



Zig-Zag Dribbling Ability Using the Back of the Foot in Football Games

Moch. Agung Nur Fatony¹⁾, Anangga Widya Pradipta²⁾, Budijanto³⁾

^{1,2,3}Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, IKIP Budi Utomo, Jl. Simpang Arjuno No.14B, Kauman, Kec. Klojen, Kota Malang, Jawa Timur,65119, Indonesia

ABSTRACT

This research was motivated by the level of zigzag dribbling ability using the back of the foot in the soccer game of seventh grade students of Ma^aarif Junior High School Batu City. This study aims to determine the level of zig-zag dribbling ability using the back of the foot in the soccer game of seventh grade students of Ma^aarif Junior High School Batu City. This research is a quantitative descriptive study using test and measurement techniques. The population of this study was the seventh grade students at the Ma^aarif Junior High School in Batu City. The sample data for this study were 25 students consisting of 17 male students and 8 female students. The results showed that 3 students had very good abilities, 10 students had good abilities, 7 students had moderate abilities, and 5 students had poor abilities. Classically, the zigzag dribbling ability in the student's soccer game is good.

Keywords: Zig-Zag Dribbling Ability, Instep, Football

Kemampuan Dribbling Zig-Zag Menggunakan Punggung Kaki Dalam Permainan Sepak Bola

ABSTRAK

Penelitian ini di latar belakang oleh Tingkat kemampuan dribbling zig-zag menggunakan punggung kaki dalam permainan sepak bola peserta didik kelas VII Sekolah Menengah Pertama Ma^aarif Kota Batu. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan dribbling zig-zag menggunakan punggung kaki dalam permainan sepak bola peserta didik kelas VII Sekolah Menengah Pertama Ma^aarif Kota Batu. Penelitian ini merupakan penelitian Deskriptif Kuantitatif menggunakan teknik tes dan pengukuran. Populasi penelitian ini adalah peserta didik kelas VII di Sekolah Menengah Pertama Ma^aarif Kota Batu. Sampel data penelitian ini berjumlah 25 peserta didik yang terdiri dari 17 peserta didik laki-laki dan 8 peserta didik perempuan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 3 peserta didik memiliki kemampuan sangat baik, 10 peserta didik memiliki kemampuan baik, 7 peserta didik memiliki kemampuan cukup, dan 5 peserta didik memiliki kemampuan kurang. Secara klasikal kemampuan *dribbling zig-zag* dalam permainan sepakbola peserta didik adalah baik.

Kata Kunci: Kemampuan Dribbling Zig-Zag, Punggung Kaki, Sepak Bola.

Correspondence author: Anangga Widya pradipta, IKIP Budi Utomo, Indonesia.

Email: ananggawidya@budiutomomalang.ac.id



Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Keolahragaan is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani memiliki esensi secara mikro yaitu dalam bentuk pembelajaran yang memberi dorongan kepada peserta didik untuk melakukan kegiatan olahraga secara langsung dalam menguasai keterampilan, melakukan pola hidup sehat serta memberi peningkatan terhadap kemampuan mental, moral, psikologis serta sosioemosionalnya sebagai unsur dari kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani akan selalu terjaga jika kita selalu menerapkan pola hidup aktif (Saputra & Aguss, 2021). Fokus dari pendidikan jasmani yaitu pada keterampilan peserta didik berupa keterampilan fisik dan motoric serta berpikir, kemampuan dalam pemecahan masalah, dan bisa juga keterampilan sosial serta emosionalnya (Taruna et al., 2017).

Meninjau beberapa pendapat tentang pendidikan jasmani, maka dalam pendidikan jasmani terdapat suatu usaha untuk membentuk pola hidup yang sehat dengan berolahraga. Pola hidup yang sehat tidak hanya berkenaan dengan fisik, akan tetapi juga terkait dengan kondisi rohaninya dengan memanfaatkan waktu luang. Olahraga juga dapat dilaksanakan menggunakan alat maupun tanpa adanya alat. Sesuai dengan pendapat Harta (2019) dalam Supriyadi et al., (2022) berpendapat bahwa sebenarnya olahraga berkenaan dengan spontanitas dalam beraktivitas dalam sebuah permainan yang memiliki dampak baik terhadap jasmani maupun rohani dengan tujuan meningkatkan keterampilan gerak dalam mempertahankan kehidupan. Sejalan dengan pendapat tersebut,

Didalam dunia olahraga terdapat bermacam jenis cabang olahraga, salah satunya yaitu sepakbola. Permainan ini dimainkan oleh dua tim yang masing-masing terdiri dari 11 pemain yang masing-masing dengan tujuan mencetak gol sebanyak-banyaknya kedalam gawang musuh dengan tujuan memenangkan pertandingan. Sepakbola diartikan sebagai permainan bola beregu yang dilakukan dengan cara menyepak bola dan diperebutkan antara pemain yang bermaksud memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang, yang berarti seluruh

pemain menggunakan kaki kecuali penjaga gawang boleh menggunakan tangan didaerah hukumannya (Irianto, 2011)

Kemampuan dasar sepakbola dapat dikembangkan melalui latihan yang rutin. Salah satu teknik dasar dalam sepak bola yaitu teknik menggiring bola. Menggiring bola seringkali disebut dengan *dribbling*. Menggiring bola dapat diartikan sebagai menggerakkan dan mengontrol bola menggunakan kaki untuk umpan, tembakan atau penjagaan bola dari tim lawan serta mengubah arah sambal membawa bola dan mencoba untuk mengalahkan atau melewati pemain bertahan ini disebut menggiring bola (Sudharto et al., 2020).

Salah satu variasi teknik menggiring bola yaitu dengan memadukannya dengan teknik lari *zig-zag* sehingga diperoleh gerakan *dribbling* dengan berlari *zig-zag*. Lari *zig-zag* sebagai dalam gerakan lari berbelok-belok mengikuti lintasan berbentuk *zig-zag* untuk meningkatkan kelincahan dengan melakukan perubahan posisi tubuh, kecepatan, keseimbangan sebagai komponen gerak kelincahan (Sabih et al., 2021).

Dribbling zig-zag dilakukan dengan melewati kerucut melalui gerakan masuk dan keluar dari kerucut *cone* pertama hingga kerucut *cone* yang terakhir, kemudian putar arah dan *dribbling* kembali hingga posisi awal. Jaga bola jangan sampai lepas dan harus tetap mengontrol bola dengan rapat dan selesaikan sebaik mungkin. Gerakan *dribbling zig-zag* yang dilakukan hendaknya menggunakan punggung kaki. Tujuan digunakannya punggung kaki yaitu agar bola yang digiring bergerak lurus.

Hasil observasi di SMP Ma"arif Kota Batu permainan sepakbola khususnya sekolah menengah pertama rata-rata sudah menguasai dan sebagian masih belum paham tentang teknik dasar sepakbola terutama *dribbling zig-zag*, dikatakan peserta didik belum mampu menguasai atau belum mampu melakukan penguasaan bola dengan baik saat *dribbling zig-zag*. Hal ini menyebabkan sentuhan bola dengan kaki terlalu jauh menyebabkan bola mudah direbut lawan saat pertandingan. Agar penguasaan *dribbling* bola baik peserta didik harus menguasai macam-macam teknik *dribbling* khususnya *dribbling zig-zag*. Berdasarkan latar

belakang diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul "Tingkat Kemampuan *Dribbling Zig-Zag* Dalam Permainan Sepakbola Peserta Didik Kelas VII SMP Ma'arif Kota Batu

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif karena peneliti ingin mengetahui tingkat kemampuan dribbling zig-zag menggunakan punggung kaki dalam permainan sepakbola peserta didik kelas VII SMP Ma'arif Kota Batu. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode analisis dengan tes dan pengukuran untuk memperoleh data yang nyata pada waktu pada waktu penelitian dilaksanakan. Dari hasil tes yang didapatkan kemudian data dianalisis untuk mengetahui sejauh mana tingkat kemampuan dribbling zig-zag menggunakan punggung kaki dalam permainan sepakbola.

Pengumpulan data dalam penelitian ilmiah memiliki tujuan untuk memperoleh bahan-bahan yang akurat, relevan dan reliabel, yang menunjang pencapaian tujuan penelitian. Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik tes. Tes adalah bagian daripada tindakan ataupun teknik percobaan yang disengaja untuk mengetahui seberapa baik sesuatu bekerja. Sehingga dalam hal ini tes merupakan cara untuk menguji pengetahuan atau pemahaman seseorang. Tes merupakan suatu metode yang digunakan untuk memperoleh data dari obyek-obyek yang akan diukur sebagai langkah evaluasi. Tujuan penggunaan teknik tes dalam penelitian ini adalah untuk mengukur kemampuan dribbling zig-zag menggunakan punggung kaki dalam permainan sepakbola peserta didik kelas VII SMP Ma'arif Kota Batu

HASIL

Setelah seluruh peserta didik melakukan tes *dribbling zig-zag* menggunakan punggung kaki di lapangan atau halaman sekolah, maka dapat di uraikan hasil tesnya dalam tabel berikut ini. Berdasarkan hasil tes *dribbling zig-zag* menggunakan punggung kaki peserta didik diatas, diketahui jumlah total seluruh sekor peserta didik adalah 1.899 dan rata-

rata total skor tes peserta adalah 75,9. Berdasarkan rentang skor tes *dribbling zig-zag* menggunakan punggung kaki sebagai mana ditunjukkan pada bab sebelumnya, maka rata-rata kemampuan *dribbling zig-zag* menggunakan punggung kaki peserta didik kelas VII SMP Ma'arif Kota Batu adalah "baik". Teknik analisis data yang digunakan untuk menganalisis data-data hasil tes *dribbling zig-zag* menggunakan punggung kaki peserta didik kelas VII SMP Ma'arif Kota Batu adalah analisis persentase. Dari hasil analisis persentase (%) maka dapat diketahui persentase tiap kategori kemampuan *dribbling zig-zag* menggunakan punggung kaki peserta didik kelas VII SMP Ma'arif Kota Batu. Berikut adalah hasil analisis persentase kemampuan *dribbling zig-zag* menggunakan punggung kaki peserta didik kelas VII SMP Ma'arif Kota Batu.

PEMBAHASAN

Melakukan suatu teknik adalah menggambarkan pembuktian dan keaktifan dalam melakukan kegiatan dengan sebaik dan semaksimal mungkin untuk melaksanakan dan menyelesaikan praktek dalam cabang olahraga, termasuk permainan sepakbola. Dalam melakukan suatu teknik dikatakan baik jika mental dan kemampuan terpenuhi secara terampil dan kompeten.

Dribbling dalam sepakbola merupakan suatu gerakan membawa bola atau menggiring bola untuk mengalirkan permainan sepakbola dan suatu gerakan untuk melewati lawan. Pada permainan sepakbola *dribbling* sangat penting dalam menghidupkan permainan, dalam perkembangan sepakbola membutuhkan *dribbling* yang benar, akurat dan terampil untuk mengalirkan aliran bola dan memenangkan suatu pertandingan. Teknik *dribbling* dalam permainan sepakbola terbagi menjadi beberapa bagian yaitu *dribbling* menggunakan kaki bagian dalam, *dribbling* menggunakan kaki bagian luar dan *dribbling* menggunakan punggung kaki. Didalam *dribbling* juga terdapat beberapa variasi salah satunya yaitu *dribbling zig-zag*. Kemampuan dalam melakukan *dribbling zig-zag* sangat

penting didalam olahraga permainan, karena dibutuhkan ketepatan khususnya cabang olahraga sepakbola. Apabila *dribbling* yang dilakukan tepat dan baik, maka akan menjadi keuntungan bagi pihak yang melakukan. Di sisi lain, *dribbling zig-zag* menggunakan punggung kaki memberikan penguasaan lebih baik, sehingga tidak mudah diganggu oleh lawan yang berusaha merabut bola. Dalam melakukan *dribbling* kelincahan sangat berperan penting dalam keberhasilan *dribbling* tersebut. Karena dengan kelincahan dapat melakukan *dribbling* yang berguna untuk melewati lawan, menyusun serangan, dan mencari kesempatan untuk melakukan tendangan ke gawang lawan. Faktor-faktor yang mempengaruhi keberhasilan para pemain dalam melakukan *dribbling zig-zag* menggunakan punggung kaki dipengaruhi oleh kelincahan, kekuatan daya tahan otot, dan kecepatan sehingga dalam melakukan *dribbling zig-zag* menggunakan punggung kaki dalam permainan sepakbola, para pemain bisa melewati lawan dengan mudah dan tenang.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan tes *dribbling zig-zag* menggunakan punggung kaki dalam permainan sepakbola dimana peserta didik menggiring bola melewati cone dengan cara berkelok-kelok atau *zig-zag* yang telah di susun memanjang. Para peserta diberikan percobaan sebanyak 3 kali putaran melewati cone sebelum melakukan tes, dan peserta didik melakukan tes sebanyak 2 kali putaran melewati cone dan dilanjutkan oleh peserta didik lainnya, dengan demikian peserta didik dapat memanfaatkan kesempatan tersebut dengan semaksimal mungkin, untuk penilaiannya diambil 2 nilai terbaik lalu di rata-rata. Analisis data kemampuan *dribbling zig-zag* menggunakan punggung kaki menunjukkan bahwa dari total 25 peserta didik kelas VII SMP Ma"arif Kota Batu yang menjadi subyek dalam penelitian ini, dari data yang diperoleh terlihat bahwa tingkat kemampuan *dribbling zig-zag* menggunakan punggung kaki dalam permainan sepakbola untuk kategori "Sangat baik" sebanyak 3 peserta didik (12%), untuk kategori "Baik" sebanyak 10 peserta didik (40%), untuk kategori "Cukup" sebanyak 7 peserta didik

(28%), dan untuk kategori “Kurang” sebanyak 5 peserta didik (20%). Berdasarkan keterangan diatas dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan *dribbling zig-zag* menggunakan punggung kaki dalam permainan sepakbola peserta didik kelas VII SMP Ma’arif Kota Batu adalah “Baik”.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data melalui tes *dribbling zig-zag* menggunakan punggung kaki dan analisis data kemampuan *dribbling zig-zag* menggunakan punggung kaki bahwa sebagaimana diuraikan pada bab selanjutnya, diketahui dari total 25 peserta didik kelas VII SMP Ma’arif Kota Batu yang menjadi subyek dalam penelitian ini, sebanyak 3 peserta didik (12%) memiliki kemampuan yang “Sangat baik”, 10 peserta didik (40%) memiliki kemampuan yang “Baik”, 7 peserta didik (28%) memiliki kemampuan yang “Cukup”, dan 5 peserta didik (20%) memiliki kemampuan yang “Kurang”. Berdasarkan hal tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa tingkat kemampuan *dribbling zig-zag* dalam permainan sepakbola peserta didik kelas VII SMP Ma’arif Kota Batu adalah “Baik”.

DAFTAR RUJUKAN

- Irianto, S. (2011). STANDARDISASI KECAKAPAN BERMAIN SEPAKBOLA UNTUK SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) KU 14-15 TAHUN SE-DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 7(7), 44–50.
<https://journal.uny.ac.id/index.php/jorpres/article/view/10286>
- Sabih, M. I., Iyarkus, & Destriyani. (2021). LATIHAN ZIG-ZAG TERHADAP KELINCAHAN MENGGIRING BOLA PADA ATLET SEPAK BOLA. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 145–152.
<https://doi.org/10.36526/KEJAORA.V6I1.1289>
- Saputra, G. Y., & Aguss, R. M. (2021). Minat Siswa Kelas VII Dan VIII Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMP Negeri 15 Mesuji. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 17–25. <https://doi.org/10.33365/JOUPE.V2I1.797>

- Sudharto, A., Pelana, R., & Lubis, J. (2020). Latihan Dribbling dalam Permainan Sepakbola. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 11(02), 140–150. <https://doi.org/10.21009/GJIK.112.06>
- supriady, andy, Schiff, N. T., & Setiawan, D. (2022). Tingkat Pemahaman Atlet Olahraga Tradisional terhadap Sikap Fair Play. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 4(1), 63–74. <https://doi.org/10.37742/JPOE.V4I1.151>
- Taruna, J., Raya, P., Kampus, K., Fkip, J., & Banjarbaru, U. (2017). PERAN GURU PENDIDIKAN JASMANI DALAM PEMBENTUKAN PENDIDIKAN KARAKTER PESERTA DIDIK. *Multilateral : Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 16(1). <https://doi.org/10.20527/MULTILATERAL.V16I1.3666>