

Pengaruh Latihan *Dribbling Zig Zag* dan Metode Bermain Terhadap Kelincahan *Dribbling*

Erik Efriyansyah^{1*}, Sukendro², Adhe Saputra³

Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, FKIP Universitas Jambi, Indonesia¹²

Kepelatihan Olahraga, FKIP Universitas Jambi, Indonesia³

Correspondence Author : erikefriyansyah12@gmail.com

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *dribbling zig zag* dan metode bermain terhadap kelincahan *dribbling*. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dalam penelitian ini terdapat satu kelompok eksperimen yang sengaja diberikan perlakuan. Adapun rancangan penelitian ini menggunakan rancangan *One Group Pretest-Posttest Design*. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh untuk tes awal tes awal yang di diperoleh bahwa hasil tes awal kemampuan *dribbling* pemain sepakbola persema U-17 Kabupaten Tebo yang memiliki kategori baik sebanyak 7 orang dengan persentase 47%, kategori baik sebanyak 8 orang dengan persentase 53%. hasil tes akhir yang di diperoleh bahwa hasil tes awal kemampuan *dribbling* yang memiliki kategori sangat baik sebanyak 11 orang dengan persentase 20%, kategori baik sebanyak 11 orang dengan persentase 73%, kategori sedang sebanyak 1 orang dengan persentase 7%. Dengan $db = N - 1 = 15 - 1 = 14$ dan taraf signifikansi 5%, angka batas penolakan hipotesis nol dalam t_{tabel} adalah 1,7613, sedangkan nilai t_{hitung} yang diperoleh adalah sebesar 11.308, ternyata $t_{hitung} > t_{tabel}$ dari angka batas penolakan hipotesis nol. Dengan demikian hipotesis nol diterima, hal ini berarti, terdapat pengaruh latihan *dribbling zig zag* dan metode bermain terhadap kelincahan *dribbling*. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *dribbling zig zag* dan metode bermain terhadap kelincahan *dribbling* pemain sepakbola persema U-17 Kabupaten Tebo

Kata kunci: *Dribbling Zig Zag*, Metode Bermain

Effect of Zig Zag Dribbling Exercises and Playing Methods Against Dribbling Agility

ABSTRACT

The purpose of this study was to find out the influence of zigzag dribbling exercises and playing methods on dribbling agility. This study uses experimental methods, in this study there is a group of experiments that are deliberately treated. The research design uses the One Group Pretest-Posttest Design design. Based on data analysis obtained for the initial test of the initial test obtained that the results of the initial test of dribbling ability of soccer players persema U17 Tebo Regency which has a good category as many as 7 people with a percentage of 47%, good category as many as 8 people with a percentage of 53%. The final test results obtained the initial test results of dribbling ability that has an excellent category of 11 people with a percentage of 20%, a good category of 11 people with a percentage of 73%, a medium category of 1 person with a percentage of 7%. With $db = N - 1 = 15 - 1 = 14$ and the significance level of 5%, the threshold number of rejection of the null hypothesis in table is 1.7613, while the value of t obtained is 11.308, it

turns out that $t > t$ from the rejection limit number of the zero hypothesis. Thus the null hypothesis is accepted, this means, there is an influence of zig zag dribbling exercises and playing methods on dribbling agility. It can be concluded that there is an influence of zig zag dribbling exercises and playing methods on the dribbling agility of soccer players persema U17 Tebo Regency.

Keywords: Zig Zag Dribbling, Playing Methods

PENDAHULUAN

Sepakbola adalah olahraga paling populer di semua negara di dunia (termasuk Indonesia). Menurut Saputra (2018:1) sepakbola merupakan sesuatu yang harus membuat mereka bahagia dan kompetitif juga dimana tempat karakter yang kuat dan luar biasa dapat dibentuk dan ditampilkan dan diperkuat. Saat ini sepakbola tidak hanya untuk hiburan dan waktu luang tetapi juga diperlukan untuk pencapaian kondisi terbaik untuk performa sepakbola, tolak ukurnya adalah performa itu sendiri. Sesuatu memerlukan pembinaan sejak dini bagi atlet pelatih. Mempelajari dan melatih keterampilan dasar sepakbola merupakan Tindakan bernilai positif dalam upaya meningkatkan prestasi sepak bola. Untuk mencapai prestasi yang baik pelatih harus mengajarkan cara bermain sepakbola yang benar dengan menekankan pada penguasaan keterampilan dasar sepakbola dan Teknik gerakan.

Salah satu teknik dasar dalam olahraga sepak bola yang cukup penting adalah kelincahan *dribbling*. Saputra (2018:123) mengatakan mempunyai skill *dribbling* itu penting, namun pemain harus ingat bahwa *dribbling* sering kali melelahkan dan waktu bermainnya lambat. Teknik dasar *dribbling* harus dikuasai dengan baik karena dalam situasi tertentu *dribbling* sangat menentukan dalam permainan sepak bola karena harus melewati hadangan pemain lawan untuk dapat menerobos pertahanan lawan.

Dari pengamatan penulis para pemain latihan Sepakbola Persema U-17 Kabupaten Tebo kelincahan *dribbling* yang dimiliki masih belum terlalu baik kurangnya latihan dalam menunjang kelincahan *dribbling* pemain, latihan hanya terbatas pada latihan membawa bola lurus, mengoper, *shooting*, dan lari-kecil. Karena dalam permainan sepakbola setiap pemain harus menggiring bola dengan baik pada saat melakukan *dribbling* sambil berlari seorang siswa menghadapi beberapa pemain lawan, dan di lapangan seorang dituntut mempunyai koordinasi yang baik saat menggiring bola bahkan ada yang sampai bertabrakan sesama rekannya dalam latihan sepakbola.

Pada saat *dribbling* bola untuk melewati lawan, beberapa pemain, terlalu kuat mendorong bola sehingga bola berada jauh dari penguasaan kaki dan mudah direbut lawan. tidak bisa menguasai bola saat berlari seringkali bola jauh dari disekitar kaki dan susah di control. Maka diadakan latihan *dribbling* dengan harapan latihan dapat menggembleng mental pemain agar dapat menggiring bola dengan baik dan benar. Karena itu bentuk latihan yang dipilih seorang pelatih harus lah tepat agar mendapatkan hasil yang maksimal banyaknya jenis latihan yang dapat dipilih pelatih untuk membentuk kecepatan *dribbling* pada atlet seperti salah satunya adalah bentuk latihan model *dribbling zig-zag* dan metode bermain.

Dribbling zig-zag merupakan suatu jenis bentuk Latihan yang dilakukan dengan gerakan berbelok-belok melewati cones dengan tujuan untuk merubah arah dengan cepat. Menggiring bola (*dribbling*) merupakan latihan menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain. Saat Latihan *dribbling model zigzag* pemain membawa bola dengan berkelok-kelok melalui tonggak atau cones yang dipasang pada jarak tertentu, atlet dituntut untuk mampu melakukan gerakan sesuai dengan pesat dan menguasai bola dengan benar. Atlet mulai membawa bola pada *cone* pertama lalu membawa bola masuk dan keluar hingga mencapai finish, selanjutnya putar pinggang dan membawa bola hingga ke posisi pertama .

Dribbling zig zag adalah latihan menggiring bola dengan mengubah gerak tubuh dengan arah berliku-liku (*zig zag*). Hal ini yang membutuhkan koordinasi tubuh, sehingga mempermudah tes kecepatan *dribbling*. Manfaat Latihan *dribbling zig zag* ini untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam sepakbola. Jenis Latihan ini digunakan untuk membawa bola dengan kontrol yang rapat dan ruang gerak yang terbatas.

Bermain merupakan kesempatan bagi anak mengeluarkan emosinya secara wajar, “bermain” (*play*) adalah diterapkan sehari-hari sehingga makna sebenarnya hilang. Bermain adalah setiap kegiatan tidak mencari hasil akhir melainkan untuk mencari kesenangan. Bermain digunakan untuk membuat rileks dan menghibur sehingga dapat diterapkan untuk melatih keterampilan dasar sebuah cabang olahraga disebabkan siswa melakukan latihan gerakan secara gembira sehingga akan menghilangkan efek kejenuhan dan kelelahan.

Metode permainan adalah permainan sepakbola yang ditingkatkan, aturan dan tempat diatur sesuai dengan preferensi pribadi, dan tujuannya adalah untuk dapat mempelajari teknik-teknik yang terkandung di dalamnya. Metode permainan adalah cara mengajarkan keterampilan motorik dengan mengajarkan seluruh rangkaian sekaligus

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah diuraikan diatas, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *dribbling zig zag* dan metode bermain terhadap kelincahan *dribbling* pemain sepakbola persema U-17 Kabupaten Tebo.

Sepakbola adalah olahraga yang menggunakan kaki.tujuan utama olahraga ini adalah mencetak gol sebanyak-banyaknya. Hal ini harus dilakukan sesuai dengan peraturan yang telah ditetapkan (Salim,2008:10). Sepakbola merupakan permainan bola yang sangat populer dimainkan oleh kedua tim,setiap tim terdiri dari 11 orang (Kurniawan,2011:49).

Sepakbola adalah olahraga merakyat bersamaan menjadi gaya hidup. Aksi para atlet di lapangan yang memukau, persaingan yang sangat ketat, dan gol-gol yang menghebohkan menjadi daya tarik bagi para penggemar bola. Dalam bermasyarakat global yang berbagai macam jenis fisik dan ideologi, ketenaran sepakbola tidak terikat umur,jenis kelamin, agama, kebudayaan, atau Batasan etnik. Sepak bola adalah permainan menendang, di mana dua pemain dari tim yang berbeda bersaing untuk memasukkan bola ke gawang lawan, bukan menjaga gawang itu sendiri dan memasukkan bola (Subagyo Irianto, 2010: 3).

Permainan sepakbola dipimpin oleh seorang wasit dan dua orang penjaga garis, permainan dimulai dengan tendangan pertama oleh satu pemain, setiap pemain boleh menggunakan kaki, paha, dada dan perut untuk menghentikan, mengontrol, menggiring, dan mengoper bola.anggota badan yang tidak boleh digunakan adalah tangan. Jika menyentuh bola menyentuh tangan, dinyatakan handsball dan diberikan hukuman tendangan dari lawan, tangan dalam permainan dalam sepak bola digunakan untuk melempar kedalam (*throw in*) apabila bola keluar lapangan (*out*) lemparan kedalam dilakukan di garis samping tempat bola keluar, akan tetapi jika bola keluar di garis gawang harus dilakukan tendangan pojok diberikan kepada lawan karena bola keluar garis gawang oleh pemain bertahan. Dalam permainan sepakbola dituntut sportivitas yang tinggi serta kerja sama pemain yang baik. Selama permainan tidak boleh mencenggal, memegangi, menendang dan mendorong lawan. Tidak boleh mengumpat dengan kata-kata kotor kepada lawan atau wasit. Jika ketentuan itu dilanggar, akan diberikan sanksi berupa tendangan bebas, kartu kuning sebagai peringatan, atau kartu merah sebagai tanda keluar dari pertandingan. Hukuman diberikan oleh wasit yang memimpin (Hananto dkk, 2007:79).

Latihan merupakan bagian dari proses pendidikan, latihan berarti memperbaiki kesalahan, terlepas dari tingkat atau pengalaman atlet, karena selalu ada fase latihan pendidikan (keterampilan teknis dan taktis baru, situasi taktis baru), selama latihan, lapangan bisa menyerupai panggung di teater,dengan aktor mempersiapkan aktor mereka.

Dribble zig zag adalah adalah gerakan berkelok -kelok mengikuti lintasan. (Siswantoyo, 2003:20). Latihan ini merupakan bentuk latihan yang biasa digunakan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam sepak bola. Ditambahkan lagi oleh (Harsono, 1988:173). *dribble zig-zag* merupakan metode latihan yang pelaksanaannya

berlari melewati beberapa hadangan, latihan hampir mirip sama dengan lari bolak balik, kecuali atlet lari melintasi beberapa titik, misalnya 10 titik (Harsono, 1988:173). Bentuk latihan ini berguna untuk menggiring bola dengan control yang rapat dalam situasi ruang gerak yang terbatas karena dalam melakukan *dribbling* pemain harus bergerak *zig-zag* untuk melewati tonggak yang ada.

Teknik untuk menggiring bola dengan cara ini dapat beberapa prinsip yang harus diperhatikan oleh pemain antara lain: Sebaiknya posisi lutut ditekukkan, posisi badan ditundukan, tubuh diatas bola, fokus perhatian pada bola, membawa bola dengan bagian yang tepat, merubah arah gerakan, melihat kedepan (Luxbacher, 2001:48). Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan.

Menurut (Jonni 2010:27) bermain merupakan dorongan langsung dari dalam diri setiap seseorang dimana bila dilakukan oleh anak-anak hal itu merupakan pekerjaan mereka. Metode bermain adalah metode yang mengajarkan suatu keterampilan psikomotorik dengan cara peragaan teknik dan dilakukan saat pertandingan. Metode bermain adalah cara mengajar keterampilan motorik dengan mengajarkan seluruh rangkaian gerakan sekaligus (Kiram, 2001:34). Latihan dalam metode ini dilakukan dengan permainan sepakbola kecil yang terdapat dan ukuran lapangan yang telah dimodifikasi sehingga dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain sepakbola. Pemain sepakbola kecil dalam metode bermain ini mempunyai beberapa latihan. Diantara yaitu : 1 vs 1 menggunakan satu gawang, 3 vs 2 menggunakan 1 gawang, dan permainan lain yang telah dimodifikasi aturan dan lapangannya. Dalam permainan ini, lebih banyak menggunakan peraturan untuk *mendribbling* bola yang lebih, diharapkan mampu meningkatkan kelincahan *dribbling*.

MANFAAT PENELITIAN BAGI ATLET

Penelitian ini memberikan kontribusi signifikan bagi pengembangan kemampuan atlet, khususnya dalam aspek kelincahan *dribbling*. yang merupakan salah satu keterampilan penting dalam permainan sepakbola. Dengan menerapkan metode latihan *dribbling zig-zag* yang terstruktur dan metode bermain yang variatif, atlet tidak hanya dapat meningkatkan kontrol bola, tetapi juga kemampuan untuk bergerak cepat dan lincah saat menghadapi tekanan lawan di lapangan.

Menurut Ekkry, Yarmani, Santun, dan Defliyanto (2018), latihan teknik *zig-zag* memiliki pengaruh positif terhadap keterampilan *dribbling* dalam permainan futsal, yang dalam konteks ini juga relevan bagi sepakbola. Efendi, Pahliwandari, & Arifin (2018) menambahkan bahwa latihan kelincahan mampu meningkatkan kemampuan menggiring bola secara signifikan pada mahasiswa sepakbola. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Dosinaen et al. (2020) yang menunjukkan bahwa metode yang sistematis mampu meningkatkan hasil belajar menggiring bola pada siswa.

Latihan dengan pendekatan bermain juga terbukti meningkatkan kemampuan motorik dasar, sebagaimana dijelaskan oleh Agustini, Tomi, & Sudjana (2016), yang menyatakan bahwa metode bermain mampu meningkatkan keterampilan gerak dasar lokomotor secara efektif. Dalam konteks atlet muda, pendekatan bermain memberikan motivasi dan kesenangan dalam latihan, yang pada akhirnya dapat meningkatkan performa mereka di lapangan.

Lebih lanjut, Fitri (2021) dalam studi literturnya mengemukakan bahwa variasi latihan memberi dampak signifikan terhadap kemampuan *dribbling*. Hal ini juga didukung oleh penelitian Habiburrahman (2020) dan Kurniawan (2020) yang mengungkapkan bahwa latihan variasi dan holistik memberikan pengaruh positif terhadap kelincahan dalam menggiring bola.

Dengan meningkatnya kelincahan, atlet akan lebih adaptif dalam menghadapi situasi permainan yang dinamis. La Kamadi (2020) menyatakan bahwa kondisi fisik yang baik sangat berkontribusi terhadap keterampilan spesifik seperti servis bawah dalam voli, yang

secara analogis dapat diaplikasikan dalam pentingnya kondisi fisik dalam dribbling sepakbola.

Penelitian ini juga memberikan dampak luas bagi pengembangan ilmu kepelatihan olahraga dan pendidikan jasmani, terutama dalam merancang program latihan yang efektif dan menyenangkan bagi peserta didik atau atlet pemula. Dengan menggabungkan pendekatan teknik (dribbling zig-zag) dan pendekatan bermain, penelitian ini menjawab kebutuhan akan metode yang tidak hanya efisien, tetapi juga memotivasi peserta untuk terus berlatih.

Hal ini didukung oleh Hadiana (2016) yang menyatakan bahwa model pembelajaran kooperatif dalam sepakbola meningkatkan kerja sama dan hasil belajar. Kamnuron, Hidayat, & Nuryadi (2020) juga menekankan pentingnya kepercayaan diri yang tumbuh melalui partisipasi aktif dalam kegiatan olahraga ekstrakurikuler, yang sangat relevan ketika latihan dilakukan secara variatif dan menyenangkan.

Di bidang teori latihan, Bompa (1994) menekankan pentingnya metodologi latihan yang tepat untuk meningkatkan performa atlet. Dalam konteks ini, penelitian ini menjadi acuan bahwa integrasi teknik spesifik dengan metode bermain adalah pendekatan yang strategis dan inovatif.

Literatur lain seperti Hidayat (2014) dan Heru (2016) menegaskan bahwa pelatihan yang baik harus mempertimbangkan kondisi psikologis dan kebutuhan fisik atlet secara menyeluruh. Dengan metode bermain, atlet juga dilatih dalam aspek psikomotorik dan sosialnya, seperti kerja sama dan pengambilan keputusan dalam permainan.

Kontribusi penelitian ini diperkuat dengan panduan dari Luxbacher (2011) dan Herwin (2004) mengenai pentingnya penguasaan keterampilan dasar sepakbola, termasuk dribbling, sebagai fondasi dari performa yang kompetitif. Leo dan Syafrial (2017) menambahkan bahwa profil kondisi fisik atlet sekolah perlu dikembangkan secara menyeluruh untuk menunjang keterampilan teknis seperti dribbling.

METODE PENELITIAN

Tempat pengambilan data penelitian dilaksanakan di lapangan Persema Kabupaten Tebo begitupun juga dengan pengambilan data *pre-test* dan *post test* dilaksanakan di lapangan Persema Kabupaten Tebo. Waktu penelitian dilaksanakan selama 18 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 4 kali seminggu.

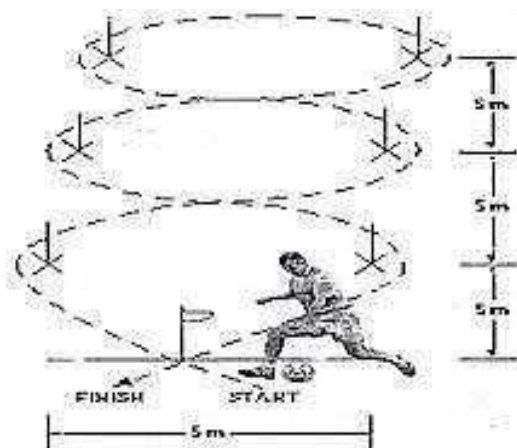
Mengenai metode *eksperimen* ini dikemukakan oleh Surakhmad (1998:149) *bereksperimen* dalam arti yang luas adalah „Mengadakan kegiatan percobaan untuk melihat suatu hasil. Hasil itu akan menegaskan bagaimanakah kedudukan perhubungan kausal antar *variabel* yang diselidiki““. Metode yang digunakan untuk menguji kebenaran dari suatu hipotesis yang penulis ajukan, maka penulis melakukan penelitian ini dengan metode *eksperimen*, yaitu proses pencarian data untuk memecahkan masalah dengan menggunakan metode latihan dan tes. Dalam penelitian ini digunakan rancangan penelitian *pre-test* dan *post-test*.

Populasi merupakan wilayah generalisasi terdiri atas; objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dipahami dan kemudian ditarik kesimpulan. Populasi tidak hanya orang, tetapi juga objek dan benda-benda alam lainnya. Populasi juga tidak sekedar berapa total yang ada pada objek/subjek yang dipahami tetapi meliputi semua karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek itu (Sugiyono 2013:117). Dalam hal ini menjadi populasi penelitian adalah pemain Persema U-17 Kabupaten Tebo yang berjumlah 15 orang.

Variabel penelitian adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian atau suatu penelitian (Arikunto, 2010:161). Menurut sugiyono (2010:60) “ Variabel merupakan objek dari sebuah penelitian, *variabel* bebas adalah variabel adalah yang memengaruhi disebut juga yang menyebabkan munculnya variabel independen (terikat). Variabel dalam penelitian ini terdiri dari *variabel* bebas (X) dan *variable* terikat(Y)”. Variabel bebas (X) yang dimaksud dalam penelitian ini adalah latihan dribbling *zig-zag* dan

Metode Bermain Sementara *variabel* terikat (Y) adalah kelincahan *dribbling* Pemain sepakbola

Adapun instrumen yang digunakan untuk memperoleh data pada pemain Persema U-17 Kabupaten Tebo ialah tes kelincahan *dribbling*. Tes kelincahan *dribbling* adalah tes dengan menggiring bola secepat mungkin melewati rintangan yang telah ditentukan. Tujuannya adalah mengetahui kelincahan dalam *mendribble* bola. Data diambil melalui tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post test*) *dribbling* sepakbola.



Gambar 1 Bentuk tes kelincahan *dribbling* zig zag
Sumber : (Nurhasan, 2001: 161)

Tabel 1 Norma tes kelincahan *dribbling*

Jarak	Waktu (detik)	Kategori
15 meter	17,1 detik<	Baik Sekali
	21,1-17,6 detik	Baik
	24,1-21,6 detik	Sedang
	29,1-25,6 detik	Kurang
	29,6 detik>	Buruk

(Sumber : Nurhasan 2001)

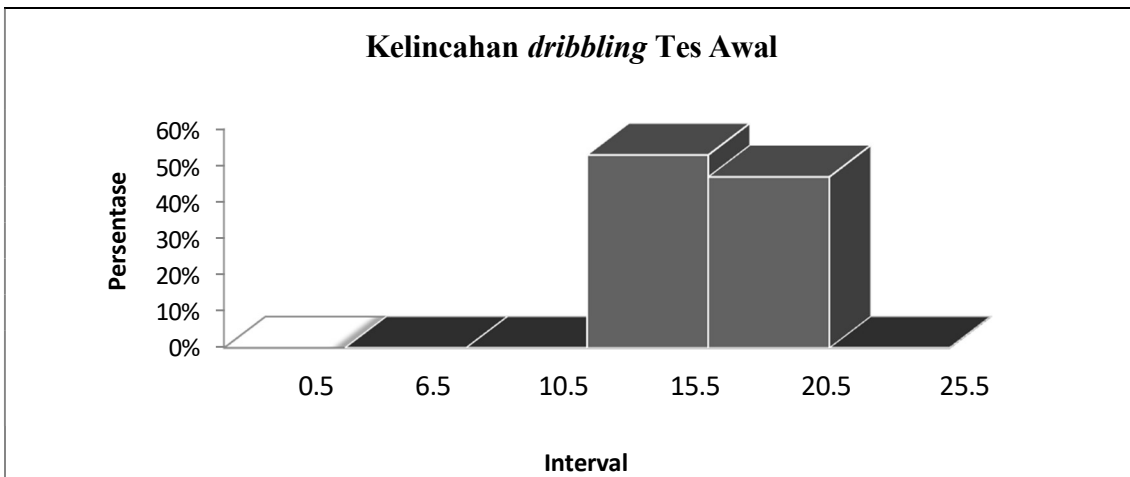
Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Uji Hipotesis yang dipergunakan adalah uji-T (T-test). Untuk melakukan uji-t, populasi harus berdistribusi normal dan bervariasi homogen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang dikumpulkan adalah hasil kelincahan *dribbling* pemain sepakbola persema U-17 Kabupaten Tebo dengan menggunakan sampel sebanyak 15 atlet. Adapun deskriptif hasil penelitiannya adalah sebagai berikut:

Tabel 2 Data tes awal kelincahan *dribbling*

No	Norma	Kategori	F1	%
1.	0.5-5.5	Baik Sekali	0	0%
2.	6-10.5	Baik	7	47%
3.	11-15.5	Sedang	8	53%
4.	16-20.5	Kurang	0	0%
5.	21-25.5	Buruk	0	0%
Jumlah			15	100%

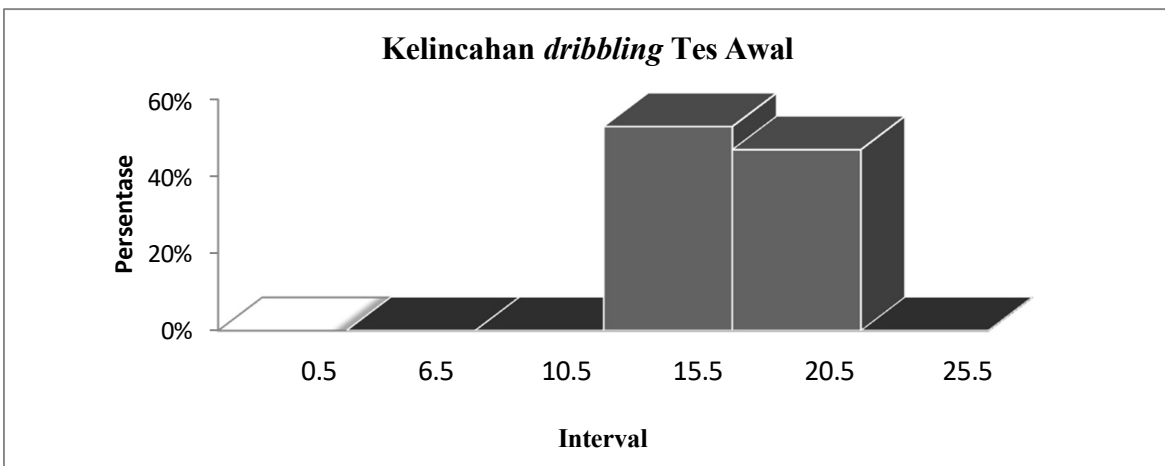


Gambar 2 Diagram data tes awal kelincahan *dribbling*

Berikut merupakan hasil tes awal yang di diperoleh bahwa hasil tes awal kelincahan *dribbling* pemain sepakbola persema U-17 Kabupaten Tebo yang memiliki kategori baik sebanyak 7 orang dengan persentase 47%, kategori baik sebanyak 8 orang dengan persentase 53%.

Tabel 3 Data tes akhir kelincahan *dribbling*

No	Norma	Kategori	F1	%
1.	0.5-5.5	Baik Sekali	3	20%
2.	6-10.5	Baik	11	73%
3.	11-15.5	Sedang	1	7%
4.	16-20.5	Kurang	0	0%
5.	21-25.5	Buruk	0	0%
Jumlah			15	100%



Gambar 3 Diagram data tes akhir kelincahan *dribbling*

Berikut merupakan hasil tes akhir yang di diperoleh bahwa hasil tes awal kelincahan *dribbling* pemain sepakbola persema U-17 Kabupaten Tebo yang memiliki kategori sangat baik sebanyak 11 orang dengan persentase 20%, kategori baik sebanyak 11 orang dengan persentase 73%, kategori sedang sebanyak 1 orang dengan persentase 7%. Setelah dilakukan uji normalitas dengan menggunakan uji *Liliefors* terhadap data tes awal dan tes akhir, diperoleh hasil seperti pada tabel berikut:

Tabel 4 Uji Normalitas Tes Awal dan Tes Akhir.

Kelas	Jumlah Pemain	L_{hitung}	$L_{tabel} (\alpha = 0,05)$	Keterangan
Tes Awal	15	0.1056		Normal

Berdasarkan tabel 4.3 pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$, dapat dilihat bahwa $L_{hitung} < L_{tabel}$ untuk kedua kelas sampel. Yaitu untuk data tes awal didapat L_{hitung} 0.1056 yang $< L_{tabel}$ 0.22 sedangkan untuk data tes akhir didapat L_{hitung} sebesar 0,2199 yang $< L_{tabel}$ 0, 22. Maka dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok data berdistribusi normal.

Uji statistik yang digunakan dalam melakukan uji homogenitas variansi adalah uji F. Dengan $n_1 = 15$, $n_2 = 15$, S_1^2 data tes awal = 1.81 dan S_2^2 data tes akhir = 1.26, dan dk penyebut (V_2) = 2 diperoleh F_{hitung} secara keseluruhan sebesar 1.4393 dengan $F_{tabel} = 3,68$. Hasil dari uji homogenitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 5 Uji Homogenitas Kelas Eksperimen dan Kelas Kontrol

Kelas	Jumlah Sampel	F_{hitung}	$F_{tabel} (\alpha = 0,05)$	Keterangan
Tes Awal	15	1.4393	3,68	Homogen
Tes Akhir	15			

Dari tabel 4.4 terlihat bahwa semua data tes awal dan tes akhir memiliki $F_{hitung} < F_{tabel}$, maka dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok data memiliki variansi yang homogen. Perhitungan lengkap uji homogenitas variansi dapat dilihat pada lampiran.

Setelah dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas serta data dinyatakan berdistribusi normal dan memiliki variansi yang homogen, selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis. Pengujian ini dilakukan untuk mengetahui apakah hipotesis diterima atau ditolak. Hasil dari uji-t tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6 Hasil Uji Hipotesis.

Kelompok	N	t_{hitung}	$t_{tabel5\%}$
Tes Awal	15	11.308	1,7613
Tes Akhir	15		

Dengan $db = N - 1 = 15 - 1 = 14$ dan taraf signifikansi 5%, angka batas penolakan hipotesis nol dalam t_{tabel} adalah 1,7613, sedangkan nilai t_{hitung} yang diperoleh adalah sebesar 11.308, ternyata $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dengan demikian berarti, terdapat pengaruh latihan *dribbling* model *zig zag* dan metode bermain terhadap kelincahan *dribbling* pemain sepakbola persema U-17 Kabupaten Tebo.

Dribbling zig-zag merupakan suatu jenis bentuk Latihan yang dilakukan dengan gerakan berbelok-belok melewati cones dengan tujuan untuk merubah arah dengan cepat. Menggiring bola (*dribbling*) merupakan latihan menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain.

Saat Latihan *dribbling zig zag* pemain membawa bola dengan berkelok-kelok melalui tonggak atau cones yang dipasang pada jarak tertentu, atlet dituntut untuk mampu melakukan gerakan sesuai dengan cepat dan menguasai bola dengan benar. Atlet mulai membawa bola pada *cone* pertama lalu membawa bola masuk dan keluar hingga mencapai finis, selanjutnya putar pinggang dan membawa bola hingga ke posisi pertama .

Dengan adanya latihan *dribbling zig-zag* diharapkan memberikan pengaruh terhadap *dribbling* pemain sepakbola. Dari hasil tes awal yang di diperoleh bahwa hasil tes awal kelincahan *dribbling* sepakbola pemain persema U-17 Kabupaten Tebo yang memiliki kategori baik sebanyak 7 orang dengan persentase 47%, kategori baik sebanyak 8 orang dengan persentase 53%. Dibandingkan dengan hasil tes akhir, hasil tes akhir yang di diperoleh bahwa hasil tes akhir kelincahan *dribbling* sepakbola pemain persema U-17 Kabupaten Tebo yang memiliki kategori sangat baik sebanyak 11 orang dengan persentase 20%, kategori baik sebanyak 11 orang dengan persentase 73%, kategori sedang sebanyak 1 orang dengan persentase 7%.

Berdasarkan hasil analisis data pada tes awal dan tes akhir diperoleh harga angka batas penolakan hipotesis nol dalam t_{tabel} adalah 1,7613, sedangkan nilai t_{hitung} yang diperoleh adalah sebesar 11.308, ternyata $t_{hitung} > t_{tabel}$ dari angka batas penolakan hipotesis nol. Dengan demikian hipotesis nol diterima, hal ini berarti, terdapat pengaruh latihan *dribbling zig zag* dan metode bermain terhadap kelincahan *dribbling* pemain sepakbola persema U-17 Kabupaten Tebo

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian yang dilaksanakan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *dribbling zig zag* dan metode bermain terhadap kelincahan *dribbling* pemain sepakbola persema U-17 Kabupaten Tebo.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustini, I. P., Tomi, A., & Sudjana, I. N. (2016). Peningkatan Keterampilan Gerak Dasar Lokomotor Menggunakan Metode Bermain dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas III C SDN Krian 3 Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(2), 229–237.
- Alpen, J. (2017). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Terhadap Hasil Servis Bawah Bolavoli di SMP Negeri 2 Rambah Kabupaten Rokan Hulu. *Journal Sport Area*, 2(1), 18–27. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2\(1\).592](https://doi.org/10.25299/sportarea.2017.vol2(1).592)
- Apri A. (2012). Olahraga Kebugaran jasmani sebagai suatu pengantar. Padang: Penerbit Sukabina Press Bayu I. 2017. Profil Tingkat Vo2 Max Pada Siswa Sekolah Sepakbola (Ssb) Palembang Muda. *Wahana Didaktika Vol. 15 No.3 September 2017* : 103 112.
- Arikunto, S 2010. Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Arikunto, S. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor O. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Iowa: Kendall/ Hunt Publishing Company
- Dosinaen, M. A., Simanjuntak, V. G., & Hidasari, F. P. (2020). Meningkatkan Hasil Belajar Mengiring Dalam Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 9(6), 1–8. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/issue/view/1344>
- Efendi, A. R., Pahliwandari, R., & Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Mengiring Dalam Permainan Sepakbola Mahasiswa UKM Sepakbola IKIP PGRI Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 7(1): 1-10.
- Ekkry, Yarmani, Santun, dan Defliyanto. 2018. “Pengaruh Metode Latihan Distribusi Teknik Terhadap Keterampilan Dribbling Zig – Zag Permainan Futsal”. *Jurnal Kinestetik*, Vol. 2 (2).
- Fitri, A. H. (2021). Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Sepakbola: Studi Literatur. *Dharmas Journal of Sport*, 1(1), 1–5. <https://doi.org/xxxx>
- Habiburrahman (2020) Pengaruh variasi latihan *dribbling* terhadap kelincahan *dribbling* pada klub sepak bola SMA 9 Merangin
- Hadiana, O. (2016) Pengaruh model cooperative learning terhadap Kerjasama dan hasil belajar sepakbola 2 (1)
- Hananto, T. dkk. 2007. Pendidikan jasmani olahraga dan Kesehatan 5. Yudistira. Jakarta
- Harsono. (1988). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta CV. Tambak Kusuma.
- Heru, Setjyaka. (2016). *Hidup Sehat, Kinerja Melesat*. Yogyakarta: Sarfa
- Herwin. (2004). “Keterampilan Sepakbola Dasar.” Diklat. Yogyakarta: FIK UNY
- Hidayat, S. (2014). *Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Jonni. (2010). *Dasar -dasar Pendidikan jasmani. padang UNP press*.

- Kamnuron, A., Hidayat, Y., & Nuryadi, N. (2020). Perbedaan Kepercayaan Diri Pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Olahraga. *Physical Activity Journal*, 1(2), 133. <https://doi.org/10.20884/1.paju.2020.1.2.2394>
- Kiram, Yanuar. 2001. *Metode Pembelajaran Keterampilan Motorik Dasar Bagi Anak-anak Sekolah Dasar*. UNP. Padang.
- Kosasih, E, (1994). Pendidikan jasmani dan kesehatan. Jakarta: Erlangga .
- Kurniawan (2020) latihan holistik terhadap kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler sepakbola sma swasta YPMM Tebing Tinggi Tanjung Jabung Barat
- Kurniawan, Feri. 2011. Buku pintar olahraga.
- La Kamadi. (2020). Kontribusi Kondisi Fisik Terhadap Kemampuan Servis Bawah Dalam Permainan Bolavoli. *Journal Coaching Education Sports*, 1(2), 151–160. <https://doi.org/10.31599/jces.v1i2.369>
- Leo, Arwin, dan Syafril. 2017. “Profil Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola SMA Negeri 1 Kaur” *Jurnal Kinestetik*, Vol. 1 (1).
- Luxbacher, J. A. (2011). Sepakbola. Bandung: RajaGrafindo Persada.
- Luxbacher, Joseph A. 2001. Sepakbola, langka-langka menuju sukses Jakarta: saka mitra kompetensi
- Mahendra, Agus. (2008). Teori Belajar dan Pembelajaran Motorik. Bandung : CV Andira.
- Marsiyem, M., Destriana, D., & Pratama, R. R. (2018). Pengembangan Model Pembelajaran Servis Bawah Permainan Bola Voli. *Sebatik*, 22(2), 161–166. <https://doi.org/10.46984/sebatik.v22i2.323>
- Mulyono, Muhamad Asriady. 2017. Buku Pintar Futsal. Jakarta, Anugrah
- Naufal Marwan, M., Apriani, L., & Alpen, J. (2023). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan Dan Koordinasi Mata Tangan Terhadap Kemampuan Servis Atas Bolavoli Pada Pemain Ekstrakurikuler Smk Negeri 1 Sungai Apit Kabupaten Siak. *Dharmas Education Journal (DE Journal)*, 4(2), 492–498. <https://doi.org/10.56667/dejournal.v4i2.1049>
- Novriansyah A. 2017. Analisis kondisi Fisik Dan Keterampilan Teknik Shooting Pemain Sepak Bola PS Andeskal Muda. Bengkulu: Universitas Bengkulu
- Nurhasan, 2000. Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Olahraga, *Skripsi*. Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung.
- Rahmad. (2016). Pengaruh Penerapan Daya Tahan Kardiovaskuler (Vo2max) Dalam Permainan Sepakbola Ps Bina Utama . *Jurnal Curricula* .1(1):1-10. doi: 10.22216/jcc.v2i2.1009.
- Riski Nugroho, D., & Rachman, A. (2018). Penerapan Model Pembelajaran Kooperatif Tipe Team Games Tournament (Tgt) Terhadap Motivasi Siswa Mengikuti Pembelajaran Bolavoli Di Kelas X Sman 1 Panggul Kabupaten Trenggalek. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(1), 161–165.
- Safa’at, H., Suntoda, A., & Mahendra, A. (2019). Penerapan Model Pendidikan Gerak Aktivitas Lokomotor dan Pemberian Spesifik Feedback untuk Meningkatkan Keterampilan Melompat. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 2(2), 73–79. <https://doi.org/10.17509/tegar.v2i2.17636>
- Salim, A. 2008 Buku pintar sepakbola. Bandung: nuansa.
- Saprizal (2016) dengan judul “Pengaruh variasi latihan *dribbling* terhadap kelincahan *dribbling* pemain klub sepakbola Tantan
- Saputra, Adhe dkk. 2018. Buku Sepakbola. Jambi: Salim Media Indonesia
- Saputra, Adhe dkk. 2019. Analisis Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepakbola SSB Pratama Kabupaten Batanghari. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching* . Vol. 1 No. 1
- Saputra, Adhe. (2015). Pengaruh Latihan aktivitas maze dan target terhadap keterampilan Teknik dasar sepak bola SSB tunas jaya kota jambi. *Cerdas sifa Pendidikan*, (4)1
- Siswantoyo. 2003. <https://journal.student.uny.ac.id/jurnal/artikel>
- Septian et al. (2020). Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan

- pada SMP Negeri Se-Kabupaten Mukomuko melalui Pendekatan Model Context, Input, Process & Product (CIPP). *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(2), 146–165.
- Sjafri, Indra. (2017). *Panduan Kepelatihan Sepak Bola Anak*. Jakarta: Erlangga Group
- Sportif, J. (2015). *Jurnal sportif* • vol. 1 no. 1 november 2015 100. 1(1), 100–113.
- Suhairi, M., Arifin, Z., & Syaparudin. (2024). Innovative volleyball training tool: AcuSpike drill with android sound reactions. *Journal Sport Area*, 9(2), 279–294. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2024.vol9\(2\).12387](https://doi.org/10.25299/sportarea.2024.vol9(2).12387)
- Subagyo Irianto. (2010). Pedoman pelaksanaan pengembangan tes kecakapan "david Lee" untuk sekolah sepakbola (SSB) Kelompok umur 14-15 tahun. *Tesis*. FIK UNY. Yogyakarta.
- Sucipto, Dkk. 2000. *Sepakbola*. Departemen Pendidikan dan kebudayaan Jakarta
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito
- Sugiono. 2013. *Metode penelitian pendidikan Bandung* : alfabeta
- Sugiyanto , Bogy, dan Defliyanto. 2019. "Implementasi Metode Rondo Untuk Meningkatkan Teknik Passing Mahasiswa Pada Mata Kuliah Futsal Penjas Prodi Penjas FKIP UNIB". *Jurnal Kinestetik*, Vol. 3 (1).
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Bisnis : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Beutelstahl, Dieter. (2007). *Belajar Bermain Bola Voli* Bandung: CV. Pioneer Jaya.
- Suherman, A. (2016). Pengaruh Penerapan Model Kooperatif Tipe Jigsaw Dan Tgt (Teams Game Tournament) Terhadap Keterampilan Sosial Dan Keterampilan Bermain Bolavoli. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 8. <https://doi.org/10.17509/jpjo.v1i2.5659>
- Sukendro & Rasyono. 2020. Pengaruh latihan Bola Reaksi Terhadap kecepatan Pukulan Oisuki Atlet forki Kabupaten Batanghari
- Sulistio, D., Sugiyanto, & Defliyanto. (2019). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Passing, Dribbling, Dan Shooting Pada Pemain Sepak Bola Ssb Putra U 10-12 Tahun Di Kabupaten Kaur. *Kinestetik*, 3(2), 241–248. <https://doi.org/10.33369/jk.v3i2.8997>
- Supriatna, N. S., Indrayogi, I., & Sahudi, U. (2022). Survei Tingkat Pemahaman Peraturan Permainan Bola Voli pada Atlet Kelompok Usia 16 Tahun. *Journal Respects*, 4(2), 123–137. <https://doi.org/10.31949/respects.v4i2.2585>
- Surakhmad, Winarno, 1998, *Pengantar Penelitian Ilmiah Metode Teknik*, Bandung, Tarsito.
- Taufik, M. S. (2018). Meningkatkan Teknik Dasar Dribbling Sepakbola Melalui Modifikasi Permainan. *Maenpo*, 8(1), 26–36. <https://doi.org/10.35194/jm.v8i1.914>
- Taufik, M. S., & Sungkawa, M. G. G. (2019). Peningkatan Hasil Belajar Dribbling Sepakbola Dengan Penggunaan Media Audio Visual. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 3(1), 43–54. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v3i1.540>
- Tanjung, Z., & Amelia, S. (2017). Menumbuhkan Kepercayaan Diri Siswa. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2), 2–6. <https://doi.org/10.29210/3003205000>
- Tohari, M. A. (2017). Analisis Teknik Keterampilan Dasar Permainan Sepakbola Pada Akademi Kresna Bina Pesepakbola Surabaya Pada Pemain Usia 14-16 Tahun. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1), 1–9.
- Tryanda, A. 2017. Pengaruh Latihan Satu Kaki dan Latihan Dua Kaki terhadap Keterampilan *Dribble* pada UKM Sepak Bola Universitas Lampung tahun 2016/2017. *Skripsi*. Universitas Lampung, Bandar Lampung.
- Warni H, Arifin R, Bastian RA. (2017). Pengaruh Latihan Daya Tahan (Endurance) Terhadap Peningkatan Vo2max Pemain Sepakbola. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. 16(2):121-126
- Widiastuti, 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. PT. Bumi Timur Jaya

Yulianto, W. W. E. (2022). Analisis Keterampilan Teknik Dasar Siswa Sekolah Sepakbola Hizbul Wathan Ku 12- 13 Tahun. 04(02), 161–173. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v>