

# LATIHAN LARI ZIG-ZAG UNTUK KEMAMPUAN MENGGIRING SEPAK BOLA

## *ZIG-ZAG RUNNING EXERCISES FOR BALL DRILL SKILLS*

**Ruslan, Sarjan Mile, Faturrahman Sangadji**

Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,  
Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas Negeri Gorontalo  
Kontak Penulis: [ruslan@ung.ac.id](mailto:ruslan@ung.ac.id)

### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan lari zig zag terhadap kemampuan menggiring dalam cabang olahraga sepak bola. Penelitian ini menggunakan teknik eksperimen pendekatan *quasi eksperiment* dengan desain *One Group Pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian ini merupakan seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tilongkabila, dengan jumlah 183 siswa. Sampel penelitian ini adalah 20 Siswa yang diambil menggunakan *Purposive sampling* dengan suatu kriteria tertentu. Analisis data menggunakan uji normalitas menggunakan uji *lilefors* dan uji hipotesis menggunakan uji-t. Hasilnya adalah ada pengaruh latihan lari zig zag sebesar 36,88% terhadap kemampuan menggiring dalam cabang olahraga sepak bola di SMP Negeri 1 Tilongkabila.

**Kata kunci:** lari zig-zag; menggiring; sepak bola

### ABSTRACT

*The purpose of this study was to determine the effect of zig zag running training on the ability to lead in soccer. This study used an experimental technique with a quasi-experimental approach with the design of the One Group Pretest posttest design. The population in this study were all students of class VIII SMP Negeri 1 Tilongkabila, with a total of 183 students. The sample of this research was 20 students who were taken using purposive sampling with certain criteria. Data analysis used the normality test using the Lilefors test and hypothesis testing using the t-test. The result is that there is an effect of zig zag running training of 36.88% on the ability to lead in the soccer sport at SMP Negeri 1 Tilongkabila.*

**Keywords:** zigzag run; dribble; soccer

## PENDAHULUAN

Permainan sepak bola terdapat beberapa teknik dasar yang perlu dipelajari dan dilatih guna tercipta pemain atau atlet sepak bola sesuai harapan. Teknik dasar sepak bola tersebut yaitu teknik menendang bola, menyundul bola, menggiring bola, dan teknik menyepak dan menghentikan bola (A. Nasution, 2018) (Hafiz Ismail et al., 2013).

Salah satu teknik dasar yaitu menggiring bola. Teknik ini sangat mempengaruhi kemenangan suatu tim sepak bola. Teknik menggiring bola terdiri dari yaitu kaki bagian dalam dan bagian luar (Bactiar, 2019). Dalam melatih teknik menggiring bola khususnya dengan kaki bagian dalam banyak faktor yang sangat mempengaruhi baik tidaknya teknik tersebut. Faktor utama adalah sikap hati-hati saat berlari (Daryanto & Hidayat, 2015). Teknik berlari dalam permainan sepak bola membutuhkan skill khusus agar koordinasi antara kaki dan bola timingnya tepat (Kurniawan et al., 2016) dan ritme kecepatan lari dengan sundulan bola berjalan seirama.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SMP Negeri I Tilongkabila, Kecamatan Tilongkabila, Kabupaten Bone Bolango, Provinsi Gorontalo terdapat hasil, bahwa kenyataan dilapangan siswa saat melakukan gerakan menggiring bola (*dribbling*) masih belum dapat melaksanakan teknik dasar dengan baik dan benar, karena gerakan menggiring yang dilakukan siswa masih kaku, bola berada jauh dari kaki saat menggiring, pada saat menggiring siswa juga terlalu mendorong bola ke depan sehingga bola sulit untuk dikendalikan.

Salah satu permasalahan yang ditemukan yaitu kurangnya kreativitas dalam latihan serta model latihan yang kurang bervariasi sehingga kemampuan menggiring bola tidak berkembang. Siswa juga kurang melakukan latihan dasar untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola, dengan kata lain siswa hanya bisa bermain sepak bola tanpa mengetahui beberapa teknik dasar permainan sepak bola, sehingga beberapa teknik dasar bermain sepak bola masih kurang bagus dan kurang bervariasi untuk penguasaan bola dan menggiring bola karena kurangnya latihan. Variasi dalam latihan itu penting, dalam meningkatkan kemampuan dasar supaya tidak mengalami kebosanan (I. E. Nasution & Suharjana, 2015).

Faktor penyebab lainnya yaitu banyak siswa yang hanya menonton dan tidak melakukan apa-apa pada saat latihan. Hanya beberapa yang melakukan gerakan dan kebanyakan siswa yang sudah mengerti dengan gerakan menggiring, Siswa yang kurang aktif serta metode latihan yang memungkinkan siswa tidak banyak mendapatkan kesempatan untuk meningkatkan kemampuan menggiring, kondisi ini dipastikan menjadi penyebab masalah. Padahal, untuk menguasai kemampuan biomotorik, seseorang haruslah dapat bergerak untuk mengasah kemampuannya (Trisnowiyanto, 2016).

Untuk menyikapi masalah di atas maka perlu adanya penelitian dengan metode yang cocok diterapkan bagi siswa, salah satu metode dimaksud adalah latihan lari zig zag, metode tersebut merupakan metode yang bagi peneliti dapat menciptakan teknik menggiring bola khususnya menggiring dengan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola yang sesuai harapan. Latihan lari zig zag merupakan teknik lari berkelok-kelok (Novsir et al., 2020).

Penelitian terdahulu yang mirip dengan penelitian ini yaitu penelitian yang meneliti tentang pengaruh latihan zig-zag *run* terhadap kecepatan lari pemain futsal, yang jelas memiliki

perbedaan karakteristik dengan sepak bola (Sasmita, 2015). Kemudian penelitian lain pun yang meneliti tentang pengaruh latihan *shuttle-run* dan *zig-zag* terhadap kemampuan *dribbling* bola pada siswa sekolah sepakbola (SSB) Imanuel usia 13-15 di Kabupaten Jayapura (Udam, 2017) juga memiliki kelemahan, yaitu pemain SSB, pasti sudah dibekali oleh pelatih yang mumpuni dalam pelatihannya dan juga para pemain juga merupakan pemain yang sudah memiliki keberbakatan dari lahir.

Tujuan dari pada penerapan metode tersebut adalah menciptakan teknik menggiring bola yang baik, karena dalam pelaksanaannya metode tersebut dilakukan sambil berlari berkelok-kelok melewati rintangan di depan berupa kun. Rintangan di depan diibaratkan lawan yang menghadang saat berlari menggiring bola. Metode latihan tersebut tidak hanya mempengaruhi ritme lari sambil menggiring bola siswa tetapi dapat juga melatih kebiasaan menjaga keseimbangan dan kehati-hatian saat berlari sambil menggiring bola.

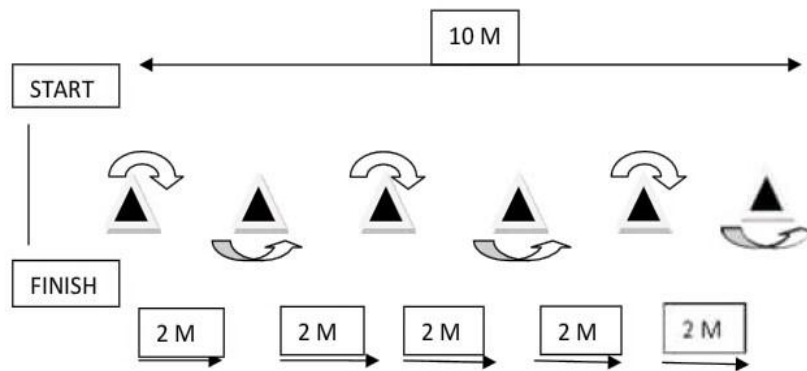
**METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan pendekatan *quasi eksperiment*. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh latihan dengan menggunakan metode latihan zig- zag terhadap peningkatan menggiring bola (*dribbling*). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pretest posttest design*, dengan desain sebagai berikut:

Tabel1. Desain Penelitian

<b>O1</b>	<b>X</b>	<b>O2</b>
<b>Pre-test</b>	<b>Treatment</b>	<b>Post-test</b>

Adapun tempat penelitian dilakukan di SMP Negeri 1 Tilongkabila. Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tilongkabila, dengan jumlah 183 siswa. Sampel penelitian ini adalah 20 Siswa yang diambil menggunakan *Purposive sampling* dengan suatu kriteria tertentu. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan Instrumen tes menggiring bola sebagai berikut:



Gambar 1. Tes Menggiring Bola (Luxbacher, 2001)

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes menggiring bola melewati cone. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *Pretest* menggiring bola melewati kun sebelum sampel diberikan perlakuan/*treatment*, dan data *Posttest* setelah sampel diberikan perlakuan/*treatment* dengan menggunakan metode latihan zig-zag.

Analisis data pengaruh yang menggunakan rumus analisis *one grup pretest posttest* design menggunakan uji normalitas menggunakan uji *lilefors* dan uji hipotesis menggunakan uji-t.

## HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* yang dilakukan sampel penelitian dari Siswa SMP Negeri 1 Tilongkabila. Memperoleh deskripsi hasil penelitian sebagai berikut:

Tabel 2. Deskriptif Analisis

Kel.	N	Mean	SD	Max	Min
<i>Pretest</i>	20	29,53	0,82	30,8	27,7
<i>Posttest</i>	20	40,42	2,6	43,3	37,8

Berdasarkan hasil penelitian dapat dilihat bahwa hasil capaian setelah dilakukan tindakan berupa penerapan metode latihan lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring bola dengan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola mengalami peningkatan. Hal ini dapat dilihat pada hasil selisih rata-rata di mana data yang diperoleh sebelum (*pretest*) sebelum penerapan metode latihan lari zig-zag sebesar 29,53 sedangkan setelah penerapan metode latihan lari zig-zag pada (*posttest*) meningkat sebesar 40,42.

Sebelum dilakukannya pengujian hipotesis harus mengikuti uji prasyarat yang sudah ditetapkan bertujuan data yang di distribusikan normal atau tidak dalam penelitian ini. Oleh karena itu pengujian normalitas menggunakan uji *lilefors*.

Tabel 3. Uji Normalitas

Kel. Data	Lo hitung	Lo tabel	Keterangan
<i>Pretest</i>	0,1013	0,190	Normal
<i>Posttest</i>	0,1477	0,190	Normal

Kesimpulan dari uji *lilefors* dalam penelitian ini berarti  $Lo \text{ hitung} < Lo \text{ tabel}$  yang berarti berdistribusi normal.

Setelah mengetahui uji norm alitas, maka kemudian menguji hipotesis menggunakan uji t. Adapun pengujian statistik sebagai berikut:

$$t = \frac{md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{n(n-1)}}}$$

Diketahui rata-rata selisih tes awal dan tes akhir ( $md$ ) + 10,89 jumlah kuadrat antara selisih tes awal dan tes akhir ( $\sum x^2 d$ ) = 16,68 dan sampel ( $n$ ) = 20. Maka penyelesaiannya adalah:

$$t = \frac{10,89}{\sqrt{\frac{16,68}{20(20-1)}}} = 51,85 \text{ (t}_{hitung}\text{)}$$

$$t_{tabel} = t_{(1-\frac{1\alpha}{2})(N-1)} = t_{(0,995)(19)} = 2,86$$

Dari hasil perhitungan, maka didapatkan harga  $t_{hitung} = 51,85$  dan  $t_{tabel}$  pada  $\alpha 0,05$ ;  $dk = n-1(20-1=19)$  ditemukan harga 2,86. Dengan demikian  $t_{hitung}$  lebih besar daripada  $t_{tabel}$  ( $t_{hitung} = 51,85 > t_{tabel} = 2,86$ ). Berdasarkan kriteria pengujian, maka dapat dinyatakan bahwa terdapat pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring bola dengan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Tilongkabila.

Adapun presentase rerata kenaikan kemampuan menggiring bola dengan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Tilongkabila dapat dihitung  $\frac{40,42-29,53}{29,53} \times 100 = 36,88\%$ .

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data hasil penelitian dapat diketahui bahwa ada pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring bola dengan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Tilongkabila. Kemudian penelitian ini juga membuktikan bahwa dengan latihan lari zig-zag akan meningkatkan kemampuan menggiring bola dengan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Tilongkabila sebanyak 36,88%.

Hal ini menguatkan temuan dari penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara keterampilan lari zig-zag run terhadap kemampuan menggiring bola (Wiradarma et al., 2016). Penelitian lainnya juga senada dengan penelitian ini yang mengemukakan bahwa latihan zig-zag *run* ini bisa meningkatkan kelincahan dalam menggiring untuk cabang olahraga sepak bola (Sunaryo, 2019).

## KESIMPULAN

Kesimpulan berdasarkan penelitian ini yaitu ada pengaruh latihan zig zag run terhadap kemampuan menggiring bola dengan kaki bagian dalam pada permainan sepak bola siswa putra kelas VIII SMP Negeri 1 Tilongkabila.

## REFERENSI

- Bachtiar, P. (2019). Penerapan Permainan Ballnastic Terhadap Hasil Belajar Dribbling Dalam Permainan Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*.
- Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2015). Pengaruh Latihan Kelincahan terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Hafiz Ismail, M., Hashim, A., Mohd Rashid, N. (2013). Mengenal Pasti, Bakat Kesukaan Bola Sepak dalam Kalangan Pelajar Lelaki Berumur 14 dan 15 Tahun. *Nd International Seminar on Quality and Affordable Education*.

- Kurniawan, D., Nurrochmah, S., & H Paulina, F. (2016). Hubungan Antara Kecepatan Lari Dengan Kemampuan Menggiring Bola Sepak Pada Siswa Usia 13-14 Tahun SSB Unibraw 82 Malang. *Pendidikan Jasmani*.
- Luxbacher. (2001). *Sepakbola*. Gramedia.
- Sunaryo, M. R. (2019). Meningkatkan Pembelajaran Gerak Dasar Dribbling dengan Kaki Bagian Dalam dan Luar dalam Sepak Bola Melalui Permainan Zig-Zag pada Siswa Kelas VI SD Negeri Srengseng Sawah 11 Pagi. *Journal Civics & Social Studies*. <https://doi.org/10.31980/2655-7304.v2i2.488>
- Nasution, A. (2018). Survei Teknik Dasar Berman Sepak Bola pada Siswa SMKT Somba Opu Kabupaten Gowa. *Ilmu Keolahrgaan*.
- Nasution, I. E., & Suharjana, S. (2015). Pengembangan Model Latihan Sepak Bola Berbasis Kelincahan dengan Pendekatan Bermain. *Jurnal Keolahrgaan*. <https://doi.org/10.21831/jk.v3i2.6241>
- Novsir, B., Defliyanto, D., & Yarmani, Y. (2020). Pengaruh Latihan Lari Zig – Zag Menggunakan Beban terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Seluma. *SPORT GYMNASTICS : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v1i1.12116>
- Sasmita, R. A. (2015). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kecepatan Lari Pemain Futsal Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap. *Articel Journal*.
- Trisnowiyanto, B. (2016). Latihan Peningkatan Kemampuan Biomotor (Kelincahan, Kecepatan, Keseimbangan Dan Fleksibilitas) Dengan Teknik Lari (Shuttle Run, Zig-Zag, Formasi 8) Pada Pesilat. *Jurnal Keterampilan Fisik*. <https://doi.org/10.37341/jkf.v1i2.85>
- Udam, M. (2017). Pengaruh Latihan Shuttle-Run dan Zig-zag terhadap Kemampuan Dribbling Bola pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Imanuel USia 13-15 di Kabupaten Jayapura. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*.
- Wiradarma, I. P. B., Hulfian, L., & Isnaini. (2016). Hubunganmotor Ability dengan Kecepatan Menggiring Bola Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler SD SMP Negeri Satap 1 Lingsar. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*.