



**PENGARUH LATIHAN KOORDINASI ZIG-ZAG TERHADAP KEMAMPUAN  
DRIBBLING PADA PEMAIN SEPAKBOLA MTS-AL-FALAH DEDAP  
KECAMATAN TASIK PUTRI PUYU KABUPATEN  
KEPULAUAN MERANTI**

**Rumiza<sup>1</sup>, Hari Adi Rahmad<sup>2</sup> Jaini**

**<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi , Sekolah Tinggi Keguruan dan Ilmu  
Pendidikan Meranti**

**Desa Bagan Melibur Kecamatan Merbau Kabupaten Kepulauan Meranti**

**email : [muklis@gmail.com](mailto:muklis@gmail.com)**

***Submitted: 2019-06-25, Reviwed: 2019-08-26, Accepted: 2019-10-30***

**Abstrak**

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan koordinasi zig-zag terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain sepakbola Mts Al-falah Dedap kecamatan Tasik Putri Puyu Kabupaten Kepulauan Meranti yang masih kurang, hal ini terlihat dari berbagai uji coba dan pertandingan yang selalu diikutinya. Dan ini merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya kekalahan. Bentuk penelitian ini adalah penelitian dengan perlakuan percobaan ( *eksperimental* ), populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola Mts Al-falah Dedap kecamatan Tasik Putri Puyu Kabupaten Kepulauan Meranti, sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 14 orang. Teknik pengambilan data didapat dari *pre-test* dan *post-test*. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah lari zig-zag yang bertujuan untuk mengkoordinasi kemampuan *dribbling* . sebagai variabel bebas adalah latihan zig-zag (X) dan Variabel terikat adalah *dribbling* (Y). Setelah itu data di olah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji *liliefors* pada taraf signifikan  $0,05\alpha$ . Hipotesis yang diajukan adalah hanya pengaruh latihan koordinasi zig-zag terhadap kemampuan *dribbling*. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan  $T_{hitung}$  sebesar 8.007 dan  $T_{tabel}$  1.771, berarti  $T_{hitung} > T_{tabel}$ . Dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  diterima, hal ini memberikan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan koordinasi zig-zag terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain sepakbola Mts Al-falah Dedap kecamatan Tasik Putri Puyu Kabupaten Kepulauan Meranti

***Kata Kunci : Latihan Zig-Zag, , Dribbling, Sepakbola***

### **Abstract**

The problem in this research was is there any influence zig-zag coordination training to word dribbling ability at football player of mts al-falah dedap kecamatan tasik putri puyu kabupaten kepulauan meranti. It seem in every test and competition the they followed. This was one of factor that make they lost. This research used experimental, the population was all of football player of mts al-falah dedap, the Sampel of the research was all of the population that consist of 14 students. The technique of collecting data taken from pree-test and post-test, the instrumen in this reach was zig-zag run that intend to coordinate dribbling ability zig-zag training as independent variable (X) and dribbling independent variabel (Y) than to analyze normality the researcher use liliefors test in significan level of  $0,05\alpha$ . The hipotesis waqs to know the influence of zig-zag coordination training to ward dribbling abelity. Based on analyze test the research faund that  $T_{hitung}$  8.007 and  $T_{tabel}$  1.771, it' means  $T_{hitung} > T_{tabel}$ . It can conclude that  $H_0$  accepted. It' meant that they was any influence of dribbling ability at football player of mts al-falah dedap tasik putri puyu district meranti archipelago.

**Key terms : *Zig-zag, Training, Dribbling, Football***

## **PENDAHULUAN**

Pada era modern ini, sudah banyak masyarakat yang mulai menyadari arti pentingnya olahraga. Bahkan sudah menjadi bagian dari kebutuhan pokok. Kesadaran berolahraga bukan hanya akan mendapatkan kesehatan jasmani saja namun juga kesehatan rohani. Sumber daya manusia mempunyai peran yang sangat penting dalam mewujudkan kebutuhan jasmani melalui olahraga. Yang tentunya timbul akan kesadaran dari individu masing-masing. Olahraga yang teratur maka kesehatan dapat dicapai.

Hal tersebut sesuai dengan Undang-Undang Republik Indonesia No. 3 tahun 2005 pasal 4 tentang dasar, fungsi dan tujuan olahraga yaitu :” keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, prestasi kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, disiplin, sportifitas, mempererat persaudaraan dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat pertahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat, dan kehormatan bangsa”.

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis mendorong, memberi, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Olahraga sebagai salah satu aspek yang penting dalam peningkatan kualitas manusia yang membutuhkan upaya pembinaan dan pengembangan guna melaksanakan terciptanya sumber daya manusia indonesia yang utuh secara, fisik, sportifitas, keperibadian, serta tercapainya prestasi dalam cabang-cabang olahraga. Melalui aktivitas olahraga dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan pribadi untuk membatasi kekurangan yang dialami serta memahami nilai-nilai kehidupan yang sangat berharga, sesuai dengan perkembangannya olahraga berkembang menjadi olahraga prestasi.

Olahraga juga alat yang ampuh untuk pembentukan fisik dan mental bangsa. pembentukan fisik dalam latihan-latihan tetap (berolahraga) akan memperkuat anggota tubuh

dan pembentukan mental, memupuk disiplin, sportif, kerjasama, dan tanggungjawab, serta adanya peraturan-peraturan yang tertentu bagi setiap cabang olahraga dan adanya tantangan dan prestasi. Selanjutnya ditekankan bahwa apabila bertetapan hati untuk meningkatkan prestasi olahraga pada waktu yang akan datang maka mulai dari sekarang kita harus mengambil langkah untuk menerapkan ilmu dan teknologi dalam pembinaan olahraga, khususnya prestasi olahraga.

Salah satu olahraga tim adalah sepakbola. Sepakbola merupakan olahraga yang cukup merata di seluruh dunia dan di antara rakyat kita. Di indonesia sepakbola sangat digemari oleh semua kalangan baik yang muda maupun yang tua. Di Indonesia permainan sepakbola cukup memasyarakat dan digemari oleh semua lapisan masyarakat. Permainan sepakbola masuk ke Indonesia dibawa oleh orang-orang Belanda pada saat menjajah Indonesia. Namun perkembangan permainan sepakbola terbatas di lingkungan orang-orang Belanda, terutama di kota-kota besar yang banyak penduduk Belanda. Lambat laun permainan sepakbola berkembang ke dalam lingkungan kaum pelajar bangsa Indonesia di kota-kota besar dan selanjutnya masuk ke kota-kota kecil. Organisasi sepakbola pertama kali di Indonesia yaitu, *Nederland Indhinceh Votbal Bond (NIVB)* yang didirikan oleh orang-orang Belanda dan NIVB hanya berkembang di kota-kota besar saja terutama di pulau Jawa (Sucipto,dkk, 2000:1)

Di Riau sepakbola juga sangat diminati oleh semua kalangan. Banyak klub klub sepakbola yang dibentuk. Selain itu juga adanya berbagai pertandingan yang dilaksanakan didaerah Riau. Ini dilihat dari banyaknya pemain sepakbola yang ikut bermain di tingkat provingsi, kabupaten, kecamatan dan desa desa. Untuk di kepulauan meranti sepakbola sudah digemari oleh semua pihak. Baik muda tua, pria bahkan wanita. Walau pun belum mengetahui sepenuhnya

tentang sepakbola masyarakat meranti sangat berambisi untuk bisa berprestasi dalam permainan ini. Seperti di adakan kegiatan ekstrakurikuler disekolah.

Untuk perkembangan sepakbola di sekolah terutama di MTs Al-falah Dedap boleh dikatakan sudah maksimal. Karena banyak siswa yang minat dalam mengikuti latihan. Walau pun kondisi sekolah ini belum lengkap, seperti sarana dan prasarana yang belum memadai. Misalnya bola yang hanya satu dan lapangan dengan gawang yang tidak layak pakai. Untuk motivasi, pemain MTs Al-falah Dedap terkadang sedikit kurang semangat dengan kondisi di atas selain itu ada juga kondisi eksternal yang mempengaruhinya dimana orang tua pemain ada yang kurang mendukung jika pemain MTs Al-falah Dedap ini mengeluarkan biaya sendiri dalam memaksimalkan latihan. Seperti harus membeli sepatu dan baju seragam.

Pada pemain sepakbola, para pemain harus memiliki dan menguasai teknik bermain terutama teknik dengan bola, yang diperlukan saat menyerang dan menguasai bola, teknik yang di perlukan adalah teknik mengiring bola (*Dribbling*), perlu dilatih dengan posisi yang cukup. Terkait dengan *dribbling*, para pemain juga perlu didukung kemampuan untuk menghindari dan melakukan gerak tipu untuk mengecoh lawan untuk menguasai bola perlu memiliki kecepatan dan kelincahan tubuh untuk menghindari serangan lawan.

Perlu keterampilan atau kemampuan yang dikuasai dalam bermain sepakbola. Keterampilan sepakbola antara lain *dribbling*, *passing*, *control*, *shooting*, *heading* dan *goal keeping*. Salah satu diantaranya yaitu *dribbling*, *dribbling* adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan (Mielke, 2007: 1).

Kemampuan *dribbling* yang baik harus dibentuk sejak usia muda, misalnya diusia MTs Al-falah Dedap atau sederajat. Supaya

membawa suasana yang inovatif, dengan terciptanya suasana pembelajaran yang menyenangkan dan dapat memotivasi untuk lebih berpeluang melakukan gerak secara luas dan bebas, sesuai tingkat kemampuan yang dimiliki para pemain, maka diperlukan pengembangan pembelajaran. Berdasarkan pernyataan tersebut dapat diartikan bahwa metode pembelajaran yang tepat maka dapat menumbuhkan semangat para pemain untuk berlatih. Dampak selanjutnya, akan diperoleh kemampuan *drible* yang maksimal sehingga dapat mencetak prestasi.

Objek penelitian ini dilakukan di MTs Al-falah Dedap dikarenakan berdasarkan hasil observasi awal diperoleh bahwa kemampuan *dribbling* para pemain sepakbola MTs Al-falah Dedap selama tahun ajaran 2017/2018 belum maksimal. Ini terlihat saat pemain sepakbola MTs Al-falah selalu kalah tanding dalam mengikuti permainan dan pertandingan baik itu pertandingan antar sekolah mau pun antar desa. Setelah dilihat mengapa hal tersebut bisa terjadi ternyata belum maksimalnya cara pengajaran dan cara menyampaikan atau terlalu singkat. Kelemahan ini, terutama bagi siswa yang sama sekali belum mengerti apa yang diajarkan seorang guru.

Selain hal diatas, kemampuan *dribbling* para pemain MTs Al-falah Dedap juga dikarenakan minimnya sarana dan prasarana yang ada tidak memungkinkan pembelajaran yang maksimal. Misalnya lapangan yang terlalu sempit, padahal pasilitas yang baik akan mamberikan pembelajaran yang baik pula. Lapangan yang memadai, bola yang cukup, gawang yang masih dalam kondisi bagus akan dapat memotivasi siswa giat latihan dan sungguh-sungguh.

Dalam uraian diatas peneliti dapat menyimpulkan mengapa masalah tersebut perlu diteliti, antara lain : agar siswa mampu mengembangkan kemampuan yang ada dalam bermain sepakbola terutama dalam latihan *dribbling* dengan menyederhanakan sarana dan prasarana.

Sehingga peneliti ingin meneliti untuk meningkatkan kemampuan Dribbling dengan memberikan latihan di MTs Al-falah Dedap. Maka penulis mengambil judul “Pengaruh Latihan Koordinasi Zig-Zag terhadap Kemampuan *Dribbling* pada Pemain Sepakbola MTs Al-falah Dedap Kecamatan Tasik Putri Puyu Kabupaten Kepulauan Meranti”.

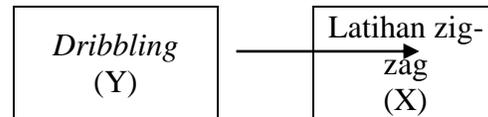
### A. Kajian Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat sangat diperlukan untuk mendukung kerangka berpikir, sehingga dapat dijadikan sebagai patokan dalam pengajuan hipotesis penelitian. Penelitian yang relevan dengan penelitian ini antara lain :

1. Hauri Raka Wiendhi Asmara (2015) yang berjudul “pengaruh latihan lari zig-zag dalam permainan sepak bola peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Sentolo Kulon Progo”. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SMP Negeri 3 Sentolo Kulon Progo yang berjumlah 30 orang. Metode penelitian ini adalah eksperimen. Pengujian prasyarat analisis data yaitu uji normalitas menggunakan uji kait kodrat dan uji homogenitas. Hasil penelitian membuktikan bahwa ada pengaruh latihan lari zig-zag dalam permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Sentolo Kulon Progo.
2. Rafni Wirma Hartati (2016) yang berjudul “pengaruh latihan Combination Zig-Zag Dril terhadap kelincahan Pada pemain SSB YAPORA PRATAMA U-12 PEKANBARU”. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptis, metode penelitian ini adalah eksperimen. Berdasarkan uji t menghasilkan Thitung sebesar 6.18 dan Ttabel 1.771. Berarti Thitung > Ttabel dapat disimpulkan bahwa Ho ditolak Ha diterima. Sehingga penelitian membuktikan bahwa terdapat pengaruh latihan Kombinasi Zig-Zag

terhadap Kelincahan pada Pemain SSB YAPORA PRATAMA U-12 PEKANBARU.

### B. Kerangka Berpikir



Gambar 4. kerangka berpikir

Pemberian latihan teknik dan fisik yang baik dapat dicapai melalui latihan yang terprogram dan teratur. Kemampuan teknik yang baik dihasilkan dari latihan gerak dasar yang baik serta kemampuan fisik yang baik akan diperoleh dengan latihan yang benar. Teknik menggiring bola (*dribbling*) harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola karena teknik tersebut adalah teknik dasar dalam bermain sepakbola.

Dalam menggiring bola, harus didukung dengan penguasaan bola yang baik, kemampuan mengubah arah, kemampuan mengubah kecepatan, kemampuan gerak tipu, sehingga bola tetap dalam penguasaan pemain dan tidak mudah direbut oleh lawan. Dengan latihan lari *zig-zag* akan dapat memaksimalkan kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat baik gerakan dengan menggunakan bola maupun tanpa menggunakan bola.

Pada penelitian ini peneliti hendak meneliti pengaruh latihan koordinasi *zigzag* terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain sepakbola MTs Al-falah Dedap. Metode latihan lari *zig-zag* merupakan asumsi dari penelitian untuk diadaptasikan dengan metode latihan teknik menggiring bola (*dribbling*). Dilihat dari bentuk latihan diperkirakan dapat meningkatkan kemampuan gerak pemain sepakbola dalam mengendalikan gerak serta penguasaan bola dengan baik saat melewati lawan maupun menghindari lawan dengan *fleksibel*.

### **C. Hipotesis Penelitian**

Berdasarkan uraian diatas, penulis mengemukakan suatu hipotesis yaitu “Terdapat pengaruh Latihan Koordinasi Zig-Zag Yang Signifikan terhadap Kemampuan *Dribbling* pada Pemain Sepakbola MTs Al-falah Dedap Kecamatan Tasik Putri Puyu Kabupaten Kepulauan Meranti ”.

### **PEMBAHASAN**

latihan bertujuan meningkatkan kemampuan fisik, psikis serta keterampilan baik intelektual mau pun ketrampilan gerak. Pelaksanaan latihan zig-zag dengan cara :

- 1) Bola diletakkan 1 meter dari pancang pertama/cone (garis start).
- 2) Pemain bersiap diposisi start
- 3) Setelah mendengarkan aba-aba dari testor “ya”, pemain memulai menggiring bola melewati kedelapan pancang, bila ada kesalahan (ada pancang/cone yang belum dilewati) maka harus diulangi dimana kesalahan terjadi, sehingga testi menggiring bola melewati pancang/cone berurutan dan kembali menuju garis finish.
- 4) Diperkenakan menggiring bola dengan salah satu kaki atau kedua kaki secara bergantian.
- 5) *Stopwatch* dihidupkan saat aba-aba atau tanda “ya” dan diamati saat testi dan bola melewati garis finish.
- 6) Setiap anak melakukan 2 kali dan di ambil waktu yang terbaik.

Dari hasil penelitian yang diketahui secara keseluruhan bahwa latihan zig-zag mampu memberikan sumbangan yang positif dalam meningkatkan kemampuan *dribbling*. Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang mana hasil pengujian hipotesis menunjukkan Thitung sebesar 8.007 dan Ttabel 1.771. Thitung

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Aryadi, Arsil (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang : Sukabina.
- Arikunto, Syharsimi. (2013). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ahamdi, Nuril. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka.
- Barbara dan Bonnie. (2004). *Permainan Bola Voli*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Makmun, Amung dan Subroto. (2001). *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Bolavoli, Konsep & Metode Pembelajaran*. Jakarta : Dirjen Olahraga. Depdiknas.
- Dieter, Beutelstahl. (2005). *Belajar Bermain Bola Voli*. Bandung : CV. PIONIR JAYA.
- Faruq, MM. (2009). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Dan Olahraga Bolavoli*. Jakarta : PT. Gramedia Widiasarana Indonesia
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Kementrian Pemuda Dan Olahraga. (2005). *UU RI No.3Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta : Kementrian Pemuda Dan Olahraga.
- Makmun, Amung dan Subroto. (2001). *Pendekatan Keterampilan Taktis Dalam Pembelajaran Bola Voli*. Jakarta : Dirjen Olahraga, Depdiknas.
- Nurhasan. (2001). *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Direktorat Jendral Olahraga.

Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia.  
(2001). *Peraturan Bola Voli*. Jakarta :  
PB PBVSI.

PBVSI. (2005) *Jenis-Jenis Bola Voli*. Jakarta :  
Sekretariat Umum PBVSI

Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian  
Pendidikan*. Bandung : PT Remaja  
Rosdakarya.

Subroto, Toto. (2001). *Pendekatan  
Keterampilan Teknis Dalam  
Pembelajaran Bola Voli*. Jakarta :  
Depdiknas

Syafruddin. (2001). *Ilmu Kepelatihan  
Olahraga*. Padang : UNP PRESS