Journal Sport Science and Healt of Mandalika Vol. 5 No. 2 pp. 129-135 JONTAK

Reaserch Artikel November 2026 E-ISSN 2722-3116

PENGARUH LATIHAN RELAY DRIBBLING DAN ZIG-ZAG DRIBBLING TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA SMAN 1 LINGSAR

[1]*Rizqi Wahyu Akbar, [2] Herman Syah, [3] Nurdin

123Pendidikan Jasmani, Universitas Pendidikan Mandalika

*Corresponding Author e-mail: rizqiwahyuakbar943@gmail.com

ABSTRACT

This study examined the effects of relay dribbling and zig-zag dribbling training on dribbling ability among participants in the football extracurricular program at SMAN 1 Lingsar. The study employed an experimental two-group pretest-posttest design involving 20 participants. Dribbling ability was measured using a field-diagram dribbling test administered before and after the intervention. Data were analyzed through normality and homogeneity testing followed by t-test analysis. The relay dribbling group improved from 60% at pretest to 75% at posttest, with an increase of 15% and a significance value of 0.05. The zig-zag dribbling group improved from 62% to 85%, with an increase of 23% and a significance value of 0.01. These findings indicate that both training methods improved dribbling ability, but zig-zag dribbling produced a greater improvement. Therefore, zig-zag dribbling can be considered the more effective method for improving dribbling ability in the context of school football extracurricular training.

Keywords: relay dribbling, zig-zag dribbling, dribbling ability, football, extracurricular

Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh latihan relay dribbling dan zig-zag dribbling terhadap kemampuan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMAN 1 Lingsar. Penelitian menggunakan desain eksperimen two-group pretest-posttest dengan melibatkan 20 peserta. Kemampuan menggiring bola diukur menggunakan tes dribbling berbasis diagram lapangan yang diberikan sebelum dan sesudah perlakuan. Data dianalisis melalui uji normalitas, uji homogenitas, dan uji t. Hasil menunjukkan bahwa kelompok relay dribbling meningkat dari 60% menjadi 75% atau sebesar 15% dengan nilai signifikansi 0,05. Kelompok zig-zag dribbling meningkat dari 62% menjadi 85% atau sebesar 23% dengan nilai signifikansi 0,01. Temuan ini menunjukkan bahwa kedua metode latihan sama-sama meningkatkan kemampuan menggiring bola, tetapi zig-zag dribbling memberikan peningkatan yang lebih besar. Dengan demikian, zig-zag dribbling dapat dipertimbangkan sebagai metode yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam konteks latihan ekstrakurikuler sepak bola di sekolah.

Kata kunci: relay dribbling, zig-zag dribbling, kemampuan menggiring bola, sepak bola, ekstrakurikuler

PENDAHULUAN

Menggiring bola merupakan keterampilan dasar yang sangat menentukan performa pemain sepak bola karena berkaitan dengan kontrol bola, perubahan arah, kecepatan, dan kemampuan melewati lawan. Pada pemain usia muda, kualitas dribbling juga berhubungan dengan

perkembangan pengambilan keputusan dan efektivitas aksi teknis saat bermain. Kajian video pada pemain sepak bola usia dini menunjukkan bahwa dribbling bukan sekadar membawa bola, tetapi juga melibatkan komponen kecepatan, kontrol, dan keputusan taktis yang saling terkait (Iuliano et al., 2023). Selain itu, tinjauan sistematis dan meta-analisis terbaru menegaskan bahwa praktik sepak bola berkontribusi pada perkembangan keterampilan gerak dasar anak dan remaja, termasuk keterampilan manipulatif yang relevan dengan dribbling (Mao et al., 2022).

Peningkatan kemampuan dribbling memerlukan latihan yang spesifik terhadap tuntutan permainan, terutama kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan kontrol bola dalam berbagai perubahan arah. Penelitian eksperimental menunjukkan bahwa latihan proprioseptif pada pemain sepak bola remaja dapat meningkatkan keseimbangan, kelincahan, dan performa dribbling secara bermakna (Gidu et al., 2022). Temuan lain juga menunjukkan bahwa metode latihan kelincahan, khususnya zig-zag run, memberikan hasil yang lebih baik daripada t-drill dalam meningkatkan kecepatan dribbling pada permainan sepak bola (Yusuf et al., 2022). Hal ini menegaskan bahwa bentuk latihan yang menuntut perubahan arah berulang sangat relevan untuk mengembangkan kemampuan menggiring bola.

Dalam konteks latihan teknik, relay dribbling dan zig-zag dribbling merupakan dua metode yang sering digunakan oleh pelatih. Relay dribbling cenderung menekankan kesinambungan kontrol bola, kecepatan, dan koordinasi gerak dalam pola lintasan yang relatif sederhana. Sebaliknya, zig-zag dribbling lebih menuntut perubahan arah, penyesuaian posisi tubuh, dan kontrol bola dalam situasi yang lebih dinamis. Literatur mutakhir memperlihatkan bahwa latihan zig-zag dan kombinasi variasi kelincahan dengan small-sided games dapat meningkatkan keterampilan dribbling secara signifikan (Suryadi et al., 2023; Najamuddin et al., 2024). Pada studi lain, tambahan intervensi latihan sepak bola jangka pendek yang berfokus pada ball mastery dan pengambilan keputusan juga terbukti memperbaiki performa kursus keterampilan yang mencakup komponen dribbling (Sorensen et al., 2024).

Meskipun demikian, bukti yang secara langsung membandingkan relay dribbling dan zig-zag dribbling pada konteks peserta ekstrakurikuler sekolah menengah masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh kedua metode latihan tersebut terhadap kemampuan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler sepak bola SMAN 1 Lingsar. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar praktis bagi pelatih sekolah dalam memilih bentuk latihan dribbling yang lebih efektif dan sesuai dengan karakteristik peserta didik.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain two-group pretest-posttest. Desain ini digunakan untuk membandingkan perubahan kemampuan menggiring bola sebelum dan sesudah perlakuan pada dua kelompok latihan, yaitu kelompok relay dribbling dan kelompok zig-zag dribbling.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh peserta ekstrakurikuler sepak bola SMAN 1 Lingsar yang berjumlah 20 orang. Sampel penelitian menggunakan total sampling sehingga seluruh peserta dijadikan subjek penelitian. Selanjutnya, peserta dibagi ke dalam dua kelompok perlakuan sesuai rancangan penelitian.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian berupa tes menggiring bola menggunakan diagram lapangan yang digunakan untuk menilai kemampuan dribbling peserta. Hasil tes dinyatakan dalam skor capaian yang kemudian dibandingkan antara pengukuran awal dan pengukuran akhir.

Prosedur Penelitian

Penelitian diawali dengan pemberian pretest untuk mengetahui kemampuan awal menggiring bola. Setelah itu, kelompok pertama diberikan latihan relay dribbling dan kelompok kedua diberikan latihan zig-zag dribbling selama enam minggu. Pada akhir program, kedua kelompok diberikan posttest dengan instrumen yang sama untuk melihat perubahan kemampuan menggiring bola setelah perlakuan.

Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan inferensial. Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk dan uji homogenitas menggunakan Levene untuk memastikan asumsi statistik terpenuhi. Selanjutnya, uji t digunakan untuk melihat pengaruh perlakuan terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada masing-masing kelompok latihan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Sebelum uji pengaruh dilakukan, data terlebih dahulu diuji asumsi normalitas dan homogenitas. Ringkasan hasil pengujian asumsi disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil uji normalitas dan homogenitas data

Kelompok	Pretest normalitas	Posttest normalitas	Pretest homogenitas	Posttest homogenitas
Relay dribbling	0,095	0,078	0,318	0,423

Zig-zag dribbling	0,089	0,085	0,342	0,456

Tabel 1 menunjukkan bahwa seluruh nilai signifikansi pada uji Shapiro-Wilk berada di atas 0,05. Dengan demikian, data pretest dan posttest pada kedua kelompok dapat dinyatakan berdistribusi normal. Hasil uji Levene juga menunjukkan nilai signifikansi di atas 0,05 sehingga varians kedua kelompok dinyatakan homogen. Temuan ini menandakan bahwa data memenuhi syarat untuk dianalisis lebih lanjut menggunakan uji parametrik.

Setelah asumsi terpenuhi, analisis dilanjutkan pada hasil pengukuran kemampuan menggiring bola sebelum dan sesudah perlakuan. Ringkasan hasil pengukuran disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Hasil pengukuran kemampuan menggiring bola

Kelompok	Pretest	Posttest	Perbedaan	Sig.
Relay dribbling	60%	75%	+15%	0,05
Zig-zag dribbling	62%	85%	+23%	0,01

Berdasarkan Tabel 2, kedua kelompok mengalami peningkatan kemampuan menggiring bola setelah perlakuan. Kelompok relay dribbling meningkat sebesar 15%, sedangkan kelompok zig-zag dribbling meningkat sebesar 23%. Nilai signifikansi pada kelompok zig-zag dribbling lebih kecil daripada kelompok relay dribbling, sehingga dapat diinterpretasikan bahwa latihan zig-zag dribbling memberikan pengaruh yang lebih kuat terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola dalam konteks penelitian ini.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa baik relay dribbling maupun zig-zag dribbling sama-sama dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola peserta ekstrakurikuler sepak bola. Temuan ini memperlihatkan bahwa latihan dribbling yang dilakukan secara terstruktur dan berulang memberi manfaat terhadap penguasaan bola, koordinasi gerak, dan efisiensi pergerakan. Hasil ini sejalan dengan penelitian mutakhir yang menunjukkan bahwa intervensi latihan sepak bola yang menekankan ball mastery dan tugas keterampilan dapat memperbaiki performa tes kursus keterampilan yang memuat komponen dribbling (Sorensen et al., 2024).

Namun demikian, peningkatan yang lebih besar pada kelompok zig-zag dribbling menunjukkan bahwa latihan yang menuntut perubahan arah secara cepat dan berulang cenderung lebih efektif untuk konteks kemampuan menggiring bola. Secara fungsional, dribbling dalam permainan nyata tidak hanya terjadi pada lintasan lurus, tetapi juga menuntut kontrol bola saat melakukan perubahan arah, penyesuaian

langkah, dan koordinasi tubuh. Hal ini didukung oleh penelitian Yusuf et al. (2022) yang menemukan bahwa latihan zig-zag run lebih baik daripada t-drill dalam meningkatkan kecepatan dribbling. Temuan serupa juga tampak pada penelitian Frananda et al. (2023) dan Najamuddin et al. (2024), yang menunjukkan bahwa latihan zig-zag memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan dribbling pada peserta ekstrakurikuler dan siswa sekolah.

Keunggulan zig-zag dribbling dalam penelitian ini juga dapat dijelaskan dari sudut pandang tuntutan kelincahan dan kontrol bola. Studi Doua et al. (2024) menunjukkan bahwa latihan agility yang lebih kaya stimulus memberikan keuntungan spesifik pada kemampuan perubahan arah dengan bola. Sementara itu, Gidu et al. (2022) memperlihatkan bahwa peningkatan keseimbangan, kekuatan, dan kelincahan berkontribusi terhadap performa dribbling pada pemain sepak bola remaja. Dengan demikian, latihan zig-zag dribbling kemungkinan lebih dekat dengan karakteristik tuntutan permainan karena memadukan kontrol bola dengan perubahan arah dan stabilitas tubuh.

Meskipun zig-zag dribbling memberikan hasil lebih tinggi, relay dribbling tetap menunjukkan peningkatan yang berarti. Hal ini mengindikasikan bahwa relay dribbling masih relevan sebagai bentuk latihan dasar untuk membangun kontrol bola, ritme langkah, dan koordinasi gerak pada pemain sekolah. Dalam praktik kepelatihan, kedua metode dapat diposisikan secara saling melengkapi: relay dribbling untuk fondasi kontrol dan kecepatan dasar, sedangkan zig-zag dribbling untuk meningkatkan kelincahan dan kemampuan membawa bola pada situasi yang lebih dinamis. Temuan ini juga konsisten dengan studi Suryadi et al. (2023) yang menekankan pentingnya variasi latihan kelincahan dalam mendukung perkembangan dribbling.

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada ukuran sampel yang relatif kecil dan konteks penelitian yang hanya melibatkan satu sekolah. Selain itu, durasi intervensi yang terbatas membuat hasil penelitian lebih tepat dipahami sebagai bukti empiris awal pada konteks ekstrakurikuler sekolah. Karena itu, generalisasi hasil perlu dilakukan secara hati-hati. Penelitian lanjutan dapat melibatkan sampel yang lebih besar, pengukuran waktu dribbling secara lebih rinci, serta variasi desain latihan yang lebih beragam agar pemahaman tentang efektivitas metode latihan dribbling menjadi semakin kuat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan relay dribbling dan zig-zag dribbling sama-sama berpengaruh terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada peserta ekstrakurikuler

sepak bola SMAN 1 Lingsar. Akan tetapi, zig-zag dribbling memberikan peningkatan yang lebih besar daripada relay dribbling sehingga dapat dianggap lebih efektif dalam konteks penelitian ini. Temuan tersebut menunjukkan bahwa latihan yang menuntut perubahan arah dengan kontrol bola yang baik lebih sesuai untuk mengembangkan kemampuan dribbling peserta ekstrakurikuler sepak bola.

REKOMENDASI

Pelatih ekstrakurikuler sepak bola disarankan memberi porsi yang lebih besar pada latihan zig-zag dribbling untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola peserta didik, tanpa mengabaikan relay dribbling sebagai latihan dasar pendukung. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah sampel yang lebih besar, durasi intervensi yang lebih panjang, dan instrumen pengukuran yang lebih rinci agar hasil penelitian semakin kuat untuk dijadikan dasar dalam perencanaan program latihan sepak bola di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

Doua, N., Marzouki, H., Selmi, O., Cherni, B., Djeddi, R., Alexe, D. I., Canli, U., Wilk, M., Bouhlel, E., & Sakizlian, E.-R. (2024). Comparative effects of reactive and planned agility training on physical performance, internal load and enjoyment in youth soccer players. Scientific Reports, 16, 11302. https://doi.org/10.1038/s41598-026-41891-8

Frananda, F., Sembiring, L. T. A. B., & Martiani, M. (2023). The effect of zig-zag running training using weights on dribbling skills in football games for extracurricular students at SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan. Sinar Sport Journal, 3(1), 13-18. https://doi.org/10.53697/ssj.v3i1.1350

Gidu, D. V., Badau, D., Stoica, M., Aron, A., Focan, G., Monea, D., Stoica, A. M., & Calota, N. D. (2022). The effects of proprioceptive training on balance, strength, agility and dribbling in adolescent male soccer players. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(4), 2028. https://doi.org/10.3390/ijerph19042028

Iuliano, E., Bonavolonta, V., Ferrari, D., Bragazzi, N., Capasso, B., Kuvacic, G., & De Giorgio, A. (2023). The decision-making in dribbling: A video analysis study of U10 soccer players' skills and coaches' quality evaluation. Frontiers in Psychology, 14, 1200208. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1200208

Juliansyah, R., Nurudin, A. A., & Nugraheni, W. (2023). Perbandingan latihan zig-zag run dan ladder drill dalam meningkatkan

keterampilan dribbling. Jurnal Educatio FKIP UNMA, 9(1), 217-222. https://doi.org/10.31949/educatio.v9i1.4394

Mao, X., Zhang, J., Li, Y., Cao, Y., Ding, M., Li, W., & Fan, L. (2022). The effects of football practice on children's fundamental movement skills: A systematic review and meta-analysis. Frontiers in Pediatrics, 10, 1019150. https://doi.org/10.3389/fped.2022.1019150

Najamuddin, M. R., Irfan, I., Musfira, N., Hudain, M. A., & Rusli, R. (2024). Pengaruh latihan ball feeling dan latihan zig-zag terhadap peningkatan kemampuan dribbling bola. SPORTIVE: Journal of Physical Education, Sport and Recreation, 9(1). https://doi.org/10.26858/sportive.v9i1.70907

Rahmoune, M. A., Selmi, O., Bouali, S., Bouassida, A., Alexe, D. I., Aldhahi, M. I., Cojocaru, A. M., Stef, M., & Alexe, C. I. (2024). Effects of small-sided games and dribbling circuit training on physical and technical skills in youth soccer players. Scientific Reports, 16, 1731. https://doi.org/10.1038/s41598-025-31382-7

Sorensen, A., Dalen, T., & Lagestad, P. (2024). Effects of a short-term soccer training intervention on skill course performance in youth players: A randomized study. Sports, 12(12), 345. https://doi.org/10.3390/sports12120345

Suryadi, D., Okilanda, A., Yanti, N., Suganda, M. A., Mashud, Santika, I. G. P. N. A., Vanagosi, K. D., & Hardinata, R. (2023). Combination of varied agility training with small sided games: How it influences football dribbling skills? Pedagogy of Physical Culture and Sports, 27(3), 190-197. https://doi.org/10.15561/26649837.2023.0302

Yusuf, M. Z., Rumini, & Setyawati, H. (2022). The effect of agility and balance training on dribbling speed in soccer games. Journal of Physical Education and Sports, 11(1), 43-49. https://doi.org/10.15294/jpes.v11i1.54044