latihan yang terarah.

Dribbling atau menggiring bola mempunyai fungsi penting dalam permainan futsal. Teknik ini digunakan untuk mempertahankan penguasaan bola, melewati lawan, membuka ruang, dan mendukung terciptanya peluang serangan. Hutama (2021) menjelaskan bahwa dribbling yang efektif perlu menggabungkan kecepatan, kontrol bola, serta perubahan arah yang cepat. Dalam permainan dengan ruang terbatas, kemampuan tersebut menentukan kemampuan pemain untuk tetap menguasai bola saat bergerak dan menghadapi tekanan lawan.

Permasalahan dribbling masih dapat ditemukan pada peserta ekstrakurikuler. Berdasarkan latar belakang penelitian, peserta di SMP Islam Khoerul Barokah masih mengalami kendala dalam kontrol bola, perubahan arah, dan kelincahan ketika menggiring bola. Kondisi ini berkaitan dengan bentuk latihan yang perlu lebih spesifik terhadap tuntutan dribbling. Herlambang et al. (2022) menunjukkan bahwa kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan merupakan komponen fisik yang mendukung kemampuan dribbling dalam permainan futsal.

Latihan zig-zag dribble merupakan salah satu bentuk latihan yang secara langsung memadukan penguasaan bola dengan perubahan arah. Pemain menggiring bola melewati beberapa rintangan yang disusun berurutan membentuk pola zig-zag. Selama latihan, pemain harus menjaga jarak bola tetap dekat, mengatur langkah kaki, mengubah arah, dan mempertahankan kecepatan gerak. Karakteristik latihan tersebut sesuai dengan situasi permainan futsal yang menuntut gerak cepat dan perubahan arah pada ruang yang terbatas.

Sahal et al. (2024) melaporkan bahwa latihan dribble zig-zag berpengaruh terhadap keterampilan dribbling tim futsal. Temuan tersebut didukung Juliansyah et al. (2023) yang menunjukkan bahwa latihan zig-zag dan latihan kelincahan lain dapat digunakan untuk meningkatkan keterampilan dribbling. Penelitian terdahulu tersebut memberikan dasar bahwa bentuk latihan yang menggabungkan kontrol bola dan perubahan arah memiliki hubungan yang relevan dengan peningkatan keterampilan menggiring bola.

Meskipun demikian, penelitian pada konteks peserta ekstrakurikuler futsal tingkat SMP di SMP Islam Khoerul Barokah masih diperlukan. Penelitian ini secara khusus menguji perubahan waktu tempuh menggiring bola sebelum dan sesudah latihan zig-zag dribble. Penggunaan waktu sebagai indikator memberikan gambaran objektif mengenai efisiensi gerak. Semakin singkat waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan lintasan dengan prosedur yang sama, semakin baik performa dribbling peserta.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan dribble zig-zag terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler futsal SMP Islam Khoerul Barokah. Secara lebih khusus, penelitian juga melihat perubahan kemampuan berdasarkan rata-rata waktu pretest dan posttest serta persentase peningkatannya. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pelatih dalam menyusun variasi latihan dribbling yang terarah.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain yang digunakan adalah one group pretest-posttest, yaitu satu kelompok peserta diberi pengukuran awal, perlakuan, kemudian pengukuran akhir. Desain tersebut digunakan untuk mengetahui perubahan kemampuan menggiring bola setelah peserta memperoleh latihan zig-zag dribble.

Populasi penelitian adalah seluruh peserta ekstrakurikuler futsal SMP Islam Khoerul Barokah yang berjumlah 20 orang. Seluruh peserta dijadikan sampel melalui teknik total sampling. Dengan demikian, jumlah subjek penelitian adalah 20 peserta. Pemilihan seluruh anggota populasi dilakukan

karena jumlah peserta memungkinkan seluruhnya dilibatkan dalam penelitian.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan tes keterampilan menggiring bola melewati rintangan. Alat yang digunakan terdiri atas bola futsal, stopwatch, enam rintangan berupa tongkat atau cone, tiang bendera, dan lintasan yang telah ditentukan. Peserta berdiri di belakang garis start dengan bola dalam penguasaan kaki. Pada aba-aba mulai, peserta menggiring bola melewati rintangan sesuai arah yang ditentukan sampai melewati garis finis. Waktu dicatat sampai sepersepuluh detik.

Setiap peserta melakukan tiga kali percobaan. Waktu terbaik digunakan sebagai skor yang dianalisis. Pelaksanaan tes mengharuskan peserta menggunakan kaki kanan dan kiri secara bergantian atau sekurang-kurangnya setiap kaki menyentuh bola sesuai prosedur tes. Kesalahan arah atau penggunaan anggota tubuh selain kaki diperbaiki selama stopwatch tetap berjalan. Prosedur ini diterapkan secara sama pada pretest dan posttest.

Perlakuan diberikan melalui program latihan zig-zag dribble sebanyak 16 pertemuan. Pertemuan pertama digunakan untuk pretest. Pertemuan 2 sampai 4 berisi dribble zig-zag menggunakan kaki bagian luar dan dalam sebanyak 4 set x 3 repetisi. Pertemuan 5 sampai 6 menggunakan sole roll zig-zag sebanyak 4 set x 4 repetisi. Pertemuan 7 sampai 9 menggunakan speed dribble zig-zag yang diakhiri shooting sebanyak 5 set x 4 repetisi. Pertemuan 10 sampai 11 menggunakan kombinasi teknik kaki luar, kaki dalam, dan sole roll sebanyak 5 set x 4 repetisi. Pertemuan 12 sampai 13 menambahkan bek aktif sebanyak 5 set x 5 repetisi. Pertemuan 14 sampai 15 menggunakan dribble cepat zig-zag dilanjutkan umpan satu-dua dan shooting sebanyak 5 set x 5 repetisi. Pertemuan ke-16 digunakan untuk posttest.

Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif untuk memperoleh nilai minimum, maksimum, mean, dan standar deviasi. Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk karena jumlah sampel 20. Setelah asumsi normalitas terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan paired samples t-test untuk membandingkan skor pretest dan posttest dari subjek yang sama. Pengolahan data menggunakan SPSS dan Microsoft Excel sebagai alat bantu rekapitulasi.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

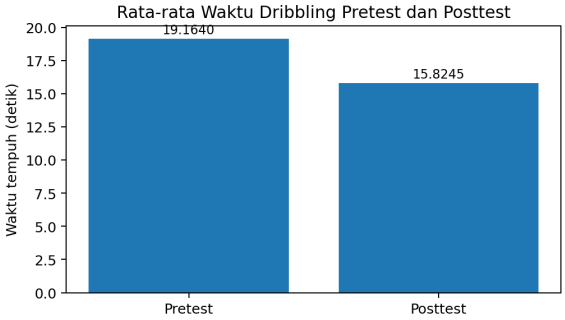
1. Hasil Penelitian

Hasil penelitian diperoleh dari 20 peserta yang mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Setiap peserta mengikuti pretest dan posttest dengan prosedur tes yang sama. Data yang digunakan dalam analisis merupakan waktu terbaik dari tiga percobaan pada masing-masing tes.

Tabel 1. Rata rata waktu tempuh

Statistik	Pretest (detik)	Posttest (detik)
N	20	20
Minimum	17,15	14,05
Maksimum	21,24	17,59
Mean	19,1640	15,8245
Std. Deviasi	1,13279	1,01758

Tabel 1 menunjukkan bahwa rata-rata waktu tempuh pretest sebesar 19,1640 detik, sedangkan rata-rata waktu tempuh posttest sebesar 15,8245 detik. Terjadi penurunan rata-rata waktu sebesar 3,3395 detik. Karena waktu yang lebih singkat menunjukkan penyelesaian lintasan yang lebih cepat, perubahan tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan dribbling setelah latihan zig-zag dribble. Nilai minimum juga turun dari 17,15 detik menjadi 14,05 detik, sedangkan nilai maksimum turun dari 21,24 detik menjadi 17,59 detik.



Gambar 1. Perbandingan rata-rata waktu dribbling pretest dan posttest.

Distribusi kategori pada penelitian menunjukkan bahwa sebelum perlakuan terdapat 14 peserta pada kategori baik dan 6 peserta pada kategori sedang. Setelah perlakuan, 15 peserta berada pada kategori baik sekali dan 5 peserta berada pada kategori baik. Perubahan tersebut memperlihatkan pergeseran kemampuan ke kategori yang lebih tinggi setelah latihan zig-zag dribble.

Tabel 2. Hasil uji Shapiro-Wilk

Data	Shapiro-Wilk Sig.	Keterangan
Pretest	0,752	Normal
Posttest	0,524	Normal

Hasil uji Shapiro-Wilk menunjukkan nilai signifikansi pretest sebesar 0,752 dan posttest sebesar 0,524. Kedua nilai

lebih besar dari 0,05 sehingga data pretest dan posttest berdistribusi normal dan memenuhi prasyarat analisis parametrik.

Tabel 3. Uji paired samples t-test

Pasangan	Mean Difference	t	df	Sig. (2-tailed)
Pretest - Posttest	3,33950	16,566	19	0,000

Uji paired samples t-test menghasilkan mean difference sebesar 3,33950 detik, t sebesar 16,566, df sebesar 19, dan nilai signifikansi sebesar 0,000. Nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara waktu pretest dan posttest setelah peserta memperoleh latihan zig-zag dribble. Hasil ini juga sejalan dengan perubahan rata-rata waktu yang turun dari 19,1640 detik menjadi 15,8245 detik.

Indikator	Hasil
Rata-rata pretest	19,1640 detik
Rata-rata posttest	15,8245 detik
Penurunan waktu	3,3395 detik
Persentase peningkatan	18,44%
Peningkatan tertinggi	20,78%
Peningkatan terendah	15,01%

Perhitungan peningkatan menunjukkan rata-rata peningkatan sebesar 18,44%. Peningkatan terbesar tercatat sebesar 20,78% pada M. Zaenal, sedangkan peningkatan terkecil sebesar 15,01% pada Gelar. Data ini menunjukkan bahwa seluruh peserta mengalami perubahan ke arah waktu tempuh yang lebih cepat.

2. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan zig-zag dribble memberikan perubahan yang signifikan pada kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler futsal SMP Islam Khoerul Barokah. Rata-rata waktu tempuh berkurang 3,3395 detik dari pretest ke posttest. Karena instrumen mengukur waktu penyelesaian lintasan, penurunan waktu dapat dipahami sebagai peningkatan efisiensi gerak menggiring bola. Temuan ini diperkuat oleh nilai paired samples t-test sebesar 16,566 dengan signifikansi 0,000.

Latihan zig-zag dribble mempunyai karakteristik gerak yang dekat dengan tuntutan dribbling. Peserta harus mengendalikan bola sekaligus mengubah arah secara berulang. Gerakan tersebut membutuhkan koordinasi antara kaki dan bola, keseimbangan, pengaturan langkah, serta kemampuan menyesuaikan kecepatan. Ketika latihan dilakukan secara berulang, peserta memperoleh kesempatan untuk memperbaiki pola gerak dan mengurangi waktu yang tidak diperlukan saat melewati rintangan.

Program latihan dalam penelitian ini juga menggunakan variasi gerakan. Peserta tidak hanya melakukan dribble zig-zag dengan kaki bagian luar dan dalam, tetapi juga sole roll zig-zag, speed dribble, kombinasi teknik, latihan menghadapi bek aktif, serta kombinasi dribble dan umpan satu-dua. Variasi tersebut memberi stimulus yang berbeda namun tetap berpusat pada tujuan utama, yaitu mengontrol bola sambil berpindah arah. Pola latihan ini membuat peserta berlatih mengubah gerakan tanpa kehilangan penguasaan bola.

Penurunan standar deviasi dari 1,13279 pada pretest menjadi 1,01758 pada posttest menunjukkan bahwa penyebaran waktu tempuh peserta menjadi sedikit lebih kecil. Artinya, hasil posttest cenderung lebih konsisten dibandingkan kondisi awal. Temuan ini penting karena peningkatan keterampilan tidak hanya tampak pada nilai rata-rata, tetapi juga pada kecenderungan hasil peserta yang lebih seragam.

Hasil penelitian ini sejalan dengan Sahal et al. (2024) yang menyatakan bahwa latihan dribble zig-zag berpengaruh terhadap keterampilan dribbling tim futsal. Latihan tersebut mengarahkan pemain untuk mengelola bola sambil melakukan perubahan arah. Kesamaan karakter latihan memperkuat penjelasan bahwa latihan yang menggabungkan kontrol bola dan gerak zig-zag dapat digunakan dalam pembinaan keterampilan dribbling.

Temuan penelitian juga relevan dengan Herlambang et al. (2022) yang mengaitkan kemampuan dribbling dengan kecepatan, kelincahan, dan keseimbangan. Dalam penelitian ini, peserta harus mempertahankan kontrol tubuh ketika melakukan perubahan arah. Latihan zig-zag secara tidak langsung memberikan stimulus terhadap komponen fisik tersebut karena peserta tidak dapat menyelesaikan lintasan dengan baik

hanya mengandalkan kecepatan. Mereka harus mengatur langkah dan kecepatan agar bola tetap dekat dengan kaki.

Juliansyah et al. (2023) juga melaporkan bahwa latihan zig-zag memiliki manfaat terhadap keterampilan dribbling pemain futsal. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa latihan yang menekankan perubahan arah dapat digunakan sebagai bagian dari program peningkatan keterampilan. Hasil penelitian saat ini memperlihatkan pola yang serupa pada peserta ekstrakurikuler tingkat SMP, meskipun konteks sekolah dan karakteristik sampelnya berbeda.

Persentase peningkatan rata-rata sebesar 18,44% memperlihatkan perubahan performa setelah 16 pertemuan program latihan. Peningkatan terjadi pada seluruh peserta. Program yang bertahap membantu peserta berlatih dari bentuk gerakan dasar menuju gerakan yang lebih kompleks. Perubahan tersebut mendukung temuan bahwa latihan zig-zag dribble dapat digunakan sebagai salah satu variasi latihan pada kegiatan ekstrakurikuler futsal.

Walaupun hasil penelitian menunjukkan pengaruh yang signifikan, desain one group pretest-posttest tidak menggunakan kelompok kontrol. Oleh karena itu, perubahan hasil tes dipahami dalam konteks peserta yang sama sebelum dan sesudah perlakuan. Penelitian berikutnya dapat menambahkan kelompok pembanding, menggunakan sampel yang lebih besar, serta mengontrol faktor lain seperti kecepatan dasar, pengalaman bermain, dan frekuensi latihan di luar program penelitian.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, latihan zig-zag dribble memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler futsal SMP Islam Khoerul Barokah. Rata-rata waktu tempuh menurun dari 19,1640 detik pada pretest menjadi 15,8245 detik pada posttest, dengan penurunan sebesar 3,3395 detik dan persentase peningkatan sebesar 18,44%.

Hasil paired samples t-test menunjukkan t sebesar 16,566, df sebesar 19, dan signifikansi 0,000 < 0,05. Hasil tersebut menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara kemampuan menggiring bola sebelum dan sesudah diberikan latihan

zig-zag dribble. Latihan tersebut dapat digunakan sebagai salah satu variasi program latihan karena memadukan kontrol bola, perubahan arah, koordinasi, dan kecepatan gerak.

DAFTAR PUSTAKA

Amirah, S. T. (2022). Survei Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan SMA Negeri 1 Takalar.

Aswadi, Nyak Amir, & K. (2015). Penelitian tentang perkembangan cabang olahraga futsal di Kota Banda Aceh tahun 2007-2012. 38-44.

Badriah. (2011). Strategi & pola latihan fisik atlet pemula.

Cahyani, O. D., Prasetyo, A., & Hermawan, H. (2024). Upaya meningkatkan fisik dan kelincahan siswa dengan metode Illinois Run pada ekstrakurikuler futsal. Jurnal Karya Ilmiah Guru, 9(1), 24-28.

Dharmawan, D., Syafei, M. M., & Siswanto, S. (2023). Analisis penerapan pendekatan saintifik pada pembelajaran pendidikan jasmani materi teknik dasar passing sepak bola di SMP Negeri 1 Jatibarang. JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, 6(1), 7-12. https://doi.org/10.54371/jiip.v6i1.1376

Efriansyah, E., dkk. (2022). Jurnal Score, 2(1), 23-31.

Erfan, M., dkk. (2020). 3(2), 110-118.

Fazri, M. K., Arifin, R., Amirudin, A., Jasmani, P., Keguruan, F., & Lambung, U. (2024). Analisis keterampilan dribbling dalam permainan futsal pada peserta ekstrakurikuler Madrasah Aliyah Swasta Darul Ilmi. Sprinter: Jurnal Ilmu Olahraga, 5(2), 182-188.

Herlambang, M., Maulana, F., & Nurudin, A. A. (2022). Latihan kecepatan, kelincahan dan keseimbangan untuk meningkatkan kemampuan dribbling dalam permainan futsal. Jurnal Educatio, 8(4), 1601-1606. https://doi.org/10.31949/educatio.v8i4.4047

Hutama, A. D. (2021). Model latihan keterampilan dribbling permainan futsal pada siswa SMP. Jurnal Segar, 10(1), 34-42. https://doi.org/10.21009/Segar/1002.05

Jauza, N. A., & Albina, M. (2025). Model dan pendekatan penelitian kuantitatif: Kajian filosofis, metodologis, dan aplikatif, 104-111.

Juliansyah, R., Nurudin, A. A., & Nugraheni, W. (2023). Perbandingan latihan zig-zag run dan ladder drill dalam meningkatkan keterampilan dribbling. Jurnal Educatio, 9(1), 217-222. https://doi.org/10.31949/educatio.v9i1.4394

Jud1, Sariul2, M. (2022). Efektivitas latihan zig-zag terhadap kemampuan. Jurnal Eduscience, 9(1), 54-64.

Matitaputty, J., dkk. (2019). Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan, 5(2). https://doi.org/10.5281/Zenodo.2781801

Narlan, A., Juniar, D. T., & Millah, H. (2017). Pengembangan instrumen keterampilan dasar futsal. Jurnal Siliwangi, 3(2), 241-247.

Nugroho, C. (2022). Meningkatkan kemampuan passing dan control pada. 2332-2343.

Rahma Dewi, dkk. (2025). Jurnal Mudabbir, 5, 619-625.

Reza Fatchurahman, dkk. (2019). Pelatihan zig-zag run dribbling dan pelatihan shuttle run dribbling sama baik dalam meningkatkan kecepatan menggiring bola futsal. Sport and Fitness Journal, 45-52.

Rizki Khoirul, dkk. (2025). Jurnal Master Penjas & Olahraga, 6(1), 580-587.

Sahal, A., Amiq, F., & Sari, Z. N. (2024). Pengaruh latihan dribble zig zag terhadap keterampilan dribbling tim futsal Satria Mandiri Pasuruan. Jurnal Pendidikan Berkarakter, 2(1).

Sepriyanti, N. (2023). Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran, 6, 2402-2410.

Yuwono, A. M. P. (2024). JPO: Jurnal Prestasi Olahraga, 614-620.