Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* Terhadap Kelincahan Menggiring Bola pada Atlet Tim Sepakbola

Anhar

STKIP Taman Siswa Bima

[anhar@tsb.ac.id](mailto:anhar@tsb.ac.id)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Artikel Info |  | Abstrak |
| Tanggal Publikasi  2023-12-30  Kata Kunci  Latihan *zig-zag run*, kelincahan, menggiring bola *(dribbling)*,  sepakbola. |  | Sesuai hasil temuan dilapangan pada saat proses latihan berlangsung masih banyak ditemui atlet yang kurang dalam hal mempraktekan teknik-teknik dasar sepakbola, khususnya pada saat menggiring bola. Hal ini dapat dilihat pada saat atlet melakukan praktek dilapangan, atlet hanya memiliki kemampuan menggiring bola lari lurus ke depan dan waktu menggiring bola secara *zig-zag* membutuhkan waktu yang lama dan penyesuaian gerakan menggiring bola untuk melewati kun relatif kesulitan. Tujuan yang dicapai dalam penelitian ini adalah mengetahui pengaruh latihan zig-zag run terhadap kelincahan menggiring bola pada tim sepakbola SMPIT Insan Kamil. Metode penelitian ini menggunakan eksperimen *designs* dengan bentuk *one-group pre-test – post-test* *design* dengan populasi sampel sebanyak 15 atlet. Pengumpulan data menggunakan test menggiring bola secara *zig-zag run* dengan melewati setiap *cone*, pengukuran serta data dianalisis dengan uji t. hasil penelitian menunjukan bahwa latihan *zig-zag run* berpengaruh terhadap hasil kelincahan menggiring bola, hal ini dapat terlihat dengan n = 15 dan taraf konkret 0,05 dihasilkan nilai t hitung sebesar 6,043 dan nilai t table sebesar 2,144. dengan demikian Ha diterima, artinya terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan menggiring bola pada tim sepakbola SMPIT insan Kamil . dari penelitian ini bisa disimpulkan bahwa latihan *zig-zag run* efektif dalam meningkatkan kelincahan menggiring bola. |

1. **PENDAHULUAN**

Sepakbola ialah suatu olahraga yang sangat digemari serta disukai oleh seluruh kalangan, mulai jejang anak-anak sampai orang dewasa baik itu laki - laki maupun perempuan. Dengan munculnya berbagai kompetisi kelompok umur yang digelar setiap tahunnya mulai dari U-10, U-12, U-17, U-20, U-23 serta tim senior membuat banyak kalangan anak muda memilih sepakbola sebagai wadah untuk menyalurkan bakat dan minat, baik untuk sekedar bersenang - senang maupun untuk menata masa depan yang lebih baik dengan menjadi pemain profesional.

Latihan merupakan serangkaian kegiatan fisik dan taktis yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan, kebugaran, dan pemahaman taktis atlet selain dari itu Latihan juga melibatkan berbagai aspek, termasuk teknik dasar, strategi permainan, kekuatan fisik, kecepatan, daya tahan, serta kerjasama tim. Latihan merupakan suatu proses yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang dalam jangka waktu yang relatif lama, dengan memberikan beban latihan semakin lama semakin bertambah agar terjadi meningkatkan rangsangan gerakan bisa terasa secara menyeluruh pada tubuh. Tujuan latihan dan sasaran utama latihan yaitu untuk membantu atlet dalam memaksimalkan keterampilan dan prestasinya meliputi empat asperk yaitu fisik, teknis, taktis dan spiritual (Muhammad, 2021).

*Zig-zag run* atau lari *zig-zag* merujuk pada pola pergerakan di mana seseorang atau sesuatu bergerak dengan serangkaian belokan atau sudut tajam, menciptakan pola *zig-zag*. Pola pergerakan ini sering digunakan dalam berbagai kegiatan seperti olahraga, permainan, atau manuver taktis untuk menghindari rintangan, lawan, atau untuk menutupi jarak dengan cepat sambil tetap tidak terduga.

Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat dan lincah, terutama dalam mengubah arah atau posisi tubuh dengan gesit dan efisien (Akhmad, 2021). Kemampuan kelincahan sangat penting dalam olahraga dan aktivitas fisik, termasuk sepakbola, basket, tenis, dan latihan kebugaran. Faktor-faktor yang memengaruhi kelincahan termasuk kecepatan reaksi, kekuatan otot, koordinasi mata-tangan, keseimbangan, fleksibilitas. Latihan khusus membantu meningkatkan kelincahan seseorang (Ridwan, 2018).

Dalam olahraga seperti sepakbola, pemain mungkin menggunakan *zig-zag run* untuk manuver mengelilingi pemain lawan dan membuatnya lebih sulit bagi lawan untuk memprediksi langkah selanjutnya. Keefektifan *zig-zag run* tergantung pada konteks dan tujuan khusus individu yang menggunakan pola pergerakan. strategi yang sering digunakan untuk menambahkan elemen ketidakdugaan dan membuat lebih sulit bagi orang lain untuk memprediksi atau menghalangi lintasan pelari.

Menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam sepakbola yang melibatkan pengendalian bola dengan kaki saat bergerak di lapangan. Keterampilan ini penting untuk pemain lapangan tengah, pemain sayap, atau pemain depan yang sering berada dalam situasi menghadapi lawan satu lawan satu atau yang harus membawa bola melewati lawan-lawan mereka (Febri, 2020). Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola yang memiliki unsur seni dan daya tarik tersendiri, bila dibandingkan dengan teknik dasar lainnya (Luxbacher, 2014). Gerakan menggiring bola (*dribbling*) sendiri merupakan suatu gerakan yang memanfaatkan dimana sebagian besar kaki yaitu (kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki, dan telapak kaki). a) Menggunakan kaki bagian dalam yaitu gerakan menggiring bola untuk melewati lawan dengan memanfaatkan sisi kaki bagian dalam dan sebagian besar permukaan kakinya, control bola menjadi lebih baik sehingga memungkinkan pemain melewati lawan dengan mudah; b) Menggunakan kaki bagian luar yaitu gerakan menggiring bola *(dribbling)* dengan memanfaatkan kaki bagi luar. Menggiring bola dengan kaki bagian luar merupakan keterampilan penting dalam sepakbola yang memungkinkan pemain untuk membawa bola melewati lawan sambil mempertahankan kendali; c) Menggunakan punggung kaki yaitu gerakan menggiring bola dengan memanfaatkan punggung kaki, area kaki ini terletak pada bagian tali sepatu berada, menggiring dengan punggung kaki biasa digunakan oleh pemain untuk mempercepat aliran bola pada kaki.

Sepakbola merupakan olahraga yang dapat mempertemukan orang-orang dari berbagai macam kehidupan, ras, maupun keturunan serta cara yang dapat menyatuhkan berbagai golongan ekonomi, budaya, agama, sepakbola juga diartikan sebagaimana hal-hal dalam menjalankan kehidupan sehari-hari yang dapat membentuk kepribadian manusia, mulai dari bagaimana bertanggung jawab, bersikap jujur, *fair play*, sportivitas, dan berani mengambil suatu keputusan dengan cepat .

Berdasarkan hasil temuan dilapangan pada saat proses latihan berlangsung masih banyak ditemui atlet yang kurang dalam hal mempraktekan tehnik - tehnik dasar sepakbola, khususnya pada saat menggiring bola (*dribbling*). Hal ini dapat dilihat pada saat atlet melakukan praktek dilapangan, atlet hanya memiliki kemampuan menggiring bola lari lurus kedepan dan ketika menggiring bola secara zig-zag membutuhkan waktu yang lama dan penyesuaian gerakan menggiring bola untuk melewati kun cukup kesulitan bahkan bola lebih sering menabrak kun dan menjatuhkan kun. Berdasarkan permasalahan di lapangan, kelincahan merupakah kemampuan yang dibutuhkan dalam permainan sepakbola oleh sebab itu kelincahan sangat dibutuhkan oleh atlet dan dapat ditingkatkan melalui latihan *zig-zag run*. Atas dasar hal tersebut, maka peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul “pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan menggiring bola (*dribbling*) pada tim sepakbola SMPIT Insan Kamil”.

1. **METODE**

Jenis penelitian ini menggunakan experimen dengan sampel tidak terpisah, karena tidak dapat mengontrol semua variabel yang mempengaruhi hasil eksperimen (Arikunto, 2019). Pada metode eksperimen dengan sampel tidak terpisah yaitu memiliki satu kelompok *(sampel)* dan diukur sebanyak dua kali, pengukuran awal sebelum subjek diberi perlakuan *(pre-test)*, kemudian perlakuan *(treatment)*, yang terakhir melakukan pengukuran kedua *(post-test).*

**Populasi Penelitian**

Populasi pada penelitian ini yaitu semua yang terlibat menjadi subyek (Sugiyono, 2018). Yang menjadi populasi pada penelitian ini idalah atlet tim sepakbola SMPIT Insan Kamil sebanyak 15 orang.

**Tabel 1.** Populasi Penelitian Tim Sepakbola SMPIT Insan Kamil

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| No | Jenis Kelamin | Jumlah Atlet |
| 1 | Laki-Laki | 15 Orang |
| Jumlah | | 15 Orang |

**Sampel Penelitian**

Sampel ialah sebagian dari populasi yang dipandang sebagai wakil populasi (Sugiyono, 2018). Penentuan besar kecilnya jumlah anggota sampel dalam penelitian, peneliti berpedoman pada penjelasan (Arikunto, 2019) yaitu: apabila subyeknya kurang dari 100, maka akan diambil semua yang menjadi subyek.

Sehubungan dengan hal tersebut di atas, maka peneliti menggunakan semua populasi untuk dijadikan sampel penelitian dengan jumlah 15 orang. Dalam variabel peneitian terdapat variabel bebasnya ialah latihan *zig-zag run, dan v*ariabel terikat (Y) ialah kelincahan menggiring bola *(dribbling).*

**Teknik Pengumpulan Data**

Pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini yaitu dengan metode tes, dokumentasi dan observasi. Metode dokumentasi digunakan untuk mencatat informasi terkait identitas subyek penelitian yang dilakukan pada awal pelaksanaan penelitian. Teknik pengumpulan data yaitu dengan menggunakan tes *dribbling* bola melewati kun. Data yang akan dikumpulkan pada penelitian tersebut yaitu berupa data *Pre-test dribbling* bola melewati kun sebelum sampel diberikan perlakuan *(treatment)*, dan data *Post-test* setelah sampel diberikan perlakuan (*treatment)* dengan menggunakan metode latihan *zig-zag run.*

**Teknik Dokumentasi**

Teknik dokumenntasi bersumber dari pelaksanakan pengambilan dokumentasi, peneliti melakukan menyelidiki terhadap sumber tertulis seperti buku, majalah, dokumen peraturan - peraturan, catatan harian, dan lain sebagainya (Arikunto, 2019).

**Teknik Tes Perbuatan**

Tes juga diartikan sebagai tes penyelidikan untuk memperoleh data yang berbentuk suatu tugas yang dikerjakan seseorang atau kelompok yang dapat menghasilkan suatu nilai yang diperoleh dari orang lain dengan suatu standar (Sugiyono, 2018).

**Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian merupakan alat yang digunakan oleh peneliti dalam pengumpulan data agar pekerjaannya lebih mudah dan lebih baik (Arikunto, 2019). Instrumen penelitian yang digunakan untuk pengumpulan data pada penelitian ini berupa tes. Tes yang dilakukan untuk mengukur kelincahan menggiring bola *(dribbling)* yaitu *zig-zag run* dengan mengukur kecepatan menggunakan alat *stopwatch*.

**Validitas dan Reliabilitas Instrumen**

Validitas instrument yaitu sejauh mana instrument itu mengukur apa yang dimaksudkan untuk di ukur (Sumadi, 2014). Sedangkan reliabilitas instrumen merujuk kepada konsistensi hasil pengukuran data kalau instrumen itu digunakan oleh orang atau kelompok orang yang sama dalam waktu berlainan, atau bila instrumen tersebut digunakan oleh orang atau kelompok orang yang berbeda dalam waktu yang sama atau dalam waktu yang berlainan. Validitas alat ukur merupakan suatu akurasi alat ukur terhadap yang diukur walaupun dilakukan berkali-kali dan di mana- mana (Burhan, 2014). Sedangkan reliabilitas alat ukur menurutnya kesesuaian alat ukur dengan yang diukur, sehingga alat ukur itu dapat dipergunakan dan dapat dipercaya.

**Teknik Analisa Data**

Analisis data statistik pada penelitian ini menggunkan analisis statistik inferensial, kesimpulan yang diperoleh bisa dipertanggungjawabkan terkait kebenaran data yang diambil maka sebelum analisis dilakukan perlu adanya uji prasyarat perhitungan normalitas menggunakan *kolmogorov smirnov*, perhitungan kategori dengan menggunakan bantuan (SPSS) edisi ke-16, dan uji homogenitas menggunakan uji-F, yang kemudian data di análisis secara menyeluruh.

**Uji Prasyarat**

Uji normalitas sebaran data menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* dengan bantuan SPSS 16. Jika data dari semua variabel memiliki nilai p (Sig.) > 0.05, maka semua variabel berdistribusi normal. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik parametrik dengan analisis uji-t (*paired t-test*) dan uji-t antar kelompok (*independent t-test*) dengan bantuan program SPSS 16.

1. **HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Hasil**

Berdasarkan analisis data deskriptif sesuai dengan gambaran umum data penelitian *pretest* dan *posttest* keterampilan menggiring bola. Maka analisis deskriptif meliputi *mean, median, standar diviation, range, minimum* dam *maksimum.*

**Tabel 2**. Hasil analisis Deskriptif *pretest* dan *posttest* keterampilan menggiring bola

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Variabel | N | Mean | Median | Standar Deviation | Range | Min | Max |
| *Pretest Zig-zag run* | 15 | 21.42 | 20.83 | 3.17 | 10.91 | 16.25 | 27.16 |
| *Posttest Zig-zag run* | 15 | 18.67 | 18.26 | 2.67 | 09.45 | 14.34 | 23.80 |

Hasil analisis deskriptif ditemukan nilai *pretest* menggiring bola denga sampel (N) 15 diketahui nilai *minimum* (nilai minimal) 16.25 detik, nilai *maximum* (nilai maksimal) 27.16 detik, *mean* (rerata) 21,42 detik, *median* (nilai tengah) 20,83.detik, dan *standart deviation (*simpangan baku*)* 3,17 detik, *range* (rentang data) 10,91. Sedangkan nilai *posttest* menggiring bola dengan sampel (N) 15 diketahui nilai *minimum* (nilai minimal) 14,34 detik, nilai *maximum* (nilai maksimal) 23,80 detik, *mean* (rerata) 18,67 detik, *median* (nilai tengah) 18,26 detik, dan *standart deviation (simpangan baku)* 2,67 detik, *range* (rentang data) 9,45.

**Tabel 3**. Hasil Analisis Uji-T Keterampilan Menggiring Bola

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Variabel | *t-test for equality of Means* | | | | Keterangan |
| *thitung* | *ttabel* | *df* | *Sig* |
| *Pretest-Postest* | 6.043 | 2.144 | 14 | 0.05 | Signifikan |

Hasil uji-t menunjukkan bahwa ***thitung ˃ ttabel*** (6.043 ***˃*** 2.144) dan besar nilai signifikansi *probability* 0.05, berarti terdapat pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan menggiring pada atlet tim sepakbola SMPIT Insan Kamil.

**Tabel 4**. Hasil Penurunan Waktu Keterampilan Menggiring Bola

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| *Mean Pretest* | *Mean Posttest* | *Mean Difference* | Persentase Penurunan Waktu |
| 21,42 | 18,67 | 2,75 | 18,3 % |

Hasil tersebut dapat diketahui bahwa peningkatan kelincahan menggiring bola pada atlet tim sepakbola SMPIT Insan Kamil dengan persentase penurunan waktu sebesar 18,3 % setelah diberikan latihan *zig-zag run.* Sebelum diberikan latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan menggiring bola berada pada rerata *pretest* 21,42 detik dan pada saat *posttest* meningkat menjadi 18,67 detik. dan besarnya rerata setelah diberikan perlakukan berupa latihan *zig-zag run* meningkat sebesar 2,75 detik atau 18,33%.

**Pembahasan**

Latihan *zig-zag run* merupakan salah satu bentuk latihan fisik dan koordinasi yang umum dilakukan dalam olahraga, termasuk sepakbola, latihan ini dirancang untuk meningkatkan kecepatan, kelincahan, dan kontrolmotorik pada pemain. Latihan *zig-zag run* merupakansuatu latihan yangbersifat ritmik karena subyek akan melakukan gerakan berlari memutari kun untuk menghasilkan suatu pola gerakan yang dapat digunakan saat menggiring bola sepanjang permainan berlangsung (Primadi, 2021). Suatu kegiatan atau latihan tentunya memiliki arah dan tujuan, maka tujuan *zig-zag run* yaitu untuk melatih kecepatan dalam merubah arah gerak tubuh dari yang lurus menjadi gerakan yang berliku (Tofiki, 2020). Pada saat melakukan proses latihan, peningkatan keterampilan menggiring bola tidak terlepas dari peran serta usaha maksimal yang dilakukan oleh pemain itu sendiri, karena seorang pemain harus dapat medisiplinkan diri dalam menjalankan setiap program latihan yang dilakukan agar dapat mencapai tujuan latihan yang optimal.

Berbagai bentuk variasi latihan yang muncul pada setiap sesi latihan memiliki kelebihan masing-masing dalam meningkatkan kemampuan setiap pemain. Salah satunya adalah latihan *zig-zag run* sangat berpengaruh positif terhadap shuttle run (Wicahyono, 2021). Program latihan yang dapat meningkatkan komponen kelincahan yaitu latihan *zig-zag run* (Mansur, 2020). Latihan lari *zig-zag* mengharuskan peserta untuk berlari cepat untuk mengubah arah gerakan dari titik satu ke titik yang lain, gerakan tersebut dapat memberikan efek yang cukup baik dalam melatih kelincahan dalam bergerak terutama dalam memainkan bola pada saat pertandingan. Karena latihan *zig-zag run* dan *shuttle run* merupakan dua bentuk latihan yang efektif untuk melatih kelincahan, maka dari itu dua jenis latihan tersebut bisa direkomendasikan sebagai alternatif untuk menambah jenis program latihan yang dapat divariasikan disetiap sesi latihan (Fatchurahman, 2019).

Hasil penelitian dan analisis data menunjukan bahwa latihan *zig-zag run* merupakan latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan menggiring bola *(dribbling)* pada atlet tim sepakbola SMPIT Insan Kamil. Kelincahan dalam menggiring bola *(dribbling)* dalam permainan sepakbola membutuhkan kerja keras dan latihan yang konsisten untuk meningkatkan kemampuan dalam mengolah bola, salah satu bentuk latihan yang dapat dilakukan sebagai alternatif untuk meningkat kemampuan dalam menggiring bola yaitu dengan menggunakan latihan *zig-zag run* agar dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola.

1. **KESIMPULAN**

Hasil temuan penelitian yang dilakukan oleh peneliti bahwa latihan *zig-zag run* bisa memberikan efek positif (meningkatkan) kelincahan dalam menggiring bola *(dribbling)* pada atlet tim sepakbola SMPIT Insan Kamil Kota Bima. Hal ini dapat terlihat pada hasil uji *t-tes* taraf signifikan 5%, yaitu hipotesis nihil (Ho) ditolak dan hipotesis alternative (Ha) diterima karena terdapat angka batas penolakan dalam *t-tabel* sebesar 2,144 sedangkan nilai *t-hitung* yang diperoleh sebesar 6,430yang dinyatakan lebih besar daripada batas penolakan (Ho).

# Daftar Pustaka

Akhmad, M. M. (2021). Pengaruh Latihan Zig-zag Run Terhadap kelincahan Pemain Sepak Bola Di SSB Mitra FC U-19 Kabupaten Sumenep. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9 (3). 321-330.

Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik.* Jakarta: PT. Rineka Cipta.

Burhan, B. (2014). *Metodologi Penelitian Kuantitatif Edisi Kedua.* Jakarta: Kencana Prenamedia Group.

Fatchurahman, R. S. (2019). Pelatihan zig-zag run Dribbling Dan Pelatihan Shuttle Run Dribbling Sama Baik Dalam Meningkatkan Kecepatan Menggiring Bola Futsal Sma Dwijendra Dempasar. *Sport and Fitness Journal* , 45-52.

Febri, W. A. (2020). Pembelajaran Dasar Dribbling Dengan Pendekatan Kooperatif Team Game Tournament Pada Siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 8 (2). 20-28.

Harsono. ((2018)). Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif. Bandung: PT. Remaja RosdaKarya.

Harsono. (2018). Kepelatihan Olahraga. Bandung: PT. Remaja RosdaKarya.

Luxbacher, J. A. (2014). *Soccer Step To Success" Fourh Edition".* United State: Human Kinetics.

Mansur, e. a. (2020). Analisis Kondisi Fisik (Kelincahan) Atlet Cabang Olahraga Unggul Kabupaten Kebumen Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 16 (2) : 72-77.

Muhammad, I. S. (2021). Latihan Zig-zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Kesehatan dan Olahh Raga*, 6 (1), 145-152.

Primadi, M. B. (2021). Pemberian Latihan Tambahan Zig-zag Run Lebih Baik Daripada Pemberian Tambahan Latihan Shuttle Run Dalam Meningkatkan Kelincahan Pada Program Latihan Di Akademi Opel Futsal Lamongan. *Sport anf Fitness Journal*, 9 (1). 34.

Rachmat, H. A. (2021). Pengaruh Latihan Shuttle Run dan Zig-zag Run Terhadap Keterampilan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan*, 113-125.

Ridwan, S. (2018). Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Unit Kegiatan Mahasiswa Penjaskes STKIP Setia Budhi Rangkasbitung. *Jurnal Pendidikan Setia Budhi*, 2 (1). 17-29.

Ruslan, S. M. (2021). Latihan Lari Zig-zag Untuk Kemampuan Menggiring Sepak Bola. *Jambura Journal Of Sport Coaching*, 3 (1). 33-38.

Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif. Bandung: Alfabeta.

Sumadi, S. (2014). *Metodologi Penelitian.* Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Tofiki, S. R. (2020). Zig-zag Run Metode LAtihan Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Jurnal Sport Area*, 5 (2). 270-278.

Wicahyono, A. M. (2021). Pengaruh Latihan Shuttle Run dan Zig-zag Run Terhadap Kelincahan (Studi Eksperimen Pada Atlet Sepakbola Usia12-14 Tahun Ssb Kepuharjo Soccer School).