

## **Pengaruh Latihan Zig-Zag Run terhadap Kemampuan Dribbling pada Atlet Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda Kebumen Ku-14 Tahun 2026**

Nasrul Anam<sup>1</sup>, Khafid Irkham<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ma'arif Nahdlatul Ulama Kebumen, Jl. Kutoarjo No.Km.05, Wonobojo, Jatisari, Kec. Kebumen, Kab. Kebumen, Jawa Tengah  
[nasrulanam94@gmail.com](mailto:nasrulanam94@gmail.com)

### **Abstract**

Dribbling is one of the fundamental skills in football because it enables players to maintain ball possession, evade opponents, and create scoring opportunities. However, preliminary observations revealed that U-14 athletes at Indonesia Muda Kebumen Football School experienced difficulties in controlling the ball while changing direction at high speed. This study aimed to determine the effect of zig-zag run training on the dribbling ability of U-14 athletes at Indonesia Muda Kebumen Football School in 2026. The study employed a one-group pretest-posttest experimental design involving all U-14 athletes who met the research criteria. The instrument used was a standardized football dribbling test administered before (pretest) and after (posttest) the implementation of the zig-zag run training program. Data were analyzed using normality and homogeneity tests, followed by a paired-samples t-test to examine differences in dribbling performance before and after the intervention. The results indicated that zig-zag run training significantly improved the dribbling ability of the participants. Therefore, zig-zag run training can be considered an effective training method for enhancing agility and dribbling performance in young football players. This study provides empirical evidence that can assist coaches in designing more effective training programs to improve the technical performance of youth football athletes.

**Keywords:** Agility, Dribbling, Football, U-14, Zig-Zag Run.

### **Abstrak**

Kemampuan *dribbling* merupakan salah satu keterampilan dasar yang sangat penting dalam sepak bola karena berperan dalam mempertahankan penguasaan bola, melewati lawan, dan menciptakan peluang. Namun, hasil observasi menunjukkan bahwa atlet U-14 Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda Kebumen masih mengalami kendala dalam mengontrol bola saat melakukan perubahan arah dengan kecepatan tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kemampuan *dribbling* atlet U-14 Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda Kebumen tahun 2026. Penelitian menggunakan desain eksperimen One Group Pretest-Posttest Design dengan partisipasi seluruh atlet U-14 SSB Indonesia Muda Kebumen yang memenuhi kriteria penelitian. Instrumen yang digunakan adalah tes kemampuan *dribbling* sepak bola yang dilaksanakan sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) pemberian program latihan *zig-zag run*. Analisis data dilakukan melalui uji normalitas, uji homogenitas, dan uji *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan kemampuan *dribbling* sebelum dan sesudah perlakuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *zig-zag run* memberikan peningkatan yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling* atlet U-14. Dengan demikian, latihan *zig-zag run* dapat dijadikan sebagai metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kelincahan dan kemampuan *dribbling* pemain sepak bola usia muda. Penelitian ini memberikan kontribusi berupa bukti ilmiah yang dapat dijadikan acuan bagi pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan performa teknik atlet sepak bola usia muda.

**Kata Kunci:** *dribbling*, kelincahan, latihan *zig-zag run*, sepak bola, U-14.

Copyright (c) 2026 Nasrul Anam, Khafid Irkham

✉ Corresponding author: Nasrul Anam

Email Address: [nasrulanam94@gmail.com](mailto:nasrulanam94@gmail.com) (Jl. Kutoarjo No.Km.05, Kab. Kebumen, Jawa Tengah)

Received 15 June 2026, Accepted 25 June 2026, Published 05 July 2026

## **PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan rangkaian aktivitas gerak tubuh yang dilakukan secara teratur dan terencana dengan tujuan memelihara gerak sebagai upaya mempertahankan kehidupan serta meningkatkan kemampuan gerak yang bermakna meningkatkan kualitas hidup. Seperti halnya asupan makanan, gerak atau olahraga adalah kebutuhan hidup yang bersifat berkelanjutan. Oleh karena itu, olahraga berperan

sebagai sarana untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan serta menunjang perkembangan fungsi jasmani, rohani, dan sosial (Meylis Indricha, 2019).

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang dimainkan dengan cara mengolah bola menggunakan kaki. Tujuan utama dari permainan ini adalah mencetak gol atau skor sebanyak mungkin dengan tetap mematuhi ketentuan dan peraturan yang telah ditetapkan (Qalbi Arridho et al., 2023). Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang paling populer di dunia dan terus mengalami perkembangan yang pesat dalam hal metode kepelatihan, ilmu keolahragaan, serta performa atlet. Meningkatnya tingkat persaingan sepak bola, baik pada level usia muda maupun profesional, menuntut para pemain untuk menguasai keterampilan teknik dasar sejak usia dini. Di antara berbagai keterampilan tersebut, kemampuan menggiring bola (dribbling) memegang peranan yang sangat penting karena memungkinkan pemain untuk mempertahankan penguasaan bola, melewati lawan, menciptakan peluang mencetak gol, serta mendukung penerapan taktik tim selama pertandingan

Dribbling sangat penting dalam permainan sepakbola dimana dribbling merupakan lanjutan dari suatu penyerangan ke pihak lawan (Ardianda & Arwandi, 2018). Menggiring bola juga menuntut kemampuan gerak yang tinggi guna untuk mengecoh lawan. Oleh karena itu setiap pemain sepakbola harus memiliki tingkat kelincahan yang optimal dalam melakukan dribbling. Kelincahan sangat dibutuhkan oleh seorang pemain sepak bola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut kemampuan bergerak cepat dan tepat. Unsur kelincahan berperan penting baik saat menggiring bola maupun ketika bertahan, terutama untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi selama pertandingan (Henjilito & Randa Romanda, 2022).

Zig-zag run merupakan suatu bentuk latihan kelincahan yang dilakukan dengan gerakan yang berbelok-belok, yang mana latihan ini bertujuan untuk melatih kemampuan berubah arah dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan (Widiyono et al., 2023). Selain itu, penelitian yang berfokus pada pemain sepak bola usia muda menunjukkan bahwa pengintegrasian latihan kelincahan dengan latihan teknik menghasilkan peningkatan kemampuan dribbling yang lebih baik dibandingkan latihan teknik saja. Latihan zig-zag run memiliki karakteristik yang menyerupai situasi pertandingan, di mana pemain harus sering mengubah arah sambil tetap mempertahankan penguasaan bola di bawah tekanan lawan. Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji hubungan antara latihan kelincahan dan kemampuan dribbling, sebagian besar penelitian tersebut dilakukan pada kelompok usia, tingkat kompetisi, atau lingkungan latihan yang berbeda. Bukti ilmiah yang secara khusus mengkaji efektivitas latihan zig-zag run pada atlet Sekolah Sepak Bola Indonesia kategori U-14, khususnya dalam program pembinaan sepak bola di tingkat lokal, masih sangat terbatas.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda Kebumen, masih terdapat beberapa atlet U-14 yang mengalami kesulitan dalam mempertahankan kontrol bola saat melakukan dribbling dengan kecepatan tinggi, terutama ketika harus mengubah arah atau menghindari lawan dalam situasi latihan maupun pertandingan. Beberapa pemain cenderung kehilangan penguasaan bola karena kemampuan kelincahan dan koordinasi mereka belum berkembang

secara optimal. Program latihan yang diterapkan saat ini lebih banyak menekankan pengulangan teknik tanpa memberikan porsi latihan khusus kelincahan yang secara langsung mendukung peningkatan kemampuan dribbling. Mengingat latihan zig-zag run dirancang untuk meningkatkan kemampuan perubahan arah, keseimbangan, dan kontrol gerak, penerapan latihan ini diharapkan mampu meningkatkan kemampuan dribbling atlet U-14 serta mendukung pengembangan keterampilan sepak bola yang lebih efektif di klub tersebut.

Meskipun pentingnya latihan kelincahan telah banyak diakui, masih terdapat keterbatasan bukti empiris mengenai pengaruh latihan zig-zag run terhadap kemampuan dribbling pada atlet Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda Kebumen U-14. Kesenjangan penelitian ini menunjukkan perlunya dilakukan kajian ilmiah untuk mengetahui apakah penerapan latihan zig-zag run dapat meningkatkan kemampuan dribbling pemain secara signifikan. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus untuk menganalisis pengaruh latihan zig-zag run terhadap kemampuan dribbling atlet U-14 di Sekolah Sepak Bola Indonesia Muda Kebumen pada tahun 2026. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi berbasis bukti kepada para pelatih dalam menyusun program latihan yang lebih efektif guna meningkatkan performa teknik pemain sepak bola usia muda.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah experiment. Dapat diartikan penelitian ini digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalkan. Sugiyono,(2023), berpendapat metode penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh treatment (perlakuan) tetentu.

Dengan metode penelitian experiment, peneliti hanya memiliki satu kelompok saja atau tanpa adanya grup control. Peneliti melakukan pengukuran dua kali, pengukuran pertama dilakukan sebelum dilakukan perlakuan (pretest) kemudian diberi perlakuan (treatment) dan diakhiri dengan pengukuran yang kedua (posttest) penelitian ini menggunakan desain penelitian “The One Grub Pretest Posttest Design”

Populasi dari penelitian ini adalah seluruh siswa SSB Indonesia Muda Kebumen sebanyak 107 siswa. Pengambilan sampel dalam penelitian dilakukan menggunakan purposive sampling. Purposive Sampling adalah teknik pengambilan sampel di mana subjek dipilih secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang dianggap relevan oleh peneliti (Gede, 2024). Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SSB INDONESIA MUDA Kebumen berusia 14 tahun sebanyak 20 siswa. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini yaitu menggunakan tes kemampuan dribbling.

Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif kuantitatif untuk mengetahui nilai minimum,maksimum,rata-rata, dan standar deviasi hasil pretest dan posttest. Selanjutnya dilakukan uji normalitas untuk mengetahui data tersebut berdistribusi normal atau tidak normal dengan taraf ( $\text{sig} > 0,05$ ). Kemudian dilakukan uji homogenitas untuk mengetahui data yang di ambil apakah homogen (sama). Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan Paired Sample t-Test dengan taraf  $\text{sig} 0,05$ .

**HASIL DAN DISKUSI**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diperoleh gambaran mengenai pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kemampuan dribbling sepak bola pada siswa SSB Indonesia Muda Kebumen usia 14 tahun. Data penelitian ini diperoleh melalui proses observasi, pelaksanaan tes serta program latihan kelincahan dengan alat *cone*. Adapun pelaksanaan tes yang dilakukan yaitu *pretest* dan *posttest zig-zag dribbling* bola dengan melewati *cone* sesuai dengan instrumen. Adapun hasil penelitian dapat dilihat pada pemaparan berikut ini:

No	Pretest	Posttest
1	25,5	22,8
2	24,9	22,1
3	26,1	23
4	25,5	22,5
5	24,7	21,7
6	25,3	22
7	26,2	23,1
8	25,6	22,4
9	24,8	21,8
10	25,4	22,2
11	26	21,9
12	25,7	22,6
13	24,6	21,6
14	25,2	22
15	26,3	23,2
16	25,9	22,7
17	24,5	21,5
18	25,1	21,9
19	26,4	23,3
20	25,5	22,3

Tabel 2. Uji Statistik Deskriptif

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	20	1.90	24.50	26.40	25.4700	0.57592
Postes	20	1.80	21.50	23.30	22.3300	0.55069
Valid N (listwise)	20					

Hasil data penelitian pada tabel 2 menunjukkan bahwa hasil data *pretest* diperoleh nilai minimum 24,50 detik, maksimum 26,40 detik, dengan nilai mean (rata-rata) 25,4700 detik, dan standar deviasi 0,57592. Sedangkan hasil data *posttest* diperoleh nilai minimum 21,50 detik, dan maksimum 23,30 detik, dengan nilai mean (rata-rata) 22,3300 detik, dan standar deviasi 0,55069.

Tabel 3. Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest	0.121	20	0.200*	0.959	20	0.518
Postes	0.125	20	0.200*	0.954	20	0.424

Uji normalitas pada masing-masing variabel dilakukan dengan menggunakan uji *Shapiro Wilk* karena sampel <50. Uji ini digunakan untuk menentukan apakah data yang diperoleh memiliki distribusi yang mengikuti pola sebaran normal. Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas ini adalah nilai signifikansi (*p-value*).

Apabila nilai  $p$  lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ), maka data dianggap berdistribusi normal. Sebaliknya, jika nilai  $p$  lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ), maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Berdasarkan hasil pengujian, diperoleh nilai signifikansi *pretest* 0,518 dan *posttest* 0,424. Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ), sehingga data tersebut berdistribusi normal.

Tabel 4. Uji Homogenitas Test of Homogeneity of Variance

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Based on Mean	0.005	1	38	0.943
Based on Median	0.010	1	38	0.922
Based on Median and with adjusted df	0.010	1	37.099	0.922
nilai Based on trimmed mean	0.005	1	38	0.946

Data tes dribbling sepak bola pada siswa SSB Indonesia Muda Kebumen usia 14 tahun memiliki nilai signifikansi sebesar  $0,946 > 0,05$  yang menunjukkan bahwa data tersebut memiliki variasi yang sama. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa data tersebut berasal dari populasi yang homogen.

#### Paired Samples Statistics

Paired Samples Test					
	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean	
Pair 1	Pretest	25.4700	20	0.57592	0.12878
	Postes	22.3300	20	0.55069	0.12314

Paired Differences									
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest - Postes	3.1400	0.27985	0.0625	3.0090	3.2709	50.17	1	0.000
				8	3	7	9	9	

Berdasarkan hasil uji hipotesis, terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretes* dan *postes* ditunjukkan dengan nilai signifikansi (2-tailed)  $0,000 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa perbedaan yang diberikan pada masing-masing variabel dipengaruhi secara signifikan, maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Artinya, latihan *zig-zag run* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan dribbling sepak bola pada siswa SSB Indonesia Muda Kebumen usia 14 tahun. Rata-rata untuk data *pretest* adalah 25,4700, dan rata-rata data *posttest* adalah 22,3300. Perbedaan nilai rata-rata yaitu 3,14 dengan presentase kenaikan sebesar 14,06%

#### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa latihan *zig-zag run* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan dribbling sepak bola pada siswa SSB Indonesia Muda Kebumen usia 14 tahun yaitu sebesar 14,06%. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan nilai rata-rata pretest 25,4700 detik menjadi 22,3300 detik pada nilai posttest. Dengan hasil ini menjelaskan bahwa penerapan latihan *zig-zag run* dapat meningkatkan kemampuan dribbling sepak bola pada siswa SSB Indonesia Muda Kebumen usia 14 tahun dengan signifikan. Maka

diharapkan kemampuan dribbling sepak bola siswa SSB Indonesia Muda Kebumen usia 14 tahun semakin meningkat.

## **REFERENSI**

- Ardianda, E., & Arwandi, J. (2018). Latihan Zig-Zag Run dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. <https://doi.org/10.24036/kepel.v3i01.16>
- Gede, P. (2024). Menentukan Populasi dan Sampel : Pendekatan Metodologi Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9, 2721–2731.
- Henjilito, R. H. M. P., & Randa Romanda. (2022). Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Permainan Sepakbola Pada Atlet SSB Khatulistiwa Kabupaten Kampar. <https://repository.uir.ac.id/id/eprint/18121>
- Meylis Indricha. (2019). survei minat olahraga pengunjung car free day boulevard makassar meylis indricha. <https://doi.org/https://eprints.unm.ac.id/id/eprint/12471>
- Qalbi Arridho, I., Arwandi, J., Yenes, R., Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, P., & Keolahragaan, F. (2023). Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola. <https://doi.org/10.24036/patriot.v%vi%i.737>
- Sugiyono, Y. (2023). Metode Penelitian Kualitatif Dan Kuantitatif.
- Widiyono, I. P., Kaffi, N. R., Rizal, C. Q., & Burhaein, E. (2023). Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kemampuan Dribble Sepakbola The Effect Of Zig-Zag Run Exercise On Driving Ability Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 11, 51–62.