

## Latihan lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring dalam sepak bola

### *The effect of zig-zag run training on dribbling ability in football*

M S Suhud

SMKN 1 Tarano, Tarano, Sumbawa, Indonesia

[bob\\_fredy@yahoo.co.id](mailto:bob_fredy@yahoo.co.id)

---

#### ABSTRAK

Abstrak Metode latihan untuk peningkatan *dribbling* seperti lari *zig-zag* kurang bervariasi dan cenderung monoton bagi siswa, dalam sepakbola dibutuhkan teknik *dribbling* yang baik untuk berkejar melewati hadangan lawan sambil membawa bola tetapi dalam pelaksanaan di lapangan belum bisa ditampilkan secara maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepak bola peserta ekstrakurikuler di SMKN 1 TARANO. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan teknik tes untuk pengambilan datanya. Penelitian ini dilakukan dengan sampel yang berjumlah 20 orang. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen yang disusun oleh Subagyo Irianto, dkk yang mempunyai validitas sebesar 0,779 dan reliabilitas sebesar 0,559. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji-t, yaitu dengan membandingkan hasil *pretest* dengan *posttest* pada kelompok eksperimen. Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh nilai *uji-t* antara *pretest* dan *posttest* latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring yang memiliki nilai *t* hitung 15.892,  $p = 0.000$ , karena  $p < 0,05$  maka ada peningkatan yang signifikan. Dilihat dari nilai rata-rata, maka diperoleh nilai rata-rata *pretest* = 19.99 detik dan nilai rata-rata *posttest* = 17.39 detik, karena nilai rata-rata *pretest* lebih kecil dari nilai rata-rata *posttest* maka terjadi peningkatan kemampuan menggiring sebesar = 2.60 atau 13.01%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepak bola peserta ekstrakurikuler di SMKN 1 TARANO.

**Kata kunci :** Lari *zig-zag*, kemampuan menggiring, sepak bola

*Abstract The training methods for improving dribbling such as zigzag running are less varied and tend to be monotonous for students, in football it takes a good dribbling technique to dodge past the opponent's obstacles while carrying the ball but in the implementation on the field it cannot be displayed optimally. This study aims to determine the effect of zigzag running training on the dribbling ability of extracurricular participants in SMKN 1 Tarano's soccer game. This research is an experimental study with a test technique for data collection. This research was conducted with a sample of 20 people. The instrument used in this study is an instrument compiled by Subagyo Irianto, et al which has a validity of 0.779 and a reliability of 0.559. Data analysis in this study used the t-test, namely by comparing the results of the pretest with the posttest in the experimental group. Based on the results of statistical tests, it was obtained that the t-test value between the pretest and posttest of zigzag running training on the ability to dribble which had a t-count value of 15,892,  $p = 0.000$ , because  $p < 0.05$ , there was a significant increase. Judging from the average value, the average value of the pretest = 19.99 seconds and the average value of the posttest = 17.39 seconds, because the average value of the pretest is smaller than the average value of the posttest, there is an increase in dribbling ability of = 2.60 or 13.01%. Thus, it can be concluded that there is a significant effect of zigzag running training on the dribbling ability of extracurricular participants in SMKN 1 Tarano.*

**Keywords:** Zig-zag running, dribbling ability, football

---

## PENDAHULUAN

Berdasarkan fakta empiris dari studi awal oleh peneliti bahwa kemampuan menggiring bola (*dribbling*) yang dilakukan siswa peserta ekstrakurikuler belum terlalu baik, hal ini terlihat ketika siswa peserta ekstrakurikuler di SMKN 1 Tarano melakukan *dribbling* masih banyak terlihat belum adanya koordinasi kaki yang baik saat menggiring bola dan bahkan ada yang sampai bertabrakan sesama rekannya dalam latihan games sepakbola. Metode latihan

untuk peningkatan dribbling seperti lari zig-zag kurang bervariasi dan cenderung monoton bagi siswa, dalam sepakbola dibutuhkan teknik dribbling yang baik untuk berkelit melewati hadangan lawan sambil membawa bola tetapi dalam pelaksanaan di lapangan belum bisa ditampilkan secara maksimal. Salah satu yang menjadi penyebab adalah kurangnya variasi dalam latihan yang diberikan oleh guru maupun pelatih dalam meningkatkan kelincahan dan juga kemampuan untuk mengembangkan latihan dari siswa itu sendiri yang belum maksimal. Berdasarkan uraian di atas serta perlu adanya penelitian tentang pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler di SMKN 1 Tarano, maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul : ” pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler di SMKN 1 Tarano”. Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah: Untuk mengetahui pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler di SMKN 1 Tarano

## **METODE**

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 lari zig- zag terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler di SMKN 1 Tarano. 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.

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian ini bertujuan Untuk membuktikan pengaruh latihan dengan menggunakan metode latihan zig-zag terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola (dribbling). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah One Group Pretest- posttest design, (Suharsimi Arikunto, 2010: 349-357). Adapun desain dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



**Gambar 1.** Design Penelitian

Adapun definisi variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Metode latihan lari zig-zag adalah bentuk latihan lari yang melewati rintangan pada titik tertentu selama durasi tertentu. 2)Kemampuan menggiring bola adalah keterampilan tubuh untuk merubah arah secara cepat dan efektif, sambil berlari dengan kecepatan penuh sambil menggiring bola sepak yang diukur dengan tes keterampilan menggiring bola (dribbling).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes medribbling bola melewati pancang. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data Pre-test mendribbling 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 tiga kali dalam satu minggu, yaitu hari selasa, kamis, sabtu mulai pukul 15.00-17.00 WIB.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian terhadap data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu dalam hal analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan dihitung normalitasnya dan penghitungan homogenitas data.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut: nilai *minimum* (nilai minimal) 18.34 detik, nilai *maximum* (nilai maksimal) 22.78 detik, *mean* (rerata) 19.99 detik, *median* (nilai tengah) 19.71 detik, *modus* ( nilai sering muncul) 18.78 detik, dan *standart deviation* (simpangan baku) 1.14 detik, *range* (rentang data) 5. Deskripsi data hasil penelitian *pretest* juga disajikan dalam frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas =  $1+ 3.3 \text{ Log } N$ , *range* (rentang data) dapat diketahui dengan jalan mengurangi data yang terbesar dengan data terkecil yang ada pada kelompok itu (Sugiyono, 2007:55). Panjang kelas dengan rumus rentang data dibagi dengan jumlah individu.

**Tabel 01.** Deskripsi Hasil Penelitian Pretest Keterampilan Menggiring

<b>Range</b>	<b>Interval Kelas</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persen (%)</b>
<b>1</b>	21.91 – 22.78	Sangat Baik	2	<b>10</b>
<b>2</b>	21.02 – 21.90	Baik	0	<b>0</b>
<b>3</b>	20.13 – 21.01	Cukup	5	<b>25</b>
<b>4</b>	19.24 – 20.12	Kurang	10	<b>50</b>
<b>5</b>	18.34 – 19.23	Sangat Kurang	3	<b>15</b>
<b>Jumlah</b>			<b>20</b>	<b>100</b>

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut: nilai minimum (nilai minimal) 14.98 detik, nilai maximum (nilai maksimal) 20.94 detik, mean (rerata) 17.39 detik, median (nilai tengah) 17.21 detik, modus ( nilai sering muncul) 15.92 detik, dan standart deviation (simpangan baku)1.66 detik, range (rentang data) 5. Deskripsi data hasil penelitian posttest juga disajikan dalam frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas =  $1 + 3.3 \text{ Log } N$ , range (rentang data) dapat diketahui dengan jalan mengurangi data yang terbesar dengan data terkecil yang ada pada kelompok itu (Sugiyono, 2007:55). Panjang kelas dengan rumus rentang data dibagi dengan jumlah individu. Deskripsi hasil penelitian posttest dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 02.** Deskripsi Hasil Penelitian *Posttest* Keterampilan Menggiring

<b>Range</b>	<b>Interval Kelas</b>	<b>Kategori</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persen (%)</b>
<b>1</b>	19.74 –20.94	Sangat Baik	2	<b>10</b>
<b>2</b>	18.56 – 19.74	Baik	2	<b>10</b>
<b>3</b>	17.37 – 18.55	Cukup	6	<b>30</b>
<b>4</b>	16.18 – 17.36	Kurang	5	<b>25</b>
<b>5</b>	14.98 – 16.17	Sangat Kurang	5	<b>25</b>
<b>Jumlah</b>			<b>20</b>	<b>100</b>

Menggiring bola (*dribble*) merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai dalam permainan sepakbola, bahkan dribble merupakan kemampuan yang paling dasar karena dribble yang baik berpengaruh terhadap penguasaan bola untuk memenangkan pertandingan. Ketepatan perkenaan kaki dan kemampuan lari mengubah arah merupakan hal penting dalam teknik menggiring bola (*dribble*). Latihan lari zig-zag melewati rintangan dengan model dan tingkat kesulitan yang bervariasi mempunyai maksud untuk meningkatkan kemampuan menggiring. Peningkatan kemampuan keterampilan dengan menggunakan latihan zig-zag berpengaruh signifikan dikarenakan latihan zig-zag dilakukan dengan benar, seperti apa yang

akan di ujikan karena di depan pemain ada penghalang yang harus dilewati saat berlatih. Latihan zig-zag juga berguna untuk mengatasi kebosanan. Bentuk latihan zig-zag yang tidak monoton sangat mendukung dalam permainan sepakbola untuk mengembangkan kemampuan keterampilan. Hal ini dapat dibuktikan dengan bentuk aktivitas latihan zig-zag banyak diterapkan dalam permainan sepakbola, misalnya gerakan berbelok, memutar, balik badan. Dari hasil penelitian peserta ekstrakurikuler di SMKN 1 Tarano mendapatkan latihan lari zig-zag sebanyak 16 kali pertemuan mengalami peningkatan kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola sebesar 13.01%. Hasil menyimpulkan bahwa latihan zig-zag efektif dalam meningkatkan kemampuan keterampilan. Hal ini diperkuat dengan hasil penghitungan nilai p zig-zag sebesar 0,000. Jadi hipotesis yang menyatakan bahwa latihan latihan keterampilan menggunakan metode latihan zig-zag lebih berpengaruh positif dari pada metode latihan shuttle run, diterima.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler di SMKN 1 Taano. Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada: 1) Timbulnya inisiatif dari pelatih untuk menerapkan latihan lari zig-zag dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola. 2)Timbulnya semangat dari siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMKN 1 Tarano untuk meningkatkan kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Dahlan, M. (2010). Pengaruh Latihan Zig-zag Terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Siswa SMP N 2 Kalasan Sleman. *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY
- Harsono. (1988). Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching. Jakarta: CV. Tambuk Kusuma.
- Iriyanto, S. dkk. (2010). *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Sepak Bola PUSPOR IKIP Yogyakarta*: FIK UNY
- Komarudin. (2011). *Dasar Gerak Sepakbola. Diktat Pembelajaran*. Yogyakarta: FIK UNY
- Makmun, A.S. 2001. *Psikologi Pendidikan*. PT Rosda Karya Remaja, Bandung.
- Mielke, D. (2007). *Dasar-dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Raya.
- Nurgiyantoro, B. dkk. (2004). *Statistik Terapan: Untuk Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press
- Santosa, P.B., dan Ashari. (2005). *Analisis Statistik dengan MS. Excel dan SPSS*. Yogyakarta: Andi Offset

- Setyawan, A. (2010). Perbedaan Pengaruh Latihan *Zig-zag* Dan *Shuttle Run* Dengan Metode Interval Terhadap Keterampilan Menggiring Bola (*Dribbling*) Dalam Permainan Sepakbola. Skripsi. FIK: UNY.
- Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Yogyakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Sumiyarsono, D. (2006). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Bolabasket*.
- Syah, M. (2003). *Psikologi Pendidikan Suatu Pendekatan Baru*. Bandung : PT Rosdakarya