

## **Pengaruh Latihan Menggiring Bola Zig-Zag Terhadap Hasil Kelincahan Menggiring Bola**

### ***The Effect of Zigzag Dribbling Exercise on the Results of Dribbling Agility***

**Juan Sugesti Veron<sup>1</sup>, Meirizal Usra<sup>\*2</sup>, Ahmad Richard Victorian<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia

<sup>2</sup>Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia

\*Corresponding Author

#### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggiring bola *zig-zag* terhadap kelincahan *dribbling* pada atlet SSB Ogan Ilir 32. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen semu. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total population sampling* dengan jumlah sampel 30 orang. Instrumen penelitian adalah seluruh sampel melakukan tes kelincahan *dribbling* sepak bola. Hasil pengolahan dan analisis data dengan menggunakan *paired sample test*, bahwa latihan menggiring bola *zig-zag* berpengaruh terhadap hasil kelincahan *dribbling* sepak bola. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data melalui perhitungan rumus uji t dengan kriteria  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{table}$  ( $14,28 > 1,70$ ) dengan taraf kepercayaan ( $\alpha = 0,05$ ) dan jumlah sampel ( $N = 30$ ), Hipotesis yang diajukan diterima. Latihan menggiring bola *zig-zag* benar-benar memberikan pengaruh terhadap hasil kelincahan *dribbling* sepak bola. Berdasarkan hasil penelitian bahwa latihan menggiring bola *zig-zag* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil kelincahan *dribbling* sepak bola pada atlet SSB Ogan Ilir 32.

**Kata Kunci:** Sepak Bola; Atlet; Menggiring Bola; Latihan Zigzag.

#### **Abstract**

This study aims to determine the effect of zigzag dribbling training on dribbling agility in athletes at the Ogan Ilir 32 football school. The method used in this study was a quasi-experimental method. The research design used was one group pretest post-test design. Sampling using total population sampling technique with a total sample of thirty people. The research instrument was that all samples conducted a soccer dribbling agility test. The results of data processing and analysis using paired sample test, that zigzag dribbling exercises affect the results of soccer dribbling agility. This can be seen from the results of data analysis through the calculation of the  $t_{test}$  formula with the criteria  $t_{count}$  greater than  $t_{table}$  ( $14.28 > 1.70$ ) with a confidence level of  $0.95 \alpha = 0,05$  and the number of samples ( $N = 30$ ), the proposed hypothesis is accepted. The zigzag dribbling exercise really influences the results of soccer dribbling agility. Based on the results of the study, the zigzag dribbling exercise had a significant effect on the results of soccer dribbling agility in athletes at the Ogan Ilir 32 football school.

**Keywords:** Football; Athlete; Dribbling; Zigzag.

Received: 27 April 2023; Revised: 3 Juli 2023; Accepted: 5 Juli 2023

 <http://dx.doi.org/10.55379/sjs.v2i3.761>

Corresponding author: Meirizal Usra, Pendidikan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya, Palembang, 30139 Email: [meirizalusra@fkip.unsri.ac.id](mailto:meirizalusra@fkip.unsri.ac.id)

## PENDAHULUAN

Sebagian besar orang di seluruh dunia menyukai sepak bola, terbukti dengan banyaknya orang yang menghadiri setiap pertandingan sepak bola (Suhdy, 2019). Sepak bola merupakan permainan yang dimainkan di luar ruangan, di lapangan besar, yang terdiri dari dua tim yang bersaing dalam olahraga ini. Dengan maksud memasukkan bola ke gawang masing-masing lawan, mereka saling berhadapan.

*Dribbling* atau menggiring bola dengan kaki merupakan salah satu teknik permainan sepak bola. *Dribbling*, seperti yang didefinisikan oleh (Retama et al., 2018), merupakan kemampuan mengontrol bola sambil menggiring bola dari satu posisi ke posisi lain, yang berguna untuk mengontrol kecepatan permainan dan menghindari lawan. Seorang pemain sepak bola membutuhkan kemampuan menumpahkan untuk bertahan dalam keadaan tertentu dan kondisi permainan yang membutuhkan kemampuan dalam pengembangan untuk mengontrol bola dan dalam perlindungan untuk menghindari dampak potensial. Tumpahan sendi harus dimungkinkan baik dengan dan tanpa bola.

Komponen biomotor, tipe tubuh, usia, jenis kelamin, berat badan, dan kelelahan merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan. Selain itu, keterampilan diperlukan untuk berlari lebih cepat dari lawan dan mencapai target yang diinginkan dengan serangan. Berbagai macam teknik latihan ketangkasan antara lain *hip rotation*, *skier*, *shuttle run*, *zig-zag drill*, *dot drill* dengan satu kaki, *three corner drill*, dan lain-lain. Peneliti ingin menggunakan metode latihan zig-zag untuk berbagai bentuk latihan. Menggiring bola dengan pola zig-zag melintasi *cone*, masuk dan keluar *cone* hingga mencapai *cone* terakhir, kemudian memutar dan menggiring bola kembali ke posisi awal sambil mempertahankan kontrol bola yang ketat dan menyelesaikannya secepat mungkin merupakan salah satu latihan paling

efektif untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola (Shabih et al., 2021; Wora, 2017). Latihan zig-zag dapat digunakan sebagai salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan karena mengandung unsur kelincahan, seperti berlari secara berliku-liku sambil menjaga keseimbangan sambil mengubah arah dan posisi dengan cepat (Luxbacher, 2013).

Kecepatan dan fleksibilitas terkait erat dengan kelincahan; tanpa mereka, seseorang tidak dapat bergerak dengan terampil. Keterampilan juga dipengaruhi oleh keseimbangan. Kelincahan merupakan gerakan terampil yang dapat menjadi eksplosif dengan kecepatan tinggi (Pratama et al., 2021). Seorang pemain atau atlet dengan mobilitas yang baik dapat melakukan tugas dengan lebih efektif dan efisien. Ada dua kategori keterampilan: keterampilan khusus dan keterampilan umum. Keterampilan umum seseorang merupakan kemampuan yang dimilikinya dalam menghadapi kehidupan sehari-hari dan lingkungan sekitarnya. Faktanya, kelincahan spesifik merupakan jenis kelincahan yang dibutuhkan untuk setiap cabang olahraga. Dengan kata lain, keterampilan yang dibutuhkan disesuaikan dengan persyaratan olahraga.

Latihan merupakan siklus yang diulang dalam rentang waktu yang lama di mana beban persiapan terus meningkat untuk bekerja pada keadaan (Arifin & Warni, 2019). Kondisi fisik yang prima diperlukan untuk memprogram atau terus menerus melakukan latihan yang dimaksudkan untuk mencapai tujuan dan sasaran latihan (Putra & Ita, 2019). Mengingat penilaian yang berkualitas, cenderung beralasan bahwa motivasi di balik persiapan merupakan untuk memupuk kemampuan, eksekusi, dan pencapaian yang paling ekstrem dalam permainan tertentu dengan memikirkan semua bagian dari persiapan yang ada untuk memberikan penampilan terbaik.

Mengingat persiapan latihan di Sekolah Sepakbola 32 Ogan Ilir. Mengingat Temuan pertemuan dan konsekuensi dari persepsi saya dengan para mentor Sekolah Sepak Bola Ogan Ilir 32, latihan persiapan di Sekolah 30 pemain mengikuti sepak bola, dengan masing-masing mempersiapkan hanya berlatih metodologi permainan dan tidak melakukan kegiatan sebenarnya

yang unik, yang menyebabkan kekurangan di bagian khusus, yaitu. menggiring bola. Anak-anak menikmati bermain sepak bola sebagai salah satu hiburan favorit mereka. Hal ini tercermin dari semangat anak-anak muda mengikuti akrobatik sekolah sepak bola Ogan Ilir 32. Namun, tidak semua atlet Sekolah Sepakbola Ogan Ilir 32 memiliki kemampuan dasar yang diperlukan, terutama teknik *dribbling*. Karena jarang tes *dribbling*, tidak diketahui seberapa kuat kemampuan seorang anak dalam menggiring bola. Selain itu, para atlet di Sekolah Sepak Bola Ogan Ilir 32 sangat sedikit mengetahui hal-hal yang mempengaruhi seberapa baik mereka dapat menggiring bola.

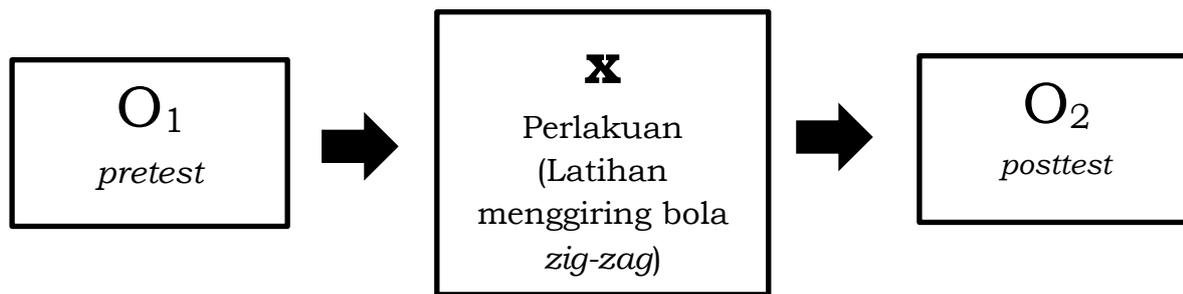
Untuk mencapai tujuan ini, upaya terbesar diharapkan untuk mendorong kemampuan menumpahkan pemain dengan memberikan pemahaman tentang variabel yang memengaruhi metode menumpahkan. Seperti yang terlihat dari pengamatan, kelincahan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan menggiring bola pemain sepak bola Ogan Ilir 32. Kelincahan sang anak masih tergolong kaku dan gerakannya kurang enak dipandang saat menggiring bola di Sekolah Sepak Bola. Unsur ketangkasan dalam melakukan spilling merupakan saat pemain menjaga jarak strategis dari serangan lawan dengan mengontrol bola. Lawan dengan mudah merebut bola karena atlet Sekolah Sepak Bola 32 Ogan Ilir itu tak mampu mengelak dari serangan tersebut.

Dapat disimpulkan dari uraian sebelumnya bahwa latihan Zigzag sangat membantu untuk meningkatkan *dribbling* agar lawan tidak mudah menangkapnya. Maka dari itu, subjek penulisan merupakan “Pengaruh Latihan Dribbling Zig-Zag Terhadap Temuan Kelincahan *Dribbling* Atlet Sekolah Sepakbola Ogan Ilir 32”.

## **METODE**

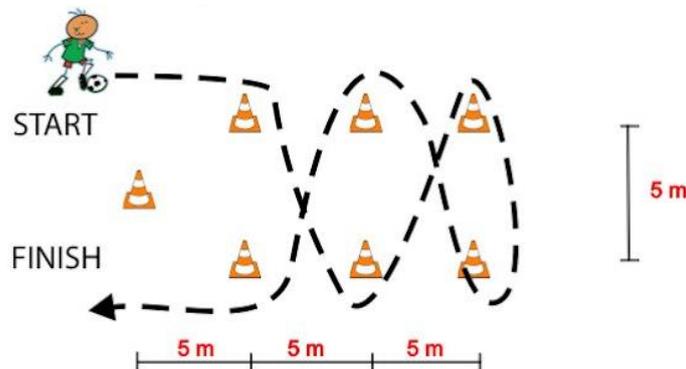
Jenis penelitian ini adalah metode *experiment one group pretest and posttest design*. Pada desain ini terdapat *pretest*, sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena membandingkan dengan keadaan sebelum

diberi perlakuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat.



**Gambar 1.** Rancangan Penelitian

Populasi dalam ulasan ini merupakan semua atlet sekolah sepak bola Ogan Ilir, dengan jumlah 30 orang. Instrumen yang digunakan dalam penulisan disebut sebagai alat. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini yaitu menggunakan kemampuan kelincahan *dribbling* Kemudahan menggiring bola digunakan dalam penulisan ini. Sedangkan analisis data yang digunakan oleh peneliti dalam artikel ini merupakan *paired sample test* dengan bantuan *IBM Statistics v.26*.



**Gambar 2.** Bentuk Instrumen Penelitian

## HASIL

Hasil *pretest* dari pengujian 30 atlet speak bola di SSB Ogan Ilir 32 diperoleh informasi terbesar merupakan 18, informasi terkecil merupakan 7, rata-rata merupakan 12,5, dan standar deviasi merupakan 2,81. Demikian juga dari informasi setelah pengujian diperoleh informasi terbesar 18, informasi terkecil 7, mean 12,5, standar deviasi 2,81. Untuk informasi lebih lanjut, lihat di bawah:

**Tabel 1.** Deskripsi Data Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Keterangan	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Sampel (N)	30	30
<i>Maximum</i>	21	21
<i>Minimum</i>	7	10
Rentang	11	11
Banyak Kelas	6	6
Panjang Kelas	2	2
<i>Mean</i>	12,5	14,5
Modus	11,56	13,9
<i>Standar Deviasi</i>	2,81	2,81

Diketahui dari Temuan tes awal (*pretest*) bahwa jumlah data yang diterima terbanyak merupakan 18, sedangkan jumlah data yang diterima terkecil merupakan 7, dengan rata-rata 12,5. Ternyata kelincahan berpengaruh setelah enam minggu latihan *dribbling zig-zag* dilakukan tiga kali per minggu, dengan data tertinggi 21 dan terendah 10, dengan rata-rata 14,5. Oleh karena itu, tipikal kenaikannya merupakan 2. Untuk lebih jelasnya lihat tabel di bawah ini:

**Tabel 2.** Rangkuman perbedaan data *pretes* dan *posttest*

Hasil	N	Skor Tertinggi	Skor Terendah	<i>Mean</i>	<i>Gain</i>
<i>Pretest</i>	30	18	7	12,5	2
<i>Posttest</i>	30	21	10	14,5	

Kemiringan tikungan atau uji kilometer individu digunakan untuk menguji persamaan informasi tipikal. Diketahui dari estimasi di atas bahwa kemiringan tikungan untuk informasi *pretest* adalah (0,33) dan kemiringan tikungan untuk informasi *posttest* adalah (0,20). Dengan karakteristik tersebut, data biasanya disampaikan dalam *pretest* dan *posttest*, yang berkisar dari (-1) sampai (+1). Diketahui dari data yang diperoleh dari penemuan pengujian spekulasi bahwa  $t_{hitung}$  (14,28) lebih besar daripada  $t_{tabel}$  (1,70). Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan besar antara tes awal (*pretest*) dan tes terakhir (*posttest*), yang terdiri dari H1 yang diakui dan H0 yang dibuang. Tajuk pernyataan H1 berbunyi, “Ada Pengaruh Latihan *Dribbling Zig-Zag* Terhadap Kelincahan *Dribbling* Pada Atlet Sekolah Sepakbola Ogan Ilir 32.

## PEMBAHASAN

Pemberian latihan ini dilakukan selama empat minggu dengan tiga kali dalam seminggu dalam memberikan latihan zig-zag, hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh (Shabih et al., 2021) yang menyatakan bahwa pelatihan yang terjadi dalam dua hingga enam minggu, biasanya dan dilakukan minimal tiga kali setiap minggu akan memberikan dampak positif terhadap variabel yang diteliti. Semakin sering Anda berlatih, semakin cepat Anda menjadi lebih baik. Namun perlu diingat prinsip bahwa olahraga harus selalu didahulukan dan atlet tidak boleh berlatih berlebihan karena kemajuan merupakan bagian dari kondisi fisik dan juga dapat membantu atlet berusaha melakukan yang terbaik di sesi latihan berikutnya. Karena latihan adalah sebuah siklus yang diselesaikan terus-menerus, beban persiapan akan terus bertambah dengan cara ini sesuai dengan kondisi tubuh dengan empat target persiapan utama dan tujuan persiapan yang memungkinkan pesaing untuk bekerja pada kapasitas dan eksekusi mereka sebanyak mungkin untuk mencapainya adalah empat bagian fisik, khusus, strategis, dan mental.

Kelincahan adalah perubahan posisi atau arah tubuh yang cepat yang disebabkan oleh tindakan lain (Arifin & Warni, 2019; Ikhsan, 2018; Mansur et al., 2020; Rahmatullah, 2021). Kesiapan juga penting dalam mencapai kinerja yang baik. Setiap aktivitas yang membutuhkan perubahan cepat pada posisi tubuh dan bagian tubuh memerlukan kelincahan. Ada beberapa komponen yang masuk ke dalam kelincahan, seperti: Kelincahan sangat penting dalam olahraga karena memerlukan keseimbangan, kekuatan, kecepatan, dan koordinasi gerakan (Daryanto & Hidayat, 2015; Hartati et al., 2020). Razbie et al. (2018) menyatakan bahwa latihan zig-zag merupakan bagian dari pengembangan ketangkasan karena komponen-komponen dalam pengembangan ini merupakan berliku-liku, menuju ke arah dan posisi yang berbeda secara cepat dan seimbang, sehingga sangat mungkin dimanfaatkan sebagai bentuk persiapan untuk meningkatkan kelincahan. Ada berbagai macam latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan menggiring dalam speak bola, seperti *shuttle*, *zigzag*, dan *obstacle course* yang bisa meningkatkan fleksibilitas (Flood,

2012; Prasetyo et al., 2022; Pratama et al., 2021; Yulianto, 2021). Kemampuan untuk menggerakkan tubuh seseorang ke arah dan posisi secepat mungkin sambil menghindari rintangan dikenal sebagai pelatihan zig-zag, yang meningkatkan kelincahan. Mengingat konsekuensi dari studi 6 minggu, cenderung dianggap bahwa praktik tumpahan silang mempengaruhi efek samping dari tumpahan sepak bola. Efek ini menunjukkan bahwa pemain sepak bola dapat meningkatkan ketangkasan *dribbling* mereka dengan menggunakan *dribbling* zig-zag

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan kegiatan latihan di Sekolah Sepakbola Ogan Ilir 32 yang dilakukan selama enam minggu dengan total pemberian perlakuan sebanyak 16 pertemuan dapat dilihat para atlet sudah memiliki kemampuan menggiring bola dengan baik dan sentuhan dengan bola pada saat menggiring bola pun sudah meningkat. Atlet SSB Ogan Ilir 32 juga sangat lincah saat menggiring bola melewati lawan pada saat bermain sepakbola. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan menggiring bola zig-zag terhadap hasil kelincahan *dribbling* pada atlet sekolah sepakbola Ogan Ilir 32. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan menggiring bola zig-zag merupakan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan kelincahan *dribbling* dalam permainan sepak bola.

## **KONTRIBUSI PENULIS**

Author 1: Writing - Review & Editing. Author 2: Methodology. Author 3: Validating.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arifin, R., & Warni, H. (2019). Model Latihan Kelincahan Sepakbola. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(2), 63–66. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5702>
- Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2015). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(12), 201–212. <https://doi.org/10.31571/JPO.V4I2.87>
- Flood, J. H. and I. (2012). Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Usia 14-15 Tahun Di

- Sekolah Sepakbola Baturetno Bantul. In *Экономика Региона* (Vol. 66, Issue Kolisch 1996). Universitas Negeri Yogyakarta.
- Hartati, H., Solahuddin, S., & Irawan, A. (2020). Latihan Kelincahan Dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Hasil Dribble Sepak Bola. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1). <https://doi.org/10.36706/altius.v9i1.11557>
- Ikhsan. (2018). Metode Latihan Kelincahan Berpengaruh Terhadap Dribbling. *Jurnal Ilmu Olahraga*, 1(3), 1307–1320. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.444>
- Luxbacher. (2013). *Pengaruh latihan lari zig zag terhadap peningkatan keterampilan dribbling dalam permainan sepak bola*. 7–38.
- Mansur, M., Kurniawan, F., Irianto, S., Herwin, H., & Nurfadhila, R. (2020). Analisis dan evaluasi kondisi fisik (kelincahan) atlet cabang olahraga unggulan Kabupaten Kebumen Provinsi Jawa Tengah. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 16(2), 72–77. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v16i2.32929>
- Prasetio, B., Giartama., Victorian, A. R., & Bayu, W. I. (2022). Pengaruh Latihan Menggiring Bola Zig-Zag Terhadap Hasil Kelincahan Dribbling Pada Atlet Sepak Bola. *Jendela Olahraga*, 7(2), 62–68. <https://repository.unsri.ac.id/50394/>
- Pratama, M. A. R. P., Usra, M., Sumarni, S., Iyakrus, I., & Bayu, W. I. (2021). Pengaruh Permainan Tradisional untuk Meningkatkan Kecepatan dan Kelincahan. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 6(2), 77–86. <https://doi.org/10.15294/jscpe.v6i2.48306>
- Putra, M. F. P., & Ita, S. (2019). Gambaran kapasitas fisik atlet Papua: Kajian menuju PON XX Papua. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2). <https://doi.org/10.21831/jk.v7i2.26967>
- Rahmatullah, M. I. (2021). Analisis kelincahan, kecepatan, dan koordinasi mata-kaki dengan kemampuan dribbling tim sepak bola uss (uir soccer school). *Journal of Sport Education (JOPE)*, 3(2), 137. <https://doi.org/10.31258/jope.3.2.137-145>
- Razbie, R. Y., Nurudin, a a, & Soleh, M. (2018). Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag terhadap Penguasaan Teknik Dasar Dribbling pada Permainan Sepakbola Ekstrakurikuler SDN Sungapan Kecamatan .... *Utile: Jurnal Kependidikan*. <https://jurnal.ummi.ac.id/index.php/JUT/article/download/250/106>
- Retama, M. A., Dinata, M., & Jubaedi, A. (2018). Pengaruh Latihan Dribble 20 Yards Square Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(2), 149–163. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v14i2.23825>
- Shabih, M. I., Iyakrus, & Destriani. (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>

- Suhdy, M. (2019). Studi tentang Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(1), 102–107. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.882>
- Wora, D. et al. (2017). Pelatihan Zig-Zag Run Lebih Efektif Meningkatkan Kelincahan Menggiring Bola Dari Pada Pelatihan Shuttle Run Dalam Permainan Futsal. *Sport and Fitness Journal*, 5(2), 1–9. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/sport/article/view/31845>
- Yulianto, W. W. E. (2021). Identifikasi kemampuan dribbling siswa peserta seleksi gala siswa indonesia tingkat kota yogyakarta. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.31258/jope.4.1.1-9>