

EFEK LATIHAN ZIG – ZAG RUN DAN BOOMERANG RUN TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA

THE EFFECT OF ZIG – ZAG RUN TRAINING AND BOOMERANG RUN ON DRIBBLING SKILLS

^{1*}Dahlan, ²Hikmad Hakim, ³Nukhrawi Nawir, ⁴A.Atsam

^{1,2,3} Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

⁴ Program Studi Administrasi Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

Kontak koresponden: dahlan@unm.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dan perbedaan pengaruh latihan *zig-zag run*, dan latihan *boomerang run* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan Sepak bola. Variabel penelitian yang ingin diteliti dalam penelitian ini terdiri atas: variabel bebas adalah latihan *zig-zag run*, latihan *boomerang run* sedangkan variabel terikat adalah keterampilan menggiring bola dalam permainan Sepak bola. Desain dalam penelitian yang digunakan adalah *Randomized Sampel Pretest dan Posttest Group Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 9 Bulukumba dengan jumlah sampel 30 orang. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji-t pada taraf signifikan 95% ($\alpha = 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa: Adanya pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan Sepak bola diperoleh nilai $t_{\text{observasi}} = 11,725 > t_{\text{tabel}} = 2,045$ pada taraf signifikan 95% ($\alpha = 0,05$). Adanya pengaruh latihan *boomerang run* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan Sepak bola diperoleh nilai $t_{\text{observasi}} = 12,989 > t_{\text{tabel}} = 2,045$ pada taraf signifikan 95% ($\alpha = 0,05$). Adanya perbedaan pengaruh antara latihan *zig-zag run* dan latihan *boomerang run* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan Sepak bola nilai $t_{\text{observasi}} = 4,431 > t_{\text{tabel}} = 2,000$ pada taraf signifikan 95% ($\alpha = 0,05$).

Kata Kunci: *zig-zag run*; *boomerang run*; menggiring bola

ABSTRACT

This study aims to determine the effect and differences in the effect of zig-zag run exercise, and boomerang run exercise on dribbling skills in football games. The research variables to be investigated in this study consist of: the independent variable is zig-zag run exercise, boomerang run exercise while the dependent variable is dribbling skills in football games. The design in the study used was Randomized Sample Pretest and Posttest Group Design. The population in this study were students of SMA Negeri 9 Bulukumba with a sample of 30 people. The data analysis technique used was t-test at a significant level of 95% ($\alpha = 0.05$). The results showed that: The effect of zig-zag run training on dribbling skills in football games, the observation value = 11.725 > ttable = 2.045 at a significant level of 95% ($\alpha = 0.05$). The effect of boomerang run training on dribbling skills in football games, the observation value = 12,989 > t table = 2,045 at a significant level of 95% ($\alpha = 0.05$). There is a difference in the

effect of zig-zag run training and boomerang run training on dribbling skills in football games, observation value = 4.431 > ttable = 2,000 at a significant level of 95% ($\alpha = 0.05$).

Keywords: *Zig-zag run; Boomerang run; Dribble*

Pendahuluan

Sepak bola merupakan cabang olahraga yang memiliki peminat yang paling besar dibandingkan dengan cabang olahraga lainnya (Wibowo et al., 2016; Hulfian, 2021; Azharullah, 2021). Permainan Sepak bola terdiri dari beberapa teknik dasar yang salah satu diantaranya adalah teknik menggiring bola (Hendrayana, 2011; Asfanza et al., 2019; Sudirman, 2022). Menggiring bola merupakan gerakan dalam permainan Sepak bola yang mengandung unsur seni (Rahmad, 2016), sebab adanya penggunaan beberapa bagian kaki yang menyentuh bola dengan cara menggelindingkan bola di tanah sambil berlari (Sudirman et al., 2022). Menggiring bola ialah membawa bola ke dalam kontrol sambil berlari, bola tetap dalam penguasaan (bola berada di dekat kaki) dan dalam penguasaan untuk dimainkan (Ihsan et al., 2021). Menggiring bola adalah cara membawa bola dengan menggunakan kaki dengan tujuan agar bola yang akan ditendang ke gawang lawan akan lebih dekat (Dahlan et al., 2020). Menggiring bola adalah membawa bola dengan berbagai macam teknik sentuhan bola untuk membuka daerah atau melewati lawan (Aditya et al., 2020), sehingga pemain mendapat kesempatan untuk melakukan passing atau tembakan sedekat mungkin ke gawang atau ke teman (Solihin, 2020). Menggiring bola adalah salah satu teknik dasar yang memegang peranan dalam permainan Sepak bola (Effendi & Rhamadhansyah, 2017), dengan cara menggunakan berbagai gerakan kaki sambil berlari (Bayu, 2017). Setiap pemain yang memiliki teknik penguasaan bola dengan baik dan benar (Bryantara, 2016), sangatlah mudah dan menentukan keberhasilan suatu tim atau kesebelasan (Putra & Dinata, 2019). Semakin baik penguasaan bola dan semakin mudah seorang pemain dapat melepaskan diri dari suatu situasi yang gawat (Akhmad & Suriatno, 2018), maka semakin memuaskan mutu permainan kesebelasan itu (Indra & Marheni, 2020). Pemain harus selalu berusaha membebaskan diri (Mubarok & Ramadhan, 2019), melindungi bola dan bergerak maju melakukan gerakan dan tipuan dalam menggiring bola (Bramasko & Kafrawi, 2016). Meningkatkan keterampilan dalam permainan Sepak bola, khusus pada teknik dasar menggiring bola harus latihan yang teratur serta sistematis dengan metode atau bentuk latihan yang tepat (A. W. P. Pratama & Rismayanthi, 2018).

Menggiring bola adalah suatu usaha untuk menguasai bola (Akhmad & Suriatno, 2018), dan atau untuk merebutnya kembali bila sedang dikuasai oleh lawan (R. R. Pratama, 2019). Jadi untuk meningkatkan kemampuan dalam menggiring bola harus dilakukan berulang kali dengan latihan yang teratur dan sistematis (Akhmad & Suriatno, 2018). Dengan demikian apa yang dikehendaki oleh setiap pemain atau pelatih untuk mencapai suatu prestasi yang maksimal akan menjadi kenyataan (Nosa & Faruk, 2013). Namun bentuk latihan yang dilakukan harus spesifik dan lebih mengarah (Supriyanto et al., 2016), agar dapat menunjang peningkatan keterampilan menggiring bola (Atiq, 2012). Seperti halnya dalam melakukan teknik menggiring bola perlu adanya dukungan kecepatan lari dan kelincahan (Akhmad & Suriatno, 2018; R. R. Pratama,

2019).

Kecepatan adalah kemampuan organisme untuk melakukan gerak dengan mempergunakan waktu yang sesingkat-singkatnya atau kecepatan lasimnya dipergunakan untuk mengatasi kemampuan perpindahan sebuah benda (Wibowo et al., 2016). Keterampilan menggiring bola dalam permainan Sepak bola unsur kecepatan merupakan komponen fisik yang esensial (Komarudin, 2021). Hal ini terjadi pada saat seorang pemain akan melewati lawan sehingga dapat mengancam pertahanan lawan. Meningkatkan kecepatan, dapat dilakukan dengan berbagai cara, seperti berlatih melangsungkan gerak dengan kecepatan rendah dulu, kemudian dengan kecepatan menengah, mengulang-ulangi, lalu; sedikit meningkat kecepatannya lagi (Mujtahid M, 2018). Terdapat tiga jenis kecepatan, yaitu: *Reaction speed*, *speed of non-cyclic movements*, *sprinting of frequency speed of cyclic movements* (Bompa & Buzzichelli, 2022). *Reaction speed* adalah kecepatan menjawab suatu rangsangan atau stimulus dengan cepat yang dapat berupa penglihatan, suara melalui pendengaran (Juliyanto, 2016), *Speed of non-cyclic movements* adalah kemampuan mengubah arah dalam gerakan yang utuh dan ditentukan oleh gerakan yang cepat dan kuat secara maksimal (Nasrulloh et al., 2018), dan *Sprinting of frequency speed cyclic movements* adalah kemampuan untuk melakukan gerak ke depan dengan kekuatan dan kecepatan maksimal (Cahyono et al., 2017).

Kelincahan merupakan suatu bentuk gerakan yang mengharuskan orang atau pemain untuk bermain dengan pergerakan dengan cepat dan lincah untuk mengubah arah dan tangkas (Sudirman, 2019). Pemain yang lincah adalah pemain yang memiliki atau mempunyai kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya (Asfanza et al., 2019). Kelincahan sebagai faktor didalam melakukan teknik dasar permainan Sepak bola. *Agility* adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran (Dawes, 2019). Kelincahan dapat diartikan sebagai kemampuan merubah arah dengan cepat dan efektif sambil bergerak atau berlari hampir dalam kecepatan penuh (Bangkit Gala Persada, 2019). Adapun jenis-jenis kelincahan yakni terdiri dari dua macam yaitu *agility umum* dan *agility khusus*, dalam pernyataannya sebagai berikut: (1) Kelincahan umum (*general agility*) berarti kelincahan seseorang untuk menghadapi situasi dengan lingkungannya, dan (2) Kelincahan khusus (*special agility*) adalah kelincahan seseorang untuk menjalankan olahraga khusus (Bompa & Buzzichelli, 2022). Selanjutnya manfaat kelincahan berikut: (1) koordinasi gerakan-gerakan dalam olahraga dengan baik, (2) gerakan-gerakan olahraga yang dilakukan adalah secara praktis dan ekonomis sehingga tidak cepat menimbulkan kelelahan, (3) menjaga keseimbangan didalam gerakan sehingga pelaksanaan gerakan selanjutnya dapat dilakukan dengan sempurna, (4) bermanfaat untuk menguasai teknik yang tinggi dalam cabang olahraga yang diikutinya (Hendrayana, 2011).

SMAN 9 Bulukumba merupakan sekolah Negeri yang dominan siswa-siswa disana menyukai permainan sepak bola, itu di tandai dengan seringnya mengikuti pertandingan-pertandingan di kalangan antar pelajar, namun belum pernah mendapatkan prestasi yang bagus itu disebabkan siswa-siswa disana belum maksimal dalam hal teknik dasar permainan sepak bola

terutama teknik dasar dalam permainan sepak bola yaitu menggiring bola, masih banyak siswa yang belum paham betul bagaimana melakukan *dribbling* yang benar, sedangkan dalam sepak bola menggiring bola merupakan teknik yang terpenting karena menggiring bola bertujuan untuk melewati lawan, mengembangkan taktik individu, membebaskan kawan, mengambil waktu, mengembangkan taktik tim, meningkatkan skill pemain dan melakukan tembakan ke gawang, oleh karena itu perlu meningkatkan kemampuan menggiring bola dengan berbagai bentuk latihan. Demikian halnya dalam menopang teknik tersebut dibutuhkan komponen fisik seperti kekuatan, kecepatan, dan kelincahan perlu didukung adanya bentuk latihan.

Latihan merupakan salah satu faktor strategi yang sangat penting dalam proses kepelatihan untuk mencapai mutu prestasi maksimal dalam suatu cabang olahraga (Bompa & Buzzichelli, 2019), Latihan adalah suatu proses penyempurnaan secara sadar untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban-beban fisik, teknik, taktik dan mental yang teratur, terarah, meningkat, bertahap dan berulang-ulang waktunya (Bompa & Buzzichelli, 2019). Latihan merupakan faktor yang sangat penting dalam meningkatkan komponen kondisi fisik otot (Pradana & Bulqini, 2018), sehingga dapat mempermudah mempelajari gerakan teknik dalam olahraga (Sahabuddin, 2017), mencegah terjadinya cedera, serta memperlancar tercapainya prestasi maksimal. Latihan adalah aktivitas yang sistematis untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan, dengan tujuan akhir untuk meningkatkan penampilan olahraga. Latihan yang sistematis dan terorganisir dengan baik akan meningkatkan kemampuan fungsional fisik dan fisiologi tubuh (Sahabuddin & Hikmad Hakim, 2020), sehingga dengan mudah dapat mempelajari gerakan-gerakan teknik dalam berbagai cabang olahraga, dan akhirnya dapat meningkatkan penampilan seorang pemain (Wijayanto & Wiliyanto, 2022). Oleh karena itu perlu adanya bentuk latihan yang perlu dikembangkan dalam pencapaian dua komponen fisik tersebut. Bentuk latihan *zig-zag run* dan latihan *boomerang run* merupakan dua bentuk latihan yang menggabungkan dua komponen fisik tersebut yaitu kecepatan dan kelincahan.

Latihan *zig-zag run* merupakan bentuk latihan yang dilakukan dengan lari menyilang untuk mengubah arah dan posisi pada waktu bergerak dengan kecepatan tinggi serta yang membutuhkan skill. Latihan *zig-zag run* dilakukan pada lapangan yang tidak licin terdiri dari 5 (lima) titik dan jarak antara tiang 5 meter, caranya pelaku harus berlari secepat mungkin melewati kelima titik tersebut (Rachmat Hidayat, A. Heri Riswanto, 2021). Pada latihan *zig-zag run* proses pelaksanaannya yaitu berlari melalui tiang pertama kemudian melanjutkan tiang kedua sebagai titik tengah kemudian berputar untuk berlari ketiang ketiga (Bernhardin & Fauzi, 2022). Selanjutnya dari tiang ketiga berlari lurus ketiang keempat, kemudian berputar untuk berlari kembali ke tiang kedua untuk berputar untuk ke tiang kelima. Dari tiang kelima melakukan sprint ke tiang pertama (Rachmat Hidayat, A. Heri Riswanto, 2021).

Latihan *boomerang run* hampir sama dengan latihan *zig-zag run* yaitu menggunakan titik atau tiang lima buah. Latihan *boomerang run* memiliki tujuan untuk mengembangkan kekuatan, kecepatan dan kelincahan serta keseimbangan badan (Agussalim et al., 2018). Pelaksanaan pada latihan *boomerang run* dilakukan dengan posisi tiang dipajang sebanyak 5 buah dengan bentuk segi empat dengan jarak 5 meter antara tiang dan satu tiang berada ditengah. Proses

pelaksanaannya dilakukan dengan berdiri pada tiang pertama kemudian berlari ke tiang tengah (kedua) kemudian memutar ke kanan dan berlari menuju ketiang ketiga untuk memutar lagi. Selanjutnya dari tiang ketiga melakukan lari ketiang keempat, dari tiang keempat lari kembali ke tiang tengah untuk melakukan putaran kemudian melakukan lari ketiang kelima untuk berputar dan melakukan lari kembali ketiang pertama (Nugraha & Syafi'i, 2022).

Latihan *zig-zag run* dan latihan *boomerang run* memiliki tujuan yang sama yaitu untuk meningkatkan kinerja pada tungkai untuk dapat bergerak secara cepat dan lincah (Udam, 2017). Akan tetapi dalam proses pelaksanaan kedua bentuk latihan tersebut berbeda. Latihan *zig-zag run* merupakan bentuk latihan yang dilaksanakan secara zig-zag dengan melewati tiang, sedangkan latihan *boomerang run* dilaksanakan secara berpusat melewati sebuah titik lingkaran (Hasan et al., 2020). Perubahan-perubahan itu antara lain adalah perubahan anatomis-histologis, perubahan biokimia otot rangka, perubahan sistem persarafan (Anggriawan, 2015).

Metode

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen, dengan variabel penelitian yang diteliti terdiri atas: variabel bebas yaitu latihan *zig-zag run* dan latihan *boomerang run*, sedangkan variabel terikat adalah keterampilan menggiring bola dalam permainan Sepak bola. Desain dalam penelitian menggunakan sistem *Randomized Sampel Pretest dan Posttest Group Design*. Populasi penelitian adalah siswa SMA Negeri 9 Bulukumba dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang siswa putra. Teknik analisis data dalam penelitian ini mengenakan metode analisis perbandingan antara latihan *zig-zag run* dan latihan *boomerang run*. Uji hipotesis kemudian dilakukan peneliti dengan membandingkan data dari tes pra dan pasca pelaksanaan atau treatment. H_0 (Hipotesis 0) diterima jika t-hitung lebih kecil dari t-tabel, sedangkan H_0 ditolak jika t-hitung lebih dari t-tabel. Uji-t dilakukan dengan menggunakan program statistik SPSS 21.00.

Hasil

Analisis data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum data meliputi total nilai, rata-rata, standar deviasi, data maximum, data minimum, range, dan tabel frekuensi. Analisis deskriptif data penelitian pada kedua kelompok yaitu latihan *zig-zag run* dan latihan *boomerang run* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan Sepak bola dapat di uraian berikut:

Data tes awal latihan *zig-zag run* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan Sepak bola dari 15 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 228,45. Nilai rata-rata yang diperoleh 15,2300 dengan hasil standar deviasi 1,50566. Untuk nilai range diperoleh 5,04 dari nilai minimal 13,11 dan nilai maksimal 18,15.

Data tes akhir latihan *zig-zag run* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan Sepak bola dari 15 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 214,72. Nilai rata-rata yang diperoleh 14,3147 dengan hasil standar deviasi 1,56190. Untuk nilai range diperoleh 5,13 dari nilai minimal 12,11 dan nilai maksimal 17,24.

Data tes awal latihan *boomerang run* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan Sepak bola dari 15 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 227,69. Nilai rata-rata yang diperoleh 15,1793 dengan hasil standar deviasi 1,42042. Untuk nilai range diperoleh 4,50 dari nilai minimal 13,05 dan nilai maksimal 17,55.

Data tes akhir latihan *boomerang run* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan Sepak bola dari 15 jumlah sampel diperoleh total nilai sebanyak 195,00. Nilai rata-rata yang diperoleh 13,0480 dengan hasil standar deviasi 1,27730. Untuk nilai range diperoleh 4,27 dari nilai minimal 11,15 dan nilai maksimal 15,42.

Pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan Sepak bola pada siswa SMA Negeri 9 Bulukumba.

Hipotesis statistik :

$$H_0 = \mu A_1 - \mu A_2 = 0$$

$$H_1 = \mu A_1 - \mu A_2 \neq 0$$

Tabel 1. Pengaruh latihan *zig-zag run*

$t_{\text{observasi}}$	t_{tabel}	Keterangan
11,725	2,045	Signifikan

Dari hasil rangkuman Tabel, maka nilai $t_{\text{observasi}} = 11,725 > t_{\text{tabel}} = 2,045$ pada taraf signifikan 95% ($\alpha = 0,05$). Jadi H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti ada perbedaan tes awal dan tes akhir.

Pengaruh latihan *boomerang run* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan Sepak bola pada siswa SMA Negeri 9 Bulukumba.

Hipotesis statistik :

$$H_0 = \mu B_1 - \mu B_2 = 0$$

$$H_1 = \mu B_1 - \mu B_2 \neq 0$$

Tabel 2. Pengaruh latihan *boomerang run*

$t_{\text{observasi}}$	t_{tabel}	Keterangan
12,989	2,045	Signifikan

Dari hasil rangkuman Tabel, maka nilai $t_{\text{observasi}} = 12,989 > t_{\text{tabel}} = 2,045$ pada taraf signifikan 95% ($\alpha = 0,05$). Jadi H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti ada perbedaan tes awal dan tes akhir.

Perbedaan pengaruh antara latihan *zig-zag run* dan latihan *boomerang run* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan Sepak bola pada siswa SMA Negeri 9 Bulukumba.

Hipotesis statistik :

$$H_0 = \mu A_2 - \mu B_2 = 0$$

$$H_1 = \mu A_2 - \mu B_2 \neq 0$$

Tabel 3. Perbedaan pengaruh antara latihan *zig-zag run* dan latihan *boomerang run*

$t_{\text{observasi}}$	t_{tabel}	Keterangan
4,431	2,000	Signifikan

Dari hasil rangkuman Tabel, maka nilai $t_{\text{observasi}} = 4,431 > t_{\text{tabel}} = 2,000$ pada taraf signifikan 95% ($\alpha = 0,05$). Jadi H_0 ditolak dan H_1 diterima, berarti ada perbedaan kedua bentuk latihan tersebut. Kesimpulannya bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *zig-zag run* dan latihan *boomerang run* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan Sepak bola pada siswa SMA Negeri 9 Bulukumba.

Pembahasan

Ada pengaruh yang signifikan latihan *zig-zag run* terhadap keterampilan menggiring dalam permainan Sepak bola. Sesuai hasil uji-t data tes awal dan data tes akhir keterampilan menggiring dalam permainan Sepak bola pada kelompok latihan *zig-zag run*, ternyata dari hasil perhitungan diperoleh nilai t observasi lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 95%. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis pertama yang diajukan diterima pada taraf signifikan 95%. Prediksi yang dapat dikemukakan bahwa dengan memberikan latihan *zig-zag run* secara terprogram dengan sistematis, maka akan dapat meningkatkan keterampilan menggiring dalam permainan Sepak bola bagi pemain Sepak bola. Latihan yang dilakukan secara sistematis akan memberikan perubahan secara otomatis, seperti halnya dalam latihan *zig-zag run* untuk menghindari dari berbagai hadangan disaat menggiring bola. Telah dikemukakan sebelumnya bahwa gerak dalam melakukan menggiring atau teknik dasar dalam permainan Sepak bola didominasi oleh kemampuan tungkai. Oleh karena itu bentuk latihan tersebut memiliki fungsi mengoptimalkan hasil keterampilan menggiring bola dalam permainan Sepak bola.

Ada pengaruh yang signifikan latihan *boomerang run* terhadap keterampilan menggiring dalam permainan Sepak bola. Sesuai hasil uji-t data tes awal dan data tes akhir keterampilan menggiring dalam permainan Sepak bola pada kelompok latihan *boomerang run*, ternyata dari hasil perhitungan diperoleh nilai t observasi lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 95%. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis kedua yang diajukan diterima pada taraf signifikan 95%. Prediksi yang dapat dikemukakan bahwa dengan memberikan latihan *boomerang run* secara terprogram dengan sistematis, maka akan dapat meningkatkan keterampilan menggiring dalam permainan Sepak bola bagi pemain Sepak bola. Latihan *boomerang run* juga bertujuan untuk membentuk secara optimal gerak secara cepat dan lincah.

Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *zig-zag run* dan latihan *boomerang run* terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan Sepak bola. Sesuai hasil uji-t data tes akhir keterampilan menggiring bola dalam permainan Sepak bola pada kelompok A untuk latihan *zig-zag run* dan kelompok B untuk latihan *boomerang run*, ternyata dari hasil perhitungan diperoleh nilai t observasi lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 95%. Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis ketiga yang diajukan diterima pada taraf signifikan 95%. Prediksi

yang dapat dikemukakan bahwa kedua bentuk latihan ini memberikan pengaruh atau peningkatan yang positif terhadap keterampilan menggiring bola dalam permainan Sepak bola, namun bila dibandingkan dengan melihat hasil yang diperoleh pada rata-rata tes akhir serta pengujian statistik uji-t *boomerang run*, maka latihan *boomerang run* lebih efektif dan efisien. Sebab didalam melakukan latihan ini lebih mengarahkan pada kemampuan kinerja otot-otot tungkai dalam berkontraksi secara akselerasi dengan melewati tiang dengan tingkat kesulitan yang lebih tinggi, keterampilan menggiring bola dalam permainan Sepak bola dalam prosesnya tentu membutuhkan skill yang tinggi untuk bergerak melewati berbagai rintangan. Kinerja otot-otot tungkai yang berperan sebagai penggerak dalam proses dalam melakukan keterampilan menggiring bola akan lebih meringankan gerakan-gerakan liukan badan dan tungkai melalui latihan *boomerang run* dibandingkan dengan latihan *zig-zag run*.

Kesimpulan

Setelah masalah yang telah dirumuskan dan hipotesis yang diajukan serta ditujang dari hasil yang telah dicapai dari pengolahan data statistik maka dapat disimpulkan bahwa latihan *zig-zag run* berpengaruh secara signifikan terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan Sepak bola. Latihan *boomerang run* berpengaruh secara signifikan terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan Sepak bola. Latihan *zig-zag run* dan latihan *boomerang run* memiliki perbedaan pengaruh secara signifikan terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan Sepak bola.

Referensi

- Aditya, R., Azandi, F., & M, B. A. (2020). Pengaruh Pendekatan Bermain Terhadap Hasil Belajar Menggiring pada Permainan Sepak bola. *JPJ (Jurnal Pendidikan Jasmani)*, 1(1), 1–7. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPJ/article/view/104/>
- Agussalim, Suwardi, & Syahrudin. (2018). Pengaruh Latihan *Boomerang run*, Latihan *Zig-zag run* dan Motivasi Berprestasi Terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa SMK Negeri 2 Bantaeng. *E-Prints Universitas Negeri Makassar*. <http://eprints.unm.ac.id/10617/>
- Akhmad, N., & Suriatno, A. (2018). Analisis Keterampilan Dasar Sepak Bola Pemain Klub Bima Sakti. *JUPE, Jurnal Pendidikan Mandala*, 3(3), 10–27. <http://ejournal.mandalanursa.org/index.php/JUPE/article/view/517>
- Anggriawan, N. (2015). Peran Fisiologi Olahraga dalam Menunjang Prestasi. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 11(2).
- Asfanza, Putranto, D., & Oktarina. (2019). Pengaruh Latihan Kelincahan terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Siswa. *SPARTA, Jurnal Ilmu Pendidikan Jasmani Olahraga, Kesehatan Dan Rekreasi Sport*, 2(1), 5–8. <https://www.neliti.com/publications/315883/pengaruh-latihan-kelincahan-terhadap-kemampuan-menggiring-bola-pada-siswa-ekstra>

- Atiq, A. (2012). Tingkat Keterampilan Tehnik Dasar Sepak Bola LPI SMP 3 Pontianak Tahun 2012. *Jurnal Media Ilmu Keolahraagaan Indonesia*, 2(1), 34–36. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/miki/article/view/2552>
- Azharullah, D. H. (2021). Peningkatan Pembelajaran Juggling dalam Permainan Sepak Bola Menggunakan Bola Kasti. *Jurnal Edukasimu*, 1(2), 1–8. <http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/32>
- Bangkit Gala Persada, K. (2019). Hubungan Motor Ability dengan Keterampilan Teknik Dasar Bermain Futsal pada Klub Atlat Muda Futsal Semarang Tahun 2019. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 4(2), 132–141. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jscpe/article/view/37462>
- Bayu, I. M. A. (2017). Profil Tingkat VO₂ MAX pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Palembang Muda. *Wahana Didaktika, Jurnal Ilmu Kependidikan*, 15(3), 103–112. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.31851/wahanadidaktika.v15i3.1437>
- Bernhardin, D., & Fauzi, A. (2022). Pengaruh Latihan Zig-Zag terhadap Kelincahan Bermain Futsal. *Journal OF Physical and Outdoor Education*, 4(1), 1–7. <https://doi.org/doi.org/10.37742/jpoe.v4i1.157>
- Bompa & Buzzichelli. (2019). Periodization:Theory and Methodology of Training. In *Nuevos sistemas de comunicación e información*.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2022). *Periodization of strength training for sports*. Human Kinetics.
- Bramasko, I. S., & Kafrawi, F. R. (2016). Menganalisis VO₂ Max Melalui Cooper Test pada Atlet Sepak Bola Usia 16-18 Tahun Di SSB Putras Jombang. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 06(2), 626–629. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/17506>
- Bryantara, O. F. (2016). Faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran Jasmani (VO₂ Maks) Atlet Sepak bola. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(2), 237–249. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20473/jbe.V4I22016.237-249>
- Cahyono, I. T., Sugiarto, T., & Amiq, F. (2017). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola SMA. *Gelombang Pendidikan Jasmani Indonesia, Jurusan Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahraagaan, Universitas Negeri Malang*, 1(2), 282–290. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.17977/um040v1i2p282-290>
- Dahlan, F., Hidayat, R., & Syahrudin, S. (2020). Pengaruh komponen Fisik dan Motivasi Latihan Terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola. *Jurnal Keolahraagaan*, 8(2), 126–139.
- Dawes, J. (2019). *Developing agility and quickness*. Human Kinetics Publishers.
- Effendi, A. R., & Rhamadhansyah, F. (2017). Peningkatan Pembelajaran Menggiring Bola dalam Permainan Sepak bola Menggunakan Modifikasi Bola Plastik. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 6(1), 54–64.
- Hasan, Musfira, N., & Syam, N. (2020). Pengaruh Latihan Zig-zag run dan Latihan Boomerang

- run Terhadap Kelincahan Menggiring Bola dalam Permainan Futsal Siswa SMP Negeri 10 Makassar. *Journal of Sport and Physical Education*, 1(1), 38–49. <https://ojs.unm.ac.id/jspe/article/view/14822>
- Hendrayana, Y. (2011). Keterampilan Sepak Bola Studi Korelasional antara Persepsi Kinestetik, Adaptasi dan Kelincahan dengan Keterampilan Sepak Bola Siswa-Siswa Sekolah Sepak Bola di Kota Bandung. *KETERAMPILAN SEPAK BOLA Studi Korelasional Antara Persepsi Kinestetik, Adaptasi Dan Kelincahan Dengan Keterampilan Sepak bola Siswa-Siswa Sekolah Sepak bola di Kota Bandung*, 416(18), 17–30. <https://ejournal.upi.edu/index.php/manajerial/article/view/1809>
- Hulfian, L. (2021). Pass Through Traffic Training dapat Meningkatkan Kemampuan Passing dalam Permainan Sepak Bola. *Cendekia: Jurnal Ilmu Pengetahuan*, 1(3), 2007–2011. <https://doi.org/https://doi.org/10.51878/cendekia.v1i3.528>
- Ihsan, H. R., Syamsuramel, & Victorian, A. R. (2021). Pengaruh Latihan Sirkuit terhadap Kemampuan Dribble dalam Permainan Sepak Bola pada SSB Putera Sukma U-15 Palembang. *Dribble dalam Permainan Sepak Bola Pada SSB Putera Sukma U-15 Palembang*, 4(2), 1–9. <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/riyadhohjurnal/article/view/5605>
- Indra, P., & Marheni, E. (2020). Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berlatih terhadap Keterampilan Bermain Sepak Bola SSB Persika Jaya Sikabau. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 39–47.
- Juliyanto, O. D. (2016). Pengaruh Latihan Ladder Drill Icky Shuffle Terhadap Peningkatan Kecepatan. *Jurnal Kesehatan*, 7(3), 45–52. <https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=2ahUKEwinwebxuv7pAhUWXisKHbhWBvkQFjAAegQIARAB&url=https%3A%2F%2Fjurnal.mahasiswa.unesa.ac.id%2Findex.php%2Fjurnal-kesehatan-olahraga%2Farticle%2Fdownload%2F17838%2F16252&usg=>
- Komarudin, K. (2021). Latihan Plyometric dalam Sepak Bola untuk Anak Usia Muda. *Sepak Bola*, 1(1), 67–77. [http://ejournal.ressi.id/index.php/Sepak bola/article/view/101](http://ejournal.ressi.id/index.php/Sepak%20bola/article/view/101)
- Mubarok, M. Z., & Ramadhan, R. (2019). Analisis Tingkat VO₂ Max Pemain Sepak Bola Darul Ma'arif Indramayu. *Journal PASSER, Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(1), 39–45. https://ejournal.stkipnu.ac.id/public_html/ejournal/index.php/jkjo/article/view/55
- MUJTAHID M, A. (2018). *Hubungan kecepatan lari dan koordinasi mata kaki dengan kemampuan menggiring bola dalam permainan Sepak bola pada murid SD Inpres I Cilallang Kota Makassar*. UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR.
- Nasrulloh, A., Prasetyo, Y., & Apriyanto, K. D. (2018). Dasar-Dasar Latihan Beban. In *UNY Press*.
- Nosa, A. S., & Faruk, M. (2013). Survei Tingkat Kebugaran Jasmani pada Pemain Persatuan Sepak Bola Indonesia Lumajang. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–8. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/1686>
- Nugraha, T. Y., & Syafi'i, I. (2022). Perbedaan Pengaruh Latihan Skipping Rope dan

- Boomerang Run* terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepak Bola. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(2), 102–113. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/45087>
- Pradana, P. D. Y., & Bulqini, A. (2018). Analisis Antropometri dan Kondisi Fisik Siswa SSB Rheza Mahasiswa KU-16. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 1(1), 1–9. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/24441>
- Pratama, A. W. P., & Rismayanthi, C. (2018). Hubungan Status Hidrasi Dengan Vo2 Max Pada Atlet Sepak Bola. *Medikora; Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 17(1), 61–72. <https://journal.uny.ac.id/index.php/medikora/article/view/23496>
- Pratama, R. R. (2019). Tingkat Keterampilan Tehnik Dasar Sepak bola Tim LPI Mahasiswa UNSRI Tahun 2012. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(2), 156–159. <https://doi.org/https://doi.org/10.36706/altius.v6i2.8094>
- Putra, J. R. A., & Dinata, W. W. (2019). Pengaruh Interval Training Terhadap kemampuan VO2 Max Pemain Sepak bola SMAN 3 Kota Solok. *Jurnal Stamina, Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*, 2(3), 220–229. <http://stamina.ppj.unp.ac.id/index.php/JST/article/view/370>
- Rachmat Hidayat, A. Heri Riswanto, M. I. H. (2021). The Effect of Shuttle Run and Zig-zag run Training On Dribbling Skills. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 5(1), 113–125. <https://doi.org/doi.org/10.33503/jp.jok.v5i1.1694>
- Rahmad, H. A. (2016). Pengaruh Penerapan Daya Tahan Kardivaskuler (VO2 Max) Dalam Permainan Sepak bola PS Bina Utama. *Jurnal Curricula, Lembaga Layanan Pendidikan Tinggi (LLDIKTI) Wilayah X*, 1(2), 1–10. <https://doi.org/http://doi.org/10.22216/jcc.2016.v1i2.1009>
- Sahabuddin. (2017). Evaluation Program Regional Training Center (Pelatda) PON XIX South Sulawesi. *JIPES, Journal of Indonesian Physical Education and Sport. Universitas Negeri Jakarta*, 3(1), 85–99. <https://doi.org/https://doi.org/10.21009/JIPES.031.011>
- Sahabuddin, & Hikmad Hakim. (2020). Penerapan Latihan Model Dhin Dhon Pada Klub Bolavoli Di Kabupaten Bantaeng. *Celbes Abdimas; Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 32–42. <https://doi.org/https://doi.org/10.37541/celebesabdimas.v2i1.335>
- Solihin, A. O. (2020). Tingkat Keterampilan Siswa pada Ekstrakurikuler Futsal Tingkat Sekolah Dasar Student Skill Level at Futsal Extracurricular Elementary School Level Akhmad Olih Solihin. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 2(2), 239–246. <https://doi.org/doi.org/10.37742/jpoe.v2i2.110>
- Sudirman. (2022). Paired and Unpaired Passing Practice Against the Ability of Passing the Ball in Football Games. *COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 14(1), 149–158. <https://doi.org/doi.org/10.26858/cjpk.v14i1.32526>
- Sudirman, S. (2019). Analisis Motor Educability Dan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal. *SPORTIVE: Journal Of Physical Education, Sport and Recreation*, 3(1), 75. <https://doi.org/10.26858/sportive.v3i1.16863>
- Sudirman, Syahrudin, & Sahabuddin. (2022). Tingkat Keterampilan Gerak Dasar Sepak bola

Pada Siswa SMA Negeri 2 Majene. *JOKER, Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi*, 2(1), 43–52. <https://doi.org/https://doi.org/10.35706/joker.v2i1.6479>

- Supriyanto, E., Koestoro, B., & Djismi, S. (2016). Pengaruh Pendekatan Teknis dan Taktis Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Permainan Sepak bola Pada Siswa SMPN 1 Kotabumi. *Jurnal Teknologi Informasi Komunikasi Pendidikan*, 4(2), 1–10. <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/JT/article/view/11675>
- Udam, M. (2017). Pengaruh Latihan Shuttle Run dan Zig-zag run Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Pada Siswa Sekolah Sepak bola (SSB) Imanuel Usia 13-15 Di Kabupaten Jayapura. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1), 58–71. https://scholar.google.com/scholar?hl=id&as_sdt=0%2C5&q=Pengaruh+Latihan+Shuttle+Run+dan+Zig-Zag+Run+Terhadap+Kemampuan+Dribbling+Bola+Pada+Siswa+Sekolah+Sepak+bola+%28SSB%29+Imanuel+Usia+13-15+Di+Kabupaten+Jayapura&btnG=
- Wibowo, A., Hariyanto, E., & Tomi, A. (2016). Pengaruh Latihan Plyometric Frog Jump dan Single Leg Speed Hop Terhadap Kemampuan Shooting Sepak bola Siswa SMPN 21 Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(2), 398–411. <https://doi.org/http://journal.um.ac.id/index.php/pendidikan-jasmani/article/view/7519>
- Wijayanto, D. I., & Wiliyanto, S. (2022). Pengaruh Teknik Latihan dan Koordinasi Terhadap Ketepatan Jumping Smash Bulutangkis Di Klub Wonosobo. *Sport Science & Education Journal*, 3(2), 21–31. <https://ejournal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/article/view/1735>