

---

**PENGARUH LATIHAN *DRIBBLING* BOLAK-BALIK DAN *DRIBBLING ZIG-ZAG*  
TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN *DRIBBLE* AKADEMI FUTSAL TOKO  
KECIL KUNINGAN**

Fiqhan Ilman Nirwana<sup>1)</sup>, Firman Adityatama<sup>2)</sup>

<sup>1,2</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Muhammadiyah Kuningan, Indonesia

---

**Info Artikel**

*Sejarah Artikel*

Diterima (Agustus) (2022)

Disetujui (Septemeber)

(2022)

Dipublikasikan (Oktober)

(2022)

*Keywords:*

*Futsal, Dribbling back*

*and forth, Dribbling*

*zigzag*

**Abstract**

*This study aims to determine the effect of back and forth dribbling and zigzag training on increasing the dribbling speed of futsal players at Toko Kecil Kuningan futsal academy. The method used in this research is the experimental method. The research design used was a two group pretest-posttest design. Sampling using random sampling technique with a sample of 30 people. The research instrument is the Illinois agility run test. The finding in this study is that there is an effect of back and forth dribbling and zig-zag dribbling exercises to increase dribbling speed in the futsal game of Toko Kecil Kuningan futsal academy.*

© 2022 STKIP Muhammadiyah Kuningan

Under the license CC BY-SA 4.0

---

**Corresponding Author:**

Author, Fiqhan Ilman Nirwana,

Departement, Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Afiliasi, STKIP Muhammadiyah Kuningan,

Email: [182223053@mhs.upmk.ac.id](mailto:182223053@mhs.upmk.ac.id)

---

**PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang dilakukan sehari-hari yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan rohani. Dari dahulu sampai saat ini olahraga masih memberikan manfaat yang positif yang baik dan nyata bagi peningkatan kesehatan masyarakat. Menurut Menpora Maladi (1964-1966) "Olahraga mencakup segala kegiatan manusia yang ditunjukkan untuk melaksanakan misi hidupnya dan cita-cita hidupnya, cita-cita nasional politik, social, ekonomi, cultural dan sebagainya. Selain itu olahraga juga sangat berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melaksanakan sistem pembangunan yang berkelanjutan.

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang dimana masing-masing tim beranggotakan lima orang. Tujuannya untuk memasukan bola ke gawang lawan dengan memanipulasi bola dengan kaki. Permainan ini sendiri dilakukan oleh lima pemain setiap tim, berbeda dengan sepak bola konvensional yang setiap tim nya berjumlah sebelas pemain, ukuran lapangan dan bolanya pun lebih kecil dibandingkan dengan ukuran permainan sepak bola. Menurut Feri Kurniawan (2012:104) dalam jurnal (Ola, 2013) Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki.

Latihan merupakan proses *organisme* atlet untuk mencapai prestasi maksimal dengan diberi beban fisik, mental yang teratur, meningkat dan berulang ulang waktunya menggunakan berbagai

peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya yang bertujuan untuk meningkatkan motivasi berlatih seorang atlet sehingga memperoleh prestasi yang maksimal.

*Dribbling* merupakan syarat mutlak yang harus dikuasai oleh seorang atlet futsal, karena dengan dikuasainya tehnik dasar *dribbling* maka pertahanan lawan akan dengan mudah terbuka dan dapat membuka ruang serang untuk teman satu tim dalam situasi permainan. Menurut Koger (2005:51) dalam jurnal (Hawindri, 2017) bahwa menggiring bola (*dribbling*) adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Hal senada juga dikatakan oleh Mielke (2007:2) dalam jurnal (Hawindri, 2017) bahwa menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam permainan sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Tanpa adanya teknik *dribbling* dalam permainan futsal seorang atlet akan kesulitan untuk membongkar pertahanan lawan. Teknik dasar *dribbling* pada dasarnya adalah menendang bola dengan terputus-putus atau pelan pelan, oleh karena itu melakukan *dribbling* hampir sama dengan melakukan *passing* karena dapat dilakukan dengan kaki bagian dalam, bagian luar dan bagian punggung kaki. Sebagian atlet Akademi Futsal Toko Kecil Kuningan masih memiliki kekurangan dalam kualitas *Dribble* dalam pertandingan futsal. Serta atlet kurang percaya diri dengan kemampuannya sendiri sehingga bola dapat dierbut lawan pada saat *dribble*. Dalam latihan *dribble* banyak sekali variasi latihan, seperti *dribble* bolak balik dan *dribble zig zag* yang bertujuan meningkatkan kecepatan *dribble* seorang atlet dalam permainan futsal. Berdasarkan uraian tersebut diatas maka penulis sangat tertarik untuk mengkaji dan meneliti masalah yang diberi judul “Pengaruh Latihan *Dribbling* Bolak-balik dan *Dribbling Zig-zag* Terhadap Peningkatan Kecepatan *Dribble* Dalam Permainan Futsal Akademi Futsal Toko Kecil Kuningan”

## METODE PENELITIAN

Pendekatan ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Desain penelitian ini menggunakan “*Two Group Pretest Posttest*”. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Akademi Futsal Toko Kecil Kuningan, jumlah sample penelitian ini sebanyak 30 orang pemain. Tehnik pengambilan sampling yang digunakan di penelitian ini yaitu *Random Sampling* adalah tehnik penentuan sample secara acak. Instrument dalam penelitian ini menggunakan *Illinois Agility Run*. Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut, dimana tes ini memiliki tujuantuk mengetahui *testee* dalam melakukan *dribble*. Alat yang digunakan berupa bola 1 buah, *cone*, stop watch.

Pelaksanaan tes dengan petunjuk pelaksanaan *testee* berada diposisi *start* yang bersiap menggiring bola, pada aba-aba “Ya”, *testee* mulai menggiring bola kedepan dengan kecepatan maksimal dengan melewati *cone* yang telah disusun dengan sedemikian rupa, kemudian lakukan itu sampai melewati garis *finish*. Gerakan tersebut dinyatakan gagal bila melakukan *dribbling* didepan garis *start*, tidak melewati *cone*, dan tidak melakukan *dribbling* sampai melewati garis *finish*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung pada variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan Shapiro whilk adalah metode uji normalitas yang efektif dan valid digunakan untuk sampel berjumlah kecil yaitu kurang dari 30 orang, dalam pengujian suatu data dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi lebih dari 0.05 ( $\text{sig.} > 0.05$ ).

Tabel 1. Uji Normalitas

|               | Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup> |    |       | Shapiro-Wilk |    |      |
|---------------|---------------------------------|----|-------|--------------|----|------|
|               | Statistic                       | Df | Sig.  | Statistic    | Df | Sig. |
| PreTest Kel 1 | .176                            | 15 | .200* | .929         | 15 | .267 |

|                |      |    |       |      |    |      |
|----------------|------|----|-------|------|----|------|
| PostTest Kel 1 | .146 | 15 | .200* | .946 | 15 | .264 |
| PreTest Kel 2  | .108 | 15 | .200* | .969 | 15 | .848 |
| PostTest Kel 2 | .175 | 15 | .200* | .951 | 15 | .535 |

\*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Dengan memperhatikan kriteria pengujian diatas *Shapiro wilk* test dengan menggunakan program SPSS 25 nilai semua dari hasil *pretest* dan *posttest* 0.05 (sig. > 0.05) maka dapat disimpulkan data berdistribusi normal.

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan varians populasi penelitian. Pengujian homogenitas dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS versi 25. Kriteria pengambilan keputusan adalah apabila  $P > 0,05$  berarti sampel tersebut homogen.

Tabel 2. Uji Homogenitas

| PostTest         |     |     |      |
|------------------|-----|-----|------|
| Levene Statistic | df1 | df2 | Sig. |
| .239             | 1   | 28  | .628 |

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui nilai signifikansi untuk *Levene Statistic* sebesar 0,628 lebih besar dari 0,05. Maka, data penelitian homogen artinya data pengaruh metode latihan *dribbling* bolak-balik dan *dribbling zig-zag* dalam permainan futsal pada atlet Akademi futsal Toko Kecil futsal kuningan memiliki varians sama.

Uji Hipotesis dalam penelitian ini dilakukan dengan *paired sample test*. *Paired sampel test* dimaksudkan untuk memastikan bahwa data yang dibandingkan berasal dari kelompok subjek yang sama ( Ali maksum,2012) dikatakan data terdapat pengaruh jika nilai uji hipotesis lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ).

Tabel 3. Uji Paired Sample Test

|        |                    | Paired Differences |                |                 |                         |         | T      | df | Sig. (2-tailed) |
|--------|--------------------|--------------------|----------------|-----------------|-------------------------|---------|--------|----|-----------------|
|        |                    | Mean               | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval |         |        |    |                 |
|        |                    |                    |                |                 | of the Difference       |         |        |    |                 |
|        |                    |                    |                |                 | Lower                   | Upper   |        |    |                 |
| Pair 1 | PreTest - PostTest | 4.44133            | .19160         | .04947          | 4.33523                 | 4.54744 | 89.774 | 14 | .000            |

Berdasarkan tabel 3.3 dapat diketahui nilai signifikansi untuk *pretest-posttest* sebesar dari 0,000 lebih kecil 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dari metode latihan *dribbling* bolak-balik terhadap peningkatan kecepatan *dribbling* dalam permainan futsal pada atlet Akademi futsal Toko Kecil Kuningan.

Tabel 4. Uji Paired Sample Test

| Paired Differences | T | df |
|--------------------|---|----|
|--------------------|---|----|

|  |  | Mean | Std. Deviation | Std. Error Mean | 95% Confidence Interval of the Difference |                    |  | Sig. (2-tailed) |         |
|--|--|------|----------------|-----------------|---|--------------------|--|-----------------|---------|
|  |  |      |                |                 | Lower                                     | Upper              |  |                 |         |
|  |  |      |                |                 | Pair 1                                    | PreTest - PostTest |  |                 | 3.47533 |

Berdasarkan tabel 3.4 dapat diketahui nilai signifikansi untuk *pretest-posttest* sebesar dari 0,000 lebih kecil 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dari metode latihan *dribbling zig-zag* terhadap peningkatan kecepatan *dribbling* dalam permainan futsal pada atlet Akademi futsal Toko Kecil Kuningan.

### SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa pengaruh model latihan *dribbling* bolak-balik dan *dribbling zig-zag* terhadap peningkatan kecepatan *dribble* dalam permainan futsal pada atlet Akademi futsal Toko Kecil Futsal Kuningan menggunakan metode latihan *dribbling* bolak-balik dan *dribbling zig-zag* terdapat peningkatan yang signifikan. Dan menjawab beberapa hipotesis yang penulis ajukan pada bab sebelumnya yaitu ada pengaruh metode *dribbling* bolak-balik dan *dribbling zig zag* terhadap peningkatan kecepatan *dribble* atlet Akademi Futsal Toko Kecil Kuningan. Kemudian model latihan *dribbling* bolak-balik memberikan pengaruh lebih baik dibandingkan dengan latihan *dribbling zig zag* terhadap peningkatan kecepatan *dribble* atlet Akademi Futsal Toko Kecil Kuningan. Dengan demikian metode latihan *dribbling* bolak-balik dan *dribbling zig-zag* dapat meningkatkan kecepatan *dribble* pada atlet Akademi futsal Toko Kecil futsal Kuningan.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ucapkan banyaj terimakasih kepada kedua orang tua penulis yang telah senantiasa merawat dan mengurus penulis dari lahir sampai dengan detik ini, dan tentunya yang juga telah memberikan dukungan kepada penulis agar penelitian ini telah selesai dibuat.

### DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z., & Purbawanto, S. (2015). Pemahaman Siswa Terhadap Pemanfaatan Media Pembelajaran Berbasis Livewire Pada Mata Pelajaran Teknik Listrik Kelas X Jurusan Audio Video Di Smk Negeri 4 Semarang. *Edu ElektriKa Journal*, 4(1), 38–49.
- Andrianis, R., Anwar, M., & Zulwisli, Z. (2018). Pengaruh Model Pembelajaran Berbasis Proyek Terhadap Hasil Belajar Pemrograman Web Dinamis Kelas Xi Rekayasa Perangkat Lunak Di Smk Negeri 2 Padang Panjang. *Voteteknika (Vocational Teknik Elektronika Dan Informatika)*, 6(1), 2016–2019. <https://doi.org/10.24036/voteteknika.v6i1.10425>
- Fasha, L. V., Studi, P., Jasmani, P., & Kesehatan, D. (2021). *Pengaruh latihan zig-zag run terhadap hasil kelincahan dribbling bola pemain futsal club brancos ladies lubuklinggau skripsi*.
- Hasan, Musfira, N., & Syam, N. (2020). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Dan Latihan Boomerang Run Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal Siswa Smp Negeri 10 Makassar. *Journal of Sport and Physical Education*, 1(1), 38–49. <https://ojs.unm.ac.id/jspe/article/view/14822>
- Hawindri, B. S. (2017). Pemanfaatan panduan latihan teknik dasar futsal bagi atlet pemula. *Ilmu Keolahragaan*, 11(4), 284–290. <http://pasca.um.ac.id/conferences/index.php/SNPJ/article/view/1009>
- Komariah, N., Rukmi, S., & Asri. (2008). *EFEKTIVITAS PENGGUNAAN MEDIA VIDEO TERHADAP KETERAMPILAN MENULIS KALIMAT SISWA KELAS I SD 1 BALONGPANGGANG GRESIK Nurul Komariah Abstrak*.

- Maksum, A. (2012). *Metodologi Penelitian*. Unesa University Press.
- Ola, A. (2013). Survey VO2max Atlet Tim Futsal Kombat Makassar FC. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Pengaruh, P., & Fajar, M. (2017). *Perbedaan Pengaruh latihan Dribbling .... (Mutiara Fajar)*. 79–88.
- Penyunting, K., Penyunting, W. K., Ahli, P., Usaha, P. T., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2013). *Sport science*. 19.
- Sin, T. H. (2018). Tjung Hauw Sin. Saat Ini Dosen Jurusan Kepelatihan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. *Ilmu Keolahragaan, Disiplin Atlet Dalam Latihan*, 3. <http://sportasaintika.ppj.unp.ac.id/index.php/sporta/article/download/46/18/>
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. Alfabeta.
- Sumarsono, A., & Ramadona, L. E. S. (2019). Sumbangan Dua Metode Latihan Agility Terhadap Koordinasi Kaki Pada Pemain Futsal. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJPES)*, 1(2), 026–037. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v1i2.1144>
- Wirayuda, A. S. (2021). *Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Meningkatkan Kepemimpinan Peserta Didik ( Student Leadership ) Di Smk Negeri 2 Metro Tahun Pelajaran 2017 / 2018*. 1(1), 46–59.