

Pengaruh Variasi Latihan *Zig-zag* terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Futsal Club KTFC

Abheel Alief Ariandra^{1*}, Romi Mardela², Ikhwanul Arifan³, Bram Sujadesman⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Padang, Indonesia.

Email Korespondensi: abelalif2019@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *zig-zag* terhadap kemampuan *Dribbling* pemain futsal Club KTFC Duri. Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimen semu dengan desain one group pretest-posttest. Sampel penelitian berjumlah 10 pemain aktif Club KTFC Duri yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan tes keterampilan *Dribbling* futsal yang dilaksanakan sebelum dan sesudah perlakuan. Perlakuan diberikan melalui program variasi latihan *zig-zag* yang berfokus pada peningkatan kelincahan, koordinasi, keseimbangan, dan kontrol bola pemain. Data dianalisis menggunakan uji normalitas *Liliefors* dan uji-t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan *zig-zag* terhadap kemampuan *Dribbling* pemain futsal Club KTFC Duri. Rata-rata hasil pretest sebesar 16 detik, sedangkan rata-rata posttest meningkat menjadi 13,91 detik. Hasil uji hipotesis menunjukkan thitung sebesar 11,542 lebih besar daripada ttabel 1,833 pada taraf signifikansi 0,05. Dengan demikian, variasi latihan *zig-zag* efektif digunakan untuk meningkatkan kemampuan *Dribbling* pemain futsal.

Kata Kunci: variasi latihan *zig-zag*; *Dribbling*; futsal

The Effect of Zig-zag Training Variation on Futsal Players' Dribbling Ability

ABSTRACT

This study aimed to determine the effect of zig-zag training variations on the Dribbling ability of KTFC Duri futsal players. The study employed a quasi-experimental method with a one group pretest-posttest design. The sample consisted of 10 active players of Club KTFC Duri selected through purposive sampling. The instrument used was a futsal Dribbling skill test administered before and after treatment. The treatment was a zig-zag training variation program focusing on agility, coordination, balance, and ball control improvement. The data were analyzed using the Liliefors normality test and t-test. The results showed that zig-zag training variation had a significant effect on the Dribbling ability of KTFC Duri futsal players. The average pretest score was 16 seconds, while the average posttest score improved to 13.91 seconds. Hypothesis testing showed that tcount was 11.542, which was higher than ttable 1.833 at the 0.05 significance level. It can be concluded that zig-zag training variation is effective in improving futsal players' Dribbling ability.

Keywords: *zig-zag training variation; Dribbling; futsal*

PENDAHULUAN

Olahraga adalah sarana untuk mendisiplinkan diri, menekankan pentingnya kerja keras, sabar, teliti, dan menjaga ketenangan. Olahraga merupakan kegiatan fisik yang bermanfaat yang dapat digunakan untuk meningkatkan, memperbaiki, dan menyeimbangkan kesehatan seseorang, serta rasa persahabatan dan interaksi sehari-hari dengan orang lain. Olahraga bukan hanya sarana untuk meningkatkan kesehatan di kalangan anak-anak dan remaja, tetapi juga mengajarkan bagaimana seseorang harus bersikap dalam berolahraga. Olahraga juga mengajarkan nilai kerja sama tim (Tauba & Bafirman, 2021). Salah satu tujuan dan pengembangan olahraga Indonesia adalah untuk meningkatkan prestasi olahraga, salah satu cabang olahraga adalah futsal. Futsal (*futbol sala* dalam bahasa Spanyol berarti sepakbola dalam ruangan). Dalam beberapa tahun terakhir ini, futsal sangat marak di Indonesia. Meskipun permainan ini hanya dapat dilakukan dalam ruangan, tidak sedikit yang menggemari permainan ini, melakukannya di luar ruangan baik di kota, di desa bahkan sampai pelosok. Permainan ini dilakukan oleh lima pemain setiap tim, berbeda dengan sepakbola (Pertiwi & Rachman, 2022).

Pencapaian prestasi optimal harus diawali dengan pembinaan sejak usia dini, karena atlet muda berbakat memiliki peran strategis dan menentukan mutu prestasi. Prestasi olahraga mampu memberikan dampak positif bagi pribadi maupun kelompok, serta bangsa dan negara. Selain memberikan pembinaan yang tepat, tersedianya sarana olahraga yang memadai, pelatih yang kompeten, motivasi, cara melatih, serta ketersediaan anggaran juga turut mempengaruhi pencapaian prestasi olahraga (Sujadesman et al., 2025). Futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang berkembang pesat dan banyak diminati oleh pelajar maupun masyarakat umum. Permainan ini menuntut pemain untuk menguasai berbagai teknik dasar, seperti passing, controlling, shooting, dan *Dribbling* (Adolph, R., 2016). Di antara berbagai teknik dasar tersebut, *Dribbling* Menurut (Irawan, 2019), “menggiring bola adalah suatu usaha memindahkan bola dari satu daerah ke daerah lain atau dengan berliku-liku untuk menghindari lawan, harus kita usahakan agar bola tetap bergulir dekat dari kita, jauh dari kaki lawan pada permainan berlangsung”.

Dribbling merupakan kemampuan pemain dalam menguasai bola dengan baik tanpa dapat direbut oleh lawan, baik dengan berjalan, berlari, berbelok, maupun berputar. Tujuan *dribbling* adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari kawalan lawan, membuka ruang untuk kawan, serta menciptakan peluang untuk melakukan *shooting* (Toha, 2020). *Dribbling* memiliki peran penting karena berkaitan langsung dengan kemampuan pemain dalam menguasai bola, melewati lawan, membuka ruang, dan menciptakan peluang mencetak gol. Dalam permainan futsal yang berlangsung cepat dengan ruang gerak yang relatif sempit, kemampuan *Dribbling* yang baik menjadi salah satu penentu efektivitas permainan (Alfi, M., 2019).

Teknik menggiring bola disebut juga dengan kemampuan *dribbling*. Teknik *dribbling* ini harus dikuasai oleh para pemain agar si pemain mampu menguasai bola dengan baik saat bola berada di kakinya. Pohan, M. H. K., & Fernando, R. (2024) menyatakan “menggiring bola dilakukan dengan menggunakan sisi bawah sepatu”. Sedangkan dalam permainan futsal, penggunaan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar sering dipakai untuk teknik yang satu ini. Penggunaan bagian punggung kaki juga sering diterapkan (Setia, C., et al., 2020). Futsal membutuhkan kelincahan yang harus dimiliki oleh para pemain yaitu kelincahan dalam melakukan teknik *dribbling*. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh, kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif (Kusnadi, 2018). Dalam melakukan kemampuan *dribbling*, seorang pemain futsal mencoba melakukan metode latihan zig-zag run untuk meningkatkan kelincahan dalam melakukan *dribbling* yang diinginkan pemain.

Club KTFC Duri merupakan salah satu klub futsal yang aktif mengikuti turnamen di wilayah Duri dan sekitarnya. Klub ini memiliki prestasi pada berbagai kejuaraan antarpelajar maupun umum. Namun, berdasarkan hasil observasi peneliti ketika pemain bertanding, masih ditemukan beberapa kelemahan dalam kemampuan *Dribbling*. Pemain sering kesulitan melewati lawan, bola terlalu jauh dari kaki saat menggiring, serta koordinasi gerak saat running with ball belum optimal. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan *Dribbling* pemain masih perlu ditingkatkan melalui latihan yang lebih terstruktur dan sesuai dengan kebutuhan permainan futsal. Upaya peningkatan kemampuan *Dribbling* dapat dilakukan

melalui variasi latihan *zig-zag*. Latihan *zig-zag* merupakan bentuk latihan yang menekankan perubahan arah gerak secara cepat, terkontrol, dan berulang dengan pola lintasan berkelok. Latihan ini relevan dengan karakteristik futsal karena dapat melatih kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan kontrol bola secara bersamaan. Selain itu, variasi latihan dapat mengurangi kejenuhan pemain dan meningkatkan motivasi dalam mengikuti program latihan (Anhar, 2023). Secara teoritis, latihan yang bersifat spesifik dan bervariasi akan memberikan adaptasi yang lebih baik terhadap keterampilan teknik pemain.

Variasi latihan dapat diartikan sebagai bentuk proses yang beragam dan memiliki tingkatan yang ditujukan untuk meningkatkan keahlian. Dalam futsal diperlukan latihan yang bervariasi guna meningkatkan keterampilan dan prestasi para atlet, dengan variasi latihan, atlet dapat meminimalisir rasa jenuh, mematangkan Teknik yang telah dikuasai, dan menyempurnakan teknik dasar (Mairifendi et al., n.d.) Latihan *zig-zag* berpengaruh terhadap peningkatan *Dribbling*. Sahal, Amiq, dan Sari (2024) menemukan bahwa latihan dribble *zig-zag* meningkatkan keterampilan *Dribbling* tim futsal Satria Mandiri Pasuruan. Menurut Najamuddin et al. (2025) juga menunjukkan bahwa latihan *zig-zag* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *Dribbling* bola dan bahkan lebih baik dibanding latihan ball feeling. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *zig-zag* terhadap kemampuan *Dribbling* pemain futsal Club KTFC Duri.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu (Sugiyono, 2019). Desain penelitian yang digunakan adalah one group pretest-posttest design, yaitu desain yang mengukur kemampuan *Dribbling* pemain sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa variasi latihan *zig-zag*. Desain ini dipilih untuk mengetahui perubahan kemampuan *Dribbling* yang terjadi akibat program latihan yang diberikan (Harsono, 2017).

Penelitian dilaksanakan di lapangan Konig Futsal, Kelurahan Air Jamban, Kecamatan Mandau, Kabupaten Bengkalis, Provinsi Riau, pada tanggal 25 Maret sampai 26 April 2026.

Menurut (Noviantoro et al., 2023) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian adalah seluruh pemain aktif Futsal Club KTFC Duri yang berjumlah 56 orang dengan rentang usia 15–18 tahun. Sampel penelitian berjumlah 10 pemain aktif yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan peneliti.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah variasi latihan *zig-zag*, sedangkan variabel terikat adalah kemampuan *Dribbling* pemain futsal. Instrumen penelitian menggunakan tes keterampilan *Dribbling* futsal yang dikembangkan oleh Dewi dan Pakpahan (2018). Tes dilaksanakan diawal proses ataupun akhir kegiatan, bertujuan untuk mendapatkan informasi atau data. Informasi atau data yang diperoleh dapat melalui tes yang disebut dengan instrument. Dengan adanya instrument tes, maka seorang pelatih dapat melakukan pengukuran kepada responden (Mardela et al., n.d.). Tes dilakukan dengan lintasan cone yang menggabungkan *dribble* luar marker dan *dribble zig-zag*. Setiap pemain memperoleh tiga kali kesempatan, dan waktu terbaik dicatat sebagai skor tes. Semakin kecil waktu tempuh, semakin baik kemampuan *Dribbling* pemain.

Program perlakuan diberikan melalui variasi latihan *zig-zag* selama 16 kali pertemuan. Bentuk latihan meliputi *zig-zag* dengan kerucut, *zig-zag* menggunakan agility ladder, sprint *zig-zag* dengan tiang, serta *zig-zag* dengan kombinasi lompat dan lari. Data hasil pretest dan posttest dianalisis menggunakan uji normalitas Liliefors untuk mengetahui distribusi data, kemudian dilanjutkan dengan uji-t untuk menguji hipotesis penelitian pada taraf signifikansi 0,05.

HASIL

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan *Dribbling* pemain setelah diberikan perlakuan variasi latihan *zig-zag*. Pada tes awal (pretest), rata-rata waktu kemampuan *Dribbling* pemain adalah 16 detik dan tergolong kategori kurang. Setelah diberikan perlakuan selama 16 kali pertemuan, rata-rata waktu pada tes akhir (posttest) menurun menjadi 13,91 detik. Penurunan waktu tempuh ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan *Dribbling* pemain.

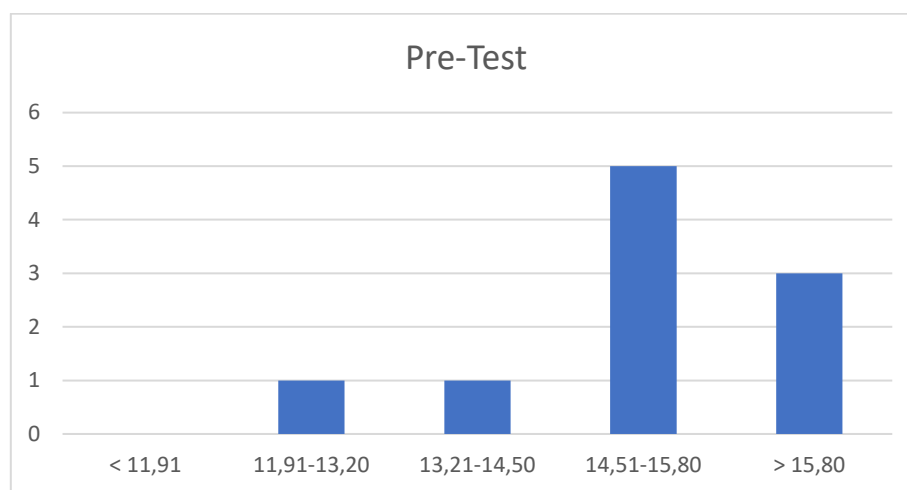


A. Hasil Tes Awal (*Pre test*)

Pengukuran *pretest* terkait kemampuan teknik dilakukan sebelum memberikan perlakuan kepada sampel. Berdasarkan *Pre test* kemampuan *dribbling* di deskripsikan memiliki rata-rata sebesar 16. Standar deviasi sebesar 2,99 sedangkan skor tertinggi sebesar 23,8 dan skor terendah 13,2.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Awal (*Pre test*) Kemampuan *Dribbling*

inteval	frekuensi	persentase	kategori
< 11,91	0	0	Baik Sekali
11,91-13,20	1	10	Baik
13,21-14,50	1	10	Sedang
14,51-15,80	5	50	Kurang
> 15,80	3	30	Kurang Sekali
Jumlah	10	100	



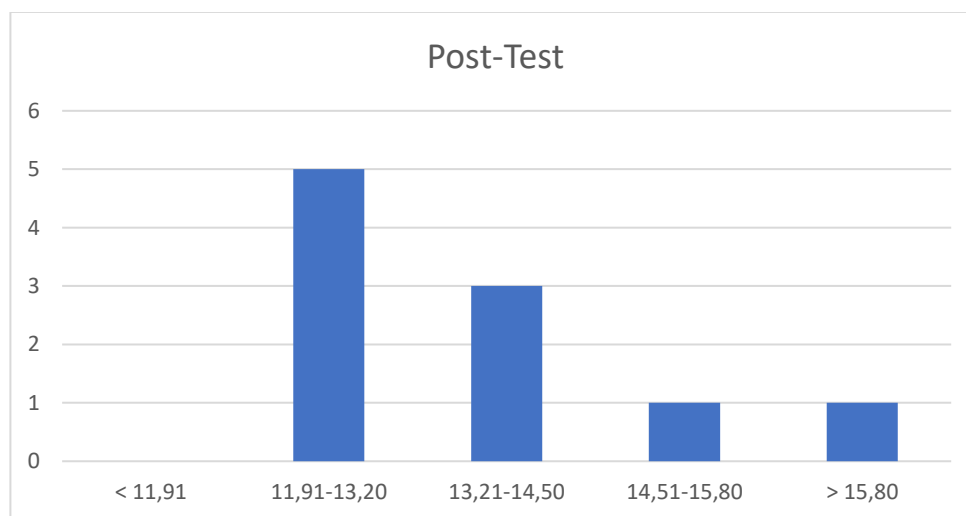
Gambar 1. Histogram Hasil Tes Awal (*Pre test*) Kemampuan *Dribbling*

B. Hasil Tes Akhir (*Post-test*)

Pengukuran *Post-test* terkait kemampuan teknik dilakukan sebelum memberikan perlakuan kepada sampel. Berdasarkan *Pre test* kemampuan *dribbling* di deskripsikan *pre-test* kemampuan *dribbling* yang memiliki rata-rata sebesar 13,9. Standar deviasi sebesar 1,71 sedangkan skor tertinggi sebesar 18,4 dan skor terendah 12,5.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Tes Akhir (*Post test*) Kemampuan *Dribbling*

inteval	frekuensi	persentase	kategori
< 11,91	0	0	Baik Sekali
11,91-13,20	5	50	Baik
13,21-14,50	3	30	Sedang
14,51-15,80	1	10	Kurang
> 15,80	1	10	Kurang Sekali
Jumlah	10	100	



Gambar 2. Histogram Hasil Tes Akhir (*Post test*) Kemampuan *Dribbling*

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan, data terlebih dahulu diuji normalitasnya menggunakan uji *Liliefors*. Hasil uji menunjukkan bahwa data pretest memiliki nilai Lhitung 0,255 dan posttest 0,256, sedangkan Ltabel sebesar 0,258 pada taraf signifikansi 0,05. Karena seluruh nilai Lhitung lebih kecil daripada Ltabel, maka data penelitian dinyatakan berdistribusi normal dan memenuhi syarat untuk dilakukan uji hipotesis.

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t menunjukkan nilai thitung sebesar 11,542, sedangkan ttabel pada taraf signifikansi 0,05 dengan N = 10 adalah 1,833. Karena thitung lebih besar daripada ttabel, maka hipotesis alternatif diterima. Hasil tersebut membuktikan bahwa variasi latihan *zig-zag* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *Dribbling* pemain futsal Club KTFC Duri.

Tabel 3. Hasil Rata-Rata *Pretest* dan *Posttest* Kemampuan *Dribbling*

Variabel		Rata-Rata	N	T _{hitung}	T _{tabel}	Keterangan
Terdapat pengaruh variasi latihan zigzag	<i>Pre-test</i>	16	10	11,542	1,833	Signifikan
	<i>Post-test</i>	13,91	10			

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa variasi latihan *zig-zag* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *Dribbling* pemain futsal Club KTFC Duri. Peningkatan kemampuan *Dribbling* ditunjukkan oleh menurunnya rata-rata waktu tempuh dari 16 detik pada pretest menjadi 13,91 detik pada posttest. Semakin kecil waktu yang diperoleh pada tes *Dribbling* menunjukkan bahwa kemampuan *Dribbling* pemain semakin baik. Hal ini menandakan bahwa program latihan yang diberikan mampu memperbaiki performa teknik *Dribbling* pemain secara nyata.

Secara fisiologis dan teknis, latihan *zig-zag* efektif meningkatkan kemampuan *Dribbling* karena melatih beberapa komponen penting secara simultan, yaitu kelincahan, koordinasi gerak, keseimbangan, dan kontrol bola (Arikunto, S., 2018). Saat pemain bergerak melewati cone dengan pola berkelok, pemain dituntut untuk menyesuaikan langkah, mengontrol bola tetap dekat dengan kaki, serta merespons perubahan arah secara cepat. Situasi ini sangat sesuai dengan karakteristik permainan futsal yang berlangsung cepat dan menuntut pemain bergerak lincah di ruang sempit.

Latihan yang menekankan prinsip spesifisitas dan variasi. Latihan *zig-zag* termasuk bentuk latihan yang spesifik terhadap kebutuhan teknik *Dribbling* dalam futsal karena gerakannya menyerupai kondisi pertandingan. Selain itu, variasi bentuk latihan membantu pemain tetap termotivasi dan tidak jenuh, sehingga proses adaptasi latihan berjalan lebih optimal (Arsil, 2010). Dengan demikian, pemberian variasi latihan *zig-zag* tidak hanya meningkatkan kualitas teknik *Dribbling*, tetapi juga mendukung pengembangan aspek fisik yang berhubungan dengan keterampilan bermain futsal.

Temuan penelitian ini juga mendukung penelitian terdahulu. Sahal et al. (2024) melaporkan bahwa latihan dribble *zig-zag* dapat meningkatkan keterampilan *Dribbling* tim futsal Satria Mandiri Pasuruan. Penelitian Najamuddin et al. (2025) juga membuktikan bahwa latihan *zig-zag* memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan *Dribbling* dan lebih efektif dibanding latihan ball feeling. Kesamaan hasil ini memperkuat bahwa latihan *zig-zag* merupakan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kemampuan *Dribbling* pemain futsal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa variasi latihan *zig-zag* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *Dribbling* pemain futsal Club KTFC Duri. Program latihan yang diberikan secara terstruktur mampu meningkatkan kelincahan, koordinasi, keseimbangan, kontrol bola, dan efektivitas gerak pemain saat menggiring bola. Oleh karena itu, variasi latihan *zig-zag* dapat digunakan sebagai salah satu alternatif latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan *Dribbling* dalam permainan futsal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adolph, R. (2016). Pengaruh modifikasi latihan permainan bola futsal terhadap kemampuan *Dribbling* pada tim futsal Unimuda Sorong.
- Alfi, M. (2019). Pengaruh latihan *zig-zag* run terhadap peningkatan kelincahan pemain dalam olahraga permainan.
- Andi. (2015). Model latihan *zig-zag* untuk meningkatkan kelincahan atlet. Jurnal Keolahragaan.
- Anhar. (2023). Variasi latihan *zig-zag* untuk meningkatkan keterampilan *Dribbling* pemain futsal.
- Arikunto, S. (2018). Dasar-dasar evaluasi pendidikan. Jakarta: Bumi Aksara.
- Arsil. (2010). Evaluasi pendidikan jasmani dan olahraga. Padang: Sukabina Press.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization: Theory and methodology of training. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Dewi, R., & Pakpahan, M. T. (2018). Pengembangan instrumen tes *Dribbling* pada olahraga futsal. Jurnal Prestasi, 2(3).
- Harsono. (2017). Kepelatihan olahraga: Teori dan metodologi latihan. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Irawan, A. (2019). Teknik dasar futsal. Bandung: Alfabeta.
- Kusnadi. (2018). Kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *Dribbling* dalam permainan futsal.
- Mairifendi, M., Sin, T. H., Irawan, R., Arifan, I., Studi, P., Kepelatihan, P., Keolahragaan, F. I., & Padang, U. N. (n.d.). Pengaruh Variasi Latihan *Dribbling* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Atlet Futsal SMA Negeri 6 Solok Selatan The Effect Of *Dribbling* Exercise Variations On The *Dribbling* Ability Of Futsal Athletes At Sma Negeri 6 Solok Selatan. 1920–1931.
- Mardela, R., Fakultas, D., Keolahragaan, I., Negeri, U., Roma, P., Fakultas, D., Keolahragaan, I., & Negeri, U. (n.d.). Romi Mardela adalah Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang Roma Irawan adalah Dosen Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang 152. 152–166.
- Najamuddin, M. R., Irfan, Musfira, N., Hudain, M. A., & Rusli. (2025). Pengaruh latihan ball feeling dan latihan *zig-zag* terhadap peningkatan kemampuan *Dribbling* bola.
- Noviantoro, dkk. (2023). Metodologi penelitian kuantitatif dalam ilmu keolahragaan.

- Pertiwi, R. G., & Rachman, H. A. (2022). Pengembangan model latihan dribbling futsal melalui permainan sederhana. *Sepakbola*, 2(2), 47. <https://doi.org/10.33292/sepakbola.v2i2.169>
- Pohan, M. H. K., & Fernando, R. (2024). Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Bola Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal SMP PGRI Pekanbaru. *Jurnal Pendidikan, Sains Dan Teknologi*, 3(2), 314–322. <https://doi.org/10.47233/jpst.v3i2.1670>
- Sahal, A., Amiq, F., & Sari, Z. N. (2024). Pengaruh latihan dribble *zig-zag* terhadap keterampilan *Dribbling* tim futsal Satria Mandiri Pasuruan.
- Setia, C., Cahyadi, A., Nahdatul, U., Cirebon, U., Education, P., & Lampung, U. (2020). Learning Model Of Dribbling Futsal Ball Game Based For Junior High School Students. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 4(2).
- Sugiyono. (2019). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sujadesman, B., Syahara, S., Padang, U. N., & Bola, K. M. (2025). Universitas PGRI Palembang Volume 5 No Ii Tahun 2025 Issn 2776-1479 (Online) Kontribusi Kelentukan Pinggang Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Futsal Di Kota Padang.
- Tauba, & Bafirman. (2021). Dasar-dasar kepelatihan olahraga. Padang: UNP Press.
- Toha. (2020). Latihan *zig-zag* untuk meningkatkan kemampuan *Dribbling* bola pada permainan futsal.