



Journal Physical Health Recreation (JPHR)  
Volume 5 Nomor 3 ; Desember 2024  
<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPHR>  
e-ISSN : 2747- 013X

## **Efektivitas Latihan Koordinasi Zig-Zag Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pada Pemain Sepakbola Smp N 2 Hamparan Perak Kecamatan Hamparan Perak Deli Serdang**

## **The Effectiveness Of Zig-Zag Coordination Training On Dribbling Ability In Soccer Players Of Smp N 2 Hamparan Perak Sub-District Hamparan Perak Deli Serdang**

Julisman Gulo<sup>1</sup>, Jesika Tampubolon<sup>2</sup>, Jefri Sinaga<sup>3</sup>, Jernita Mendrofa<sup>4</sup>

{julisman@gmail.com<sup>1</sup>, jesikatampu@gmail.com<sup>2</sup>, jefrisgl@gmail.com<sup>3</sup>, jernitame@gmail.com<sup>4</sup>}

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna Medan<sup>1</sup>, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna Medan<sup>2</sup>, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna Medan<sup>3</sup>, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna Medan<sup>4</sup>, Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Sekolah Tinggi Olahraga dan Kesehatan Bina Guna Medan<sup>5</sup>

**Abstrak.** Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh latihan koordinasi zig-zag terhadap kemampuan *dribbling* pada pemain sepakbola SMP N 2 Hamparan Perak Kecamatan Hamparan Perak Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara 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 SMP N 2 Hamparan Perak Kecamatan Hamparan Perak Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara, sampel dalam penelitian in 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 Thitung sebesar 9,672 dan Ttabel 1.771, berarti Thitung > Ttabel. Dapat disimpulkan bahwa Ha diterima, hal ini memberikan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan koordinasi zig-zag terhadap

kemampuan *dribbling* pada pemain sepakbola SMP N 2 Hampan Perak Kecamatan Hampan Perak Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara.

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

## 1 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. 11 tahun 2002 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 mengatasi 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 Indhinech Voetbal Bond* (NIVB) yang didirikan oleh orang-orang Belanda dan NIVB hanya berkembang di kota-kota besar saja terutama di pulau Jawa (1)

Di Provinsi Sumatera UtaraR sepakbola juga sangat diminati oleh semua kalangan. Banyak klub klub sepakbola yang dibentuk. Selain itu juga adanya berbagai pertandinganyang dilaksanakan didaerah Sumatera Utara. Ini dilihat dari banyaknya pemain sepakbola yang ikut

bermain di tingkat provinsi, 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 SMP N 2 Hamparan Perak Kecamatan Hamparan Perak Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara 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 SMP N 2 Hamparan Perak Kecamatan Hamparan Perak Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara 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 SMP N 2 Hamparan Perak Kecamatan Hamparan Perak Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara 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 (2).

Kemampuan *dribbling* yang baik harus dibentuk sejak usia muda, misalnya diusia SMP N 2 Hamparan Perak Kecamatan Hamparan Perak Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara 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 *dribble* yang maksimal sehingga dapat mencetak prestasi.

Objek penelitian ini dilakukan di SMP N 2 Hamparan Perak Kecamatan Hamparan Perak Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara dikarenakan berdasarkan hasil observasi awal diperoleh bahwa kemampuan *dribbling* para pemain sepakbola SMP N 2 Hamparan Perak Kecamatan Hamparan Perak Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara selama tahun ajaran 2023/2024 belum maksimal. Ini terlihat saat pemain sepakbola SMP N 2 Hamparan Perak Kecamatan Hamparan Perak Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara 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 SMP N 2 Hamparan Perak Kecamatan Hamparan Perak Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara juga dikarenakan minimnya sarana dan prasarana yang ada tidak memungkinkan pembelajaran yang maksimal.

Misalnya lapangan yang terlalu sempit, padahal fasilitas yang baik akan memberikan 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.

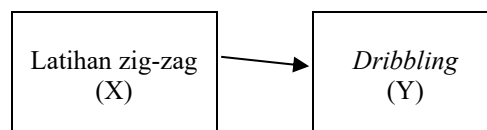
Sehingga peneliti ingin meneliti untuk meningkatkan kemampuan Dribbling dengan memberikan latihan di SMP N 2 Hamparan Perak Kecamatan Hamparan Perak Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara. Maka penulis mengambil judul “Pengaruh Latihan Koordinasi *Zig-Zag* terhadap Kemampuan *Dribbling* pada Pemain Sepakbola SMP N 2 Hamparan Perak Kecamatan Hamparan Perak Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara ”.

## 1.1 Analisis GAB

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 kai 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 Drill 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.

## 1.2 Kerangka Berpikir



Gambar 1. 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 SMP N 2 Hamparan Perak Kecamatan Hamparan Perak Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara. 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*.

## 2 Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksprime. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh latihan dengan menggunakan metode latihan koordinasi *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring bola (*dribbling*). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretestposttest design*, yaitu satu kelompok eksperimen diukur variabel dependennya (pre-test) kemudian diberi stimulus, dan diukur kembali variabel dependennya (post-test), tanpa ada kelompok pembanding. Ada dua variabel yang terdapat dalam penelitian ini yaitu latihan koordinasi *zig-zag* sebagai variabel bebas dan kemampuan *dribble* sebagai variabel terikat (Suharsimi Arikunto, 2010: 349-357).

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (3) Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada populasi. Populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain Sepakbola SMP N 2 Hamparan Perak Kecamatan Hamparan Perak Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara yang aktif mengikuti latihan.

“Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dalam penelitian ini merupakan keseluruhan populasi (*Total Sampling*) (4). Apabila populasi kurang dari 100 maka lebih baik diambil semua. Pada pemain sepakbola SMP N 2 Hamparan Perak Kecamatan Hamparan Perak Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara jumlah populasi tidak sampai 100 orang. Jadi peneliti menyimpulkan jumlah sampel pada penelitian ini diambil semua.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes *medribbling* bola melewati pancang. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *Pre-test* *medribbling* bola melewati pancang sebelum sampel diberikan perlakuan/*treatment*, dan data *Post-test* setelah sampel diberikan perlakuan/*treatment* dengan menggunakan metode latihan *zig-zag*. Program latihan yang dilakukan selama hampir dua bulan, selama 16 kali pemberian *treatment*, latihan dilakukan empat kali dalam satu minggu, yaitu hari Selasa, Rabu, Kamis, Sabtu mulai pukul 15.00-17.00 WIB.

Berhubungan dengan data yang diperoleh dalam penelitian ini merupakan data nilai-nilai, maka data dilakukan dengan tes. Pelaksanaan ini dilakukan dengan menggunakan langkah langkah sistematis yaitu sebagai berikut :

- 1) Langkah persiapan
  - a. Menyiapkan tenaga pembantu
  - b. Menyiapkan format pengisian data
  - c. Menyiapkan alat ukur
  - d. Menyiapkan alat tes
- 2) Langkah pelaksanaan
  - a. Menyiapkan alat serta perlengkapan untuk melaksanakan tes latihan koordinasi *zig-zag* terhadap kemampuan *dribbling*
  - b. Mengumpulkan testee dan memberikan arahan tentang pelaksanaan tes
  - c. Melaksanakan tes terhadap sampel yang telah ditetapkan

d. Tes dilaksanakan secara berurutan

Mencatat hasil yang diperoleh dari testee

Menurut Suharsini Arikunto (2010 : 192) “ instrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan suatu metode”. Alat tersebut memenuhi persyaratan akademis, yang dapat dipergunakan sebagai alat untuk mengukur suatu objek ukur atau mengumpulkan data mengenai suatu variabel. Adapun rincian tes dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

penelitian yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes. Alat bantu yang digunakan untuk mengukur teknik keterampilan menggiring bola (*dribbling*) adalah *stopwatch*.

Uji persyaratan data dilakukan dengan uji normalitas. Ini dipakai karena penelitian ini hanya satu kelompok sampel (homogen). Uji normalitas dengan uji *one group design*. Hipotesis statistik yang di ujikan dalam penelitian ini dengan rumus uji t sebagai berikut : Hasil penelitian digunakan uji-t (Arikunto 2010:349) dengan rumus :

$$t = \frac{\bar{D}}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{N}}{N(N-1)}}$$

Keterangan :

$\frac{t}{\bar{D}}$  = koefisien t

$\bar{D}$  = (*Difference*), perbedaan antara skor tes awal dengan skor tes akhir untuk setiap individu

D = rerata dari nilai perbedaan

D<sup>2</sup> = Kuadrat dari D

Hipotesis yang di uji dalam penelitian ini adalah :

Ha : Terdapat Pengaruh Latihan Koordinasi *Zig-Zag* (X) Terhadap Kemampuan *Dribbling* (Y) Pada Pemain Sepakbola SMP N 2 Hamparan Perak Kecamatan Hamparan Perak Kabupaten Deli Serdang. Apabila thitung > ttabel maka H0 ditolak, Ha diterima dan bila thitung < ttabel dan H0 diterima Ha ditolak.

### 3 Hasil

#### 3.1 Data Hasil *Pretest* Keterampilan Menggiring

Setelah dilakukan test zig-zag sebelum dilaksanakan latihan lari zig-zag maka didapat data awal adalah sebagai berikut: nilai *minimum* (nilai minimal) 18.66 detik, nilai *maximum* (nilai maksimal) 27.06 detik, *mean* (rerata) 21.1829 detik, dan *standart deviation* (simpangan baku) 2.64 detik, *varian* 6,96, data analisis pree-test zig-zag dapat dilihat dari tabel 1 sebagai berikut :

**Tabel 1 Analisis Hasil *Pree-Test Zig-Zag Dribbling***

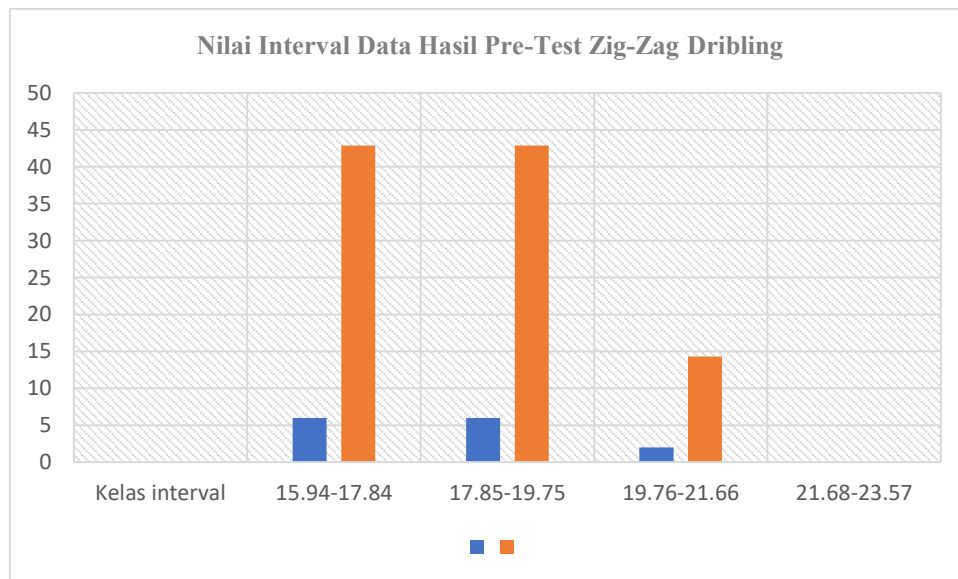
| Statistik           | <i>Pre-Test</i> |
|---------------------|-----------------|
| Sampel Jumlah Objek | 14              |
| Mean (Rata-Rata)    | 21.1829         |
| Maximum (Tertinggi) | 27.06           |
| Minimum (Terendah)  | 18.66           |
| \Variance (Varian)  | 6.96            |

|                        |      |
|------------------------|------|
| Standar Deviasion (Sd) | 2.64 |
|------------------------|------|

**Tabel 2 Distribusi *Pre test* zig-zag**

| Nilai Interval Data Hasil Pre-Test Zig-Zag <i>Dribling</i> |         |                    |
|------------------------------------------------------------|---------|--------------------|
| Kelas Interval                                             | Absolut | Frekuensi Relatif% |
| 18.66-20.35                                                | 6       | 42,86              |
| 20.36-22.05                                                | 3       | 21,43              |
| 22.06-23.75                                                | 3       | 21,43              |
| 23.76-25.45                                                | 1       | 7,14               |
| 25.46-27.15                                                | 1       | 7,14               |
| Jumlah Sampel                                              | 14      | 100,%              |

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 14 sampel, sebanyak 6 orang (42,86%) dengan rentang interval 18.66-20.35, 3 orang (21,43%) dengan rentang interval 20.36-22.05, 3 orang (21,43%) dengan rentang interval 22.06-23.75, 1 orang (7,14%) dengan rentang interval 23.76-25.45 dan 1 orang (7,14%) dengan rentang interval 25.46-27.15.



**Gambar 2 Nilai Interval Data *Pre-Test* Zig-Zag *Dribling***

### 3.2 Data Hasil *Post test* Keterampilan Menggiring

Setelah dilakukan test zig-zag sesudah dilaksanakan latihan lari zig-zag maka didapat data akhir adalah sebagai berikut: nilai *minimum* (nilai minimal) 15.94 detik, nilai

*maximum* (nilai maksimal) 20.49 detik, *mean* (rerata) 17.9836 detik, dan *standart deviation* (simpangan baku) 1.78 detik, *variance* detik data analisis *post test* zig-zag dapat dilihat dari tabel sebagai berikut :

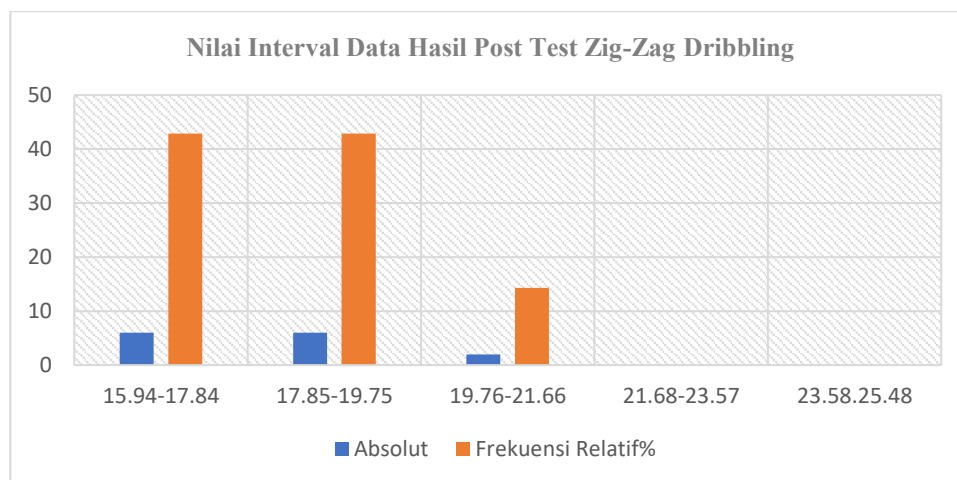
**Tabel 1.3 Analisis hasil *post test* lari zig-zag**

| Statistik              | <i>Post-test</i> |
|------------------------|------------------|
| Sampel jumlah objek    | 14               |
| Mean (rata-rata)       | 17.9836          |
| Maximum (tertinggi)    | 20.49            |
| Minimum (terendah)     | 15.94            |
| \Variance (varian)     | 1.81             |
| Standar deviasion (SD) | 1.35             |

**Tabel 1.4 Distribusi *Post Test* zig-zag dribbling**

| Nilai Interval Data Hasil <i>Post Test</i> Zig-Zag Dribbling |         |                    |
|--------------------------------------------------------------|---------|--------------------|
| Kelas Interval                                               | Absolut | Frekuensi Relatif% |
| 15.94-17.84                                                  | 6       | 42,86              |
| 17.85-19.75                                                  | 6       | 42,86              |
| 19.76-21.66                                                  | 2       | 14,29              |
| 21.68-23.57                                                  | 0       | 0                  |
| 23.58-25.48                                                  | 0       | 0                  |
| Jumlah Sampel                                                | 14      | 100%               |

Berdasarkan tabel distribusi di atas dari 14 sampel, sebanyak 6 orang (42,86%) dengan rentang interval 15.94-17.84, 6 orang (42,86%) dengan rentang interval 17.85-19.19.75, 2 orang (14.29) dengan rentang interval 19-76-21.66, 0 orang (0%) dengan rentang interval 21.68-23.57 dan 0 orang (0%) dengan rentang interval 23..58-25-48.



**Gambar 2 Nilai Interval Data *Post Test Zig-Zag Dribbling***

#### 4 Pembahasan

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalah yaitu : “ Terdapat Pengaruh Latihan Koordinasi Zig-Zag (X) Yang Signifikan Dengan *Dribbling* (Y).

Dapat disimpulkan bahwa Terdapat Pengaruh Latihan Koordinasi Zig-Zag ( X) Terhadap Kemampuan *Dribbling* ( Y ) pada pemain sepakbola SMP N 2 Hamparan Perak Kecamatan Hamparan Perak Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara. Taraf  $\alpha$  0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

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 menunjukan Thitung sebesar 9,672 dan Ttabel 1.771. Thitung

## 5 Kesimpulan

Berdasarkan analisis data statistik terdapat rata-rata *pree-test* sebesar 21.1829 dan rata-rata *post-test* sebesar 17.9836. berdasarkan uji t menghasilkan Thitung sebesar 9,672 dan ttabel 1.771. Berarti thitung > ttabel. dapat disimpulkan bahwa *dribbling* berpengaruh dengan latihan koordinasi zig-zag yang dibutuhkan untuk meningkatkan kemampuan saat melakukan latihan dalam meningkatkan hasil *dribbling*. Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data diatas dapat disimpulkan sebagai berikut : Terdapat Pengaruh Latihan Koordinasi Zig-Zag (X) Terhadap Kemampuan *Dribbling* (Y) pada pemain SMP N 2 Hamparan Perak Kecamatan Hamparan Perak Kabupaten Deli Serdang Sumatera Utara.

**Ucapan Terima Kasih.** Ucapan terima kasih penulis sampaikan yang telah memberikan bantuan atau mensponsori penelitian ini sehingga sehingga artikel ini dapat dipublikasikan di jurnal Sinta.

## Daftar Pustaka

- Ahamdi, Nuril. (2007). *Panduan Olahraga Bola Voli*. Surakarta: Era Pustaka.
- Arikunto, Syharsimi. (2013). *Dasar-dasar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Aryadi, Arsil (2010). *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang : Sukabina.
- Barbara dan Bonnie. (2004). *Permainan Bola Voli*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada
- Dieter, Beutelstahl. (2005). *Belajar Bermain Bola Voli*. Bandung : CV. PIONIR JAYA.
- Faruq, MM. (2009). *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan Dan Olahraga Bolavoli*. Jakarta : PT. Gramedian Widiasarana Indonesia
- Harsuki. (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.
- Kementrian Pemuda Dan Olahraga. (2022). Undang-Undang Republik Indonesia No. 11 tahun 2022
- Makmun, Amung dan Subroto. (2001). *Pendekatan Keterampilan Taktis dalam Pembelajaran Bolavoli, Konsep & Metode Pembelajaran*. Jakarta : Dirjen Olahraga. Depdiknas.
- 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
- Pardilla, H., Hanif, A. S., Humaid, H., Dlis, F., Henjilito, R., & Jufrianis, M. (2019). Effect of Motor Ability and Self-Confidence on Triple Jump Skills in Youth Aged 18–20: Path Analysis Study Among Students at University College. *Physical Education Theory and Methodology*, 19(2), 69-75.
- Subroto, Toto. (2001). *Pendekatan Keterampilan Teknis Dalam Pembelajaran Bola Voli*. Jakarta : Depdiknas
- Sugiyono. (2007). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Syafruddin. (2001). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Padang : UNP PRESS
- Tantri, A., Siregar, A. H., & Hasibuan, N. (2023). Development of interactive sport measurement test learning media. *Jurnal Keolahragaan*, 11(2), 266-280.