

Pengaruh Latihan Menggiring Bola Zig-Zag Terhadap Hasil Kelincahan *Dribbling* Pada Atlet Sepak Bola

Bagas Prasetyo^{a,1}, Giartama^{a,2}, Ahmad Richard Victorian^{c,3,*}, Wahyu Indra Bayud⁴

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, FKIP, Universitas Sriwijaya

Pendidikan Olahraga, FKIP, Universitas Sriwijaya

¹bagasprasetyo@gmail.com; ²giartama@fkip.unsri.ac.id; ³richardvictorian@fkip.unsri.ac.id; ⁴wahyu.indra@fkip.unsri.ac.id

* corresponding author

ARTICLE INFO

ABSTRACT (10PT)

Article history

Received: 2022-02-17
Revised: 2022-04-21
Accepted: 2022-07-06

Keywords

Football
Zig-Zag Exercise
Dribbling
Agility

This study aims to see the effect of zig-zag training on dribbling agility in soccer athletes SSB Persegrata Palembang. The population of this research is the SSB Ogan Ilir United athletes who want 30 people. The sample in this research may be 30 people. The method used in this research is quasi-experimental (quasi-experimental) with a one-group pretest and posttest design. The instrument in this study was the zig-zag dribbling test. Data were taken from the pre-test and post-test. The treatment in this study was in the form of zig-zag training given for 6 weeks with a frequency of training 3 times a week. Based on the results of the research and statistical data analysis of the t test with a significant level of $\alpha = 0.05$, it was obtained t_{count} (30.5) while t_{table} (1.70), then $t_{count} > t_{table}$ so that H_1 was accepted and H_0 was rejected. Thus H_1 can be proposed and it can be accepted, that zig-zag training affects the dribbling agility (dribbling) of soccer athlete Persegrata Palembang. The implication of this research is that zig-zag training can be used as a type of exercise to improve dribbling agility.

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Kata kunci

Sepak bola
Latihan zig-zag
Menggiring bola
Kelincahan

Abstrak (10pt)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggiring bola zig-zag terhadap hasil kelincahan *dribbling* pada peserta SSB Persegrata Palembang. Populasi penelitian ini adalah atlet SSB Persegrata yang berjumlah 40 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 40 orang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu dengan rancangan *one group pretest posttest design*. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes *dribbling zig-zag*. Data diambil dari tes awal dan tes akhir. Perlakuan dalam penelitian ini berupa latihan zig-zag diberikan latihan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data statistik uji t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$ didapat t_{hitung} (30,5) sedangkan t_{tabel} (1,70), maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga H_1 diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian H_1 dapat diajukan dan dapat diterima, bahwa latihan zig-zag berpengaruh terhadap kelincahan menggiring bola pada atlet sepak bola Persegrata Palembang. Implikasi dari penelitian ini bahwa latihan zig-zag dapat digunakan sebagai salah satu jenis latihan untuk meningkatkan kelincahan *dribbling*.

Artikel ini open akses sesuai dengan liseni [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



Cabang olahraga sepak bola digemari oleh sebagian besar masyarakat dunia, ini terlihat dari animo masyarakat yang menyaksikan setiap ada pertandingan sepak bola. Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang dimainkan di luar ruangan. Olahraga ini dimainkan di atas sebuah kawasan yang lapang oleh dua kelompok yang disebut tim. Wijaya et al., (2021) Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan memainkan bola untuk diperebutkan di antara pemain-pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang sendiri agar tidak kemasukan bola. Mereka saling berhadapan dengan tujuan untuk memasukkan bola ke dalam gawang di masing-masing lawan. Permainan sepak bola dibutuhkan teknik-teknik di dalamnya, salah satunya adalah teknik *dribbling* atau menggiring bola dengan kaki. Maka dari itu diperlukannya latihan. Latihan adalah bentuk upaya dalam meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh serta psikis pelakunya (Hartati et al., 2019). Permainan sepak bola memerlukan pelatihan *zig-zag* adalah olahraga yang memerlukan dan mengutamakan kelincahan, kekuatan otot tungkai, terutama daya tahan otot dipengaruhi oleh latihan yang intensitasnya tinggi dan mempunyai karakteristik yang tepat dalam memilih bentuk pelatihan yang digunakan (Game, 2017). Effendi & Rhamadhansyah (2017) *dribbling* diartikan sebagai seni dalam menggunakan beberapa kaki yang menyentuh atau menggulingkan bola terus-menerus di atas tanah sambil berlari. Kemudian Luxbacher (2012) juga berpendapat *dribbling* adalah keterampilan menggiring bola yang digunakan dalam keadaan yang sesuai, akan menghancurkan pertahanan lawan dan dua teknik *dribbling* menggiring bola dengan rapat dalam ruang yang terbatas dan menggiring bola dengan cepat untuk memasuki ruang terbuka merupakan hal yang penting dalam permainan. Olahraga sepak bola yang menentukan keterampilan *dribbling* seorang pemain diantaranya. Motivasi pemain dalam latihan, kemampuan pelatih, sarana dan prasarana, bakat serta kemampuan fisik, seperti kelincahan, kelentukan, kecepatan, daya tahan serta koordinasi. Selain itu penguasaan teknik merupakan aspek yang perlu diperhatikan, karena didalam *dribbling* memerlukan beberapa prinsip yang harus dikuasai antara lain yaitu, bola harus dikuasai sepenuhnya yang berarti tidak mudah dirampas oleh lawan dengan menggunakan seluruh bagian kaki sesuai dengan tujuan yang dicapai, serta dapat menguasai situasi permainan pada waktu menggiring bola (Komaini, 2013). Selain itu Angriawan & Yahya (2021) menyatakan bahwa teknik menggiring bola wajib dikuasai oleh para pemain agar mampu menguasai bola dengan baik dan benar saat bola berada pada kakinya. Fungsi dari menggiring bola yaitu untuk melewati lawan dan untuk menahan bola agar tetap dalam penguasaan.

Berdasarkan hasil observasi pada Persegrata Palembang yang melakukan latihan berjumlah 40 orang pemain yang dimana pada setiap latihan hanya melatih strategi bermain, sehingga mengakibatkan kekurangan yang ada dalam komponen teknik yaitu, keterampilan *dribbling*. Dari hasil observasi, tidak banyak pemain yang mampu melakukan Keterampilan *dribbling* dengan cepat dan disertai penguasaan bola yang baik. Maka dari itu, untuk mencapai target tersebut dibutuhkan usaha maksimal untuk mengembangkan keterampilan *dribbling* atlet dengan cara memberikan pemahaman tentang faktor yang mempengaruhi teknik menggiring bola. Permasalahan yang dialami oleh pemain adalah ketika melakukan *dribbling* terlalu lambat sehingga mudah direbut oleh lawan. Atlet sepak bola Persegrata

juga melakukan kesalahan seperti teknik *dribbling* masih banyak kesalahan. Adapun juga pemain saat melakukan *dribbling* dilihat dari power otot tungkainya sangat lemah dan kelincahan sangat kaku melihat pemain *dribbling* bola.

Oleh sebab itu, untuk mengatasi permasalahan tersebut, maka peneliti menggunakan latihan *zig-zag* menggiring bola sebagai solusi meningkatkan kelincahan dalam melakukan *dribbling*. Hal ini sejalan dengan pendapat Kodir (2011) *zig-zag* adalah gerakan lari berbelok-belok mengikuti lintasan lari *zig-zag* dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan. Berdasarkan permasalahan tersebut dan dikarenakan penelitian sebelumnya hanya menggunakan latihan *dribbling* tanpa rintangan, maka penelitian ini menggunakan variasi latihan *dribbling* dengan tambahan rintangan untuk meningkatkan kemampuan kecepatan *dribbling*.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan 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 (*independent variables* dan *dependen variables*) (Sugiyono, 2015). Langkah awal yang dilaksanakan yaitu tes awal (*pretest*), lalu dilaksanakan latihan dalam jangka waktu 6 minggu, yang dilanjutkan dengan tes akhir (*posttest*) untuk melihat perubahan sebelum dan setelah latihan. Setelah latihan tersebut diberikan, maka akan terlihat keterkaitan sebab akibat sebagai pengaruh latihan yang dilakukan. Adapun penjelasan rancangan penelitian melalui gambar. Jenis instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes menggiring bola sepak. Alat bantu yang digunakan untuk mengukur kelincahan menggiring bola (*dribbling*) adalah *stopwatch*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen yang disusun oleh Irianto (2010) yang mempunyai validitas 0,779 dan reliabilitas sebesar 0,559. Dibawah ini adalah gambar instrumen tes *dribbling zig-zag* yang dikembangkan untuk mengukur kelincahan menggiring bola.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian dari 40 sampel yang diambil di SSB PERSEGRATA kota Palembang. Data *pretest* diperoleh data tertinggi 21,72, data terendah 26,36, mean 23,27 simpangan baku 1,004 kemiringan kurva 0,200. Data *posttest* diperoleh data tertinggi 14,40 dan terendah 20,25, mean 17,05, simpangan baku 1,121 kemiringan kurva 0,200.

Tabel 1. Distribusi Data Hasil *Pretest Dribbling*

Variabel	N	Skor Tertinggi	Skor Terendah	Rintangan	Mean
Hasil Kelincahan <i>Dribbling</i>	40	21,72	26,36	0,94	23,25

Berdasarkan tabel 1, pretest hasil kelincahan *dribbling* pada peserta SSB Persegrata Palembang dengan sampel 40 orang, Data pretest diperoleh data tertinggi 21,72, data terendah 26,36, mean 23,25 simpangan baku 0,94, kemiringan kurva 0,11.

Tabel 2. Distribusi Data Hasil *Posttest Dribbling*

Variabel	N	Skor Tertinggi	Skor Terendah	Rentangan	Mean
Hasil Kelincahan <i>Dribbling</i>	40	14,40	20,25	5,85	16,98

Berdasarkan tabel 2, posttest Kelincahan *dribbling* pada atlet Persegrata Palembang dengan sampel 40 orang, data tertinggi 14,40 dan terendah 20,25, mean 16,98, simpangan baku 1,11, kemiringan kurva 0,06.

Tabel 3. Daftar Perbandingan Hasil *Pretest* dan *Posttest Dribbling*

No	Statistik	SSB Persegrata Palembang	
		<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
1	Banyak Data	40	40
2	Hasil Terendah	26,36	20,25
3	Hasil Tertinggi	21,72	14,40
4	Mean (rata-rata)	23,27	17,05
5	Median	23,32	17,18
6	Modus	21,87	16,09
		<i>Mean Different</i> = 6,22	

Berdasarkan tabel 3, dari 40 peserta yang diambil sebagai sampel perbedaan hasil *pretest* dan *posttest* mempunyai selisih yang lebih besar dari pada 1 yaitu 6,22 dengan demikian perbedaan selisih tersebut signifikan. Perbedaan yang signifikan ini dapat diartikan bahwa ada pengaruh latihan menggiring bola zig-zag terhadap hasil kelincahan *dribbling* pada atlet sepak bola Persegrata Palembang.

Tabel 4. Hasil Uji Normalitas

Variabel	t-statistik	Sig	Keterangan
<i>Pre-test</i>	0,097	0,200	Normal
<i>Post-test</i>	0,065	0,200	Normal

Berdasarkan Tabel 4, diketahui bahwa nilai signifikan untuk data *pretest* adalah 0,200 dan nilai signifikan untuk data *posttest* adalah 0,200. Berdasarkan nilai-nilai tersebut, maka baik pada saat *pretest* maupun *posttest* data terdistribusi normal ($p > 0,05$).

Tabel 5. Uji *Paired t-test*

Variabel	t-hitung	Sig.	Level of Significant
<i>Pre-test & Post-Test</i> N: 39	33,20	0,000	0,05

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *zig-zag* dapat digunakan untuk meningkatkan hasil kelincahan *dribbling* pada atlet sepak bola Persegrata Palembang. Hal ini dapat dilihat dari adanya peningkatan *pretest* dan *posttest* setelah diberi perlakuan latihan *zig-zag*. Latihan adalah suatu proses yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang dalam jangka waktu yang

relatif lama, dengan beban latihan yang semakin bertambah, agar terjadi peningkatan terhadap rangsangan gerak secara menyeluruh terhadap tubuh (Rahardian et al., 2019). Hal ini sejalan dengan pendapat (Hartati et al., 2020) bahwa latihan merupakan suatu proses yang sistematis dalam mempersiapkan atlet pada tingkat tertinggi penampilannya yang dilakukan secara berulang-ulang dengan beban yang semakin tinggi/meningkat. Sedangkan Giartama (2018) latihan atau *Training* disebut juga sesuatu yang dilakukan berulang – ulang dan semakin lama bebannya semakin meningkat. *Training* diartikan juga sebagai program “*exercise*” disusun untuk membantu pembelajaran, keterampilan, kesegaran jasmani, dan persiapan atlet menghadapi komposisi tertentu.

Dalam permainan sepak bola banyak komponen yang diperlukan. Pratama (2017) juga mengemukakan bahwa sepak bola merupakan olahraga yang begitu indah penuh dengan kedamaian jika seseorang menikmati suatu pertandingan baik tingkat regional bahkan internasional yang memberikan kontribusi secara tidak langsung tanpa kita sadari bersama. (Nasution & Suharjana, 2015) berpendapat bahwa *dribbling* adalah teknik mendorong bola ke dalam area atau area gawang lawan dan bertujuan untuk mengontrol bola dan permainan untuk meraih kemenangan. Sedangkan Luxbacher (2012) *dribbling* bola dalam sepak bola memiliki fungsi yang sama dengan bola basket yaitu memungkinkan untuk mempertahankan bola saat berlari melintasi lawan atau maju ke ruang yang terbuka. *Dribbling* dapat menggunakan berbagai bagian kaki (*inside, outside, instep*, telapak kaki) untuk mengontrol bola sambil terus menggiring bola. *Dribbling* dapat diartikan seni menggunakan beberapa bagian kaki menyentuh atau menggulingkan bola terus-menerus di tanah sambil lari. Widiastuti (2011) kelincahan adalah mengacu pada perubahan arah atau posisi tubuh secara cepat yang dilakukan bersama sama dengan gerakan lainnya dan kelincahan memiliki peran yang penting demi tercapainya kemampuan penampilan secara baik untuk memiliki, memelihara dan menjaga agar kemampuan *agility* tetap menjadi satu kesatuan dengan kemampuan fisik lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan hasil menggiring bola menggunakan latihan *zig-zag*. Sejalan dengan hal itu, adapun persamaan yang diperoleh dengan penelitian Shabih (2021) dengan judul Pengaruh Latihan *zig-zag* Terhadap Hasil Kelincahan Menggiring Bola (*dribbling*) Pada Atlet Sepak Bola SSB Organ Ilir United mengemukakan bahwa latihan *zig-zag* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan menggiring bola karena latihan *zig-zag* dapat membantu menguasai keterampilan lari dan menghindari halangan baik orang maupun benda yang ada di lapangan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, dapat dilihat dari hasil tes awal (*pretest*) dan akhir (*posttest*) terdapat peningkatan rata-rata sebesar 1,85. Serta setelah dilakukan uji hipotesis dengan statistik uji t, dengan taraf signifikansi 0,05 thitung 30,5 sedangkan ttabel 1,70, maka thitung > ttabel, sehingga dapat diambil simpulan bahwa latihan zigzag dapat meningkatkan hasil kelincahan *dribbling* pada atlet sepak bola Persegrata Palembang.

DAFTAR PUSTAKA

- Angriawan, T., & Yahya, A. A. (2021). Pengaruh Motivasi, Kelentukan dan Kecepatan Kemampuan Menggiring Bola SMP YP-PGRI 4 Makassar. *Jendela Olahraga*, 6(2), 120–132. <https://doi.org/10.26877/jo.v6i2.6981>
- Effendi, A. R., & Rhamadhansyah, F. (2017). Peningkatan Pembelajaran Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Menggunakan Modifikasi Bola Plastik. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 1–11. <https://doi.org/10.31571/jpo.v6i1.574>
- Giartama, G. (2019). Latihan Running Abc Terhadap Hasil Kecepatan Lari 100 Meter Pada Kegiatan Ekstrakurikuler. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8098>
- Hartati, Bayu, W. I., & Victorian, A. R. (2020). Effect of Interval Training to Increase Physical Fitness. *Proceedings of the 3rd International Conference on Sports Sciences and Health 2019 (ICSSH 2019)*, 29(3rd ICSSH 2019), 61–63. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.201107.015>
- Hartati, H., Destriana, D., & Junior, M. (2019). Latihan Dot Drill One Foot Terhadap Kelincahan Tendangan Sabit Dalam Ekstrakurikuler Pencak Silat. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1). <https://doi.org/10.36706/altius.v8i1.8486>
- Irianto, S. (2010). Peningkatan penguasaan bola melalui ball feeling dalam permainan sepakbola. *Seminar Olahraga Nasional III. Yogyakarta: FIK. UNY*.
- Komaini, A. (2013). Pengaruh Latihan *Dribbling* Zig-Zag dan *Dribbling* Bolak-Balik Terhadap Keterampilan *Dribbling* Pemain Sepakbola Bintang Selatan. *Sport Science: Jurnal Ilmu Keolahraaan Dan Pendidikan Jasmani*, 19(24), 1–18.
- Luxbacher, J. (2004). Sepakbola : taktik & teknik bermain. *Jakarta: PT Raja Grafindo Persada*, 135.
- Luxbacher, J. A. (2012). Sepak Bola: Langkah-langkah Menuju Sukses. *Jakarta, Rajawali Pers*.
- Nasution, I. E., & Suharjana, S. (2015). Pengembangan Model Latihan Sepak Bola Berbasis Kelincahan Dengan Pendekatan Bermain. *Jurnal Keolahraaan*, 3(2), 178–193. <https://doi.org/10.21831/jk.v3i2.6241>
- Pasaribu, A. M. N. (2020). Tes Dan Pengukuran Olahraga. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*, 51.
- Pratama, R. R. (2019). Tingkat Keterampilan Tehnik Dasar Sepakbola Tim Lpi Mahasiswa Unsri Tahun 2012. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v6i2.8094>
- Rahardian, M., Hariyanto, E., & Hariyoko. (2019). Pengaruh Model Latihan Ladder Drill Lateral Dan Zig-Zag Hops Terhadap Peningkatan Kelincahan. *Indonesia Journal of Sports and Physical Education*, 1(1), 27–33. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jospe/article/view/9884>
- 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>
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

- Sutikno, S., & Fathurrohman, P. (2007). Strategi belajar mengajar. *Bandung: Refika Aditama*, 210.
- Wijaya, B. R., Usra, M., Flora, R., Iyakrus, I., Bayu, W. I., Iyakrus, I., Bayu, W. I., & Iyakrus, I. (2021). Efektivitas Model Latihan Kombinasi untuk Meningkatkan Keterampilan Menggiring dan Mengumpan dalam Permainan Sepak Bola. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 6(2), 69–76. <https://doi.org/10.15294/JSCPE.V6I2.48062>
- Wora, D., Adiatmika, I. P., Fufu, O., Adiputra, N., Muliarta, M., & Griadhi, P. A. (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>