

**PENGARUH MODEL LATIHAN *ENVELOVE RUN* DAN *ZIG-ZAG RUN* TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN MENGGIRING BOLA (STUDY EKSPERIMEN PADA SISWA EKTRAKULIKULER SEPAK BOLA SMP NEGERI 1 BULANGO ULU)**

***THE EFFECT OF ENVELOVE RUN AND ZIG-ZAG RUN TRAINING MODELS ON IMPROVING BALL DRIVING AGILITY (EXPERIMENTAL STUDY ON EXTRACULICULAR STUDENTS BULANGO ULU STATE 1 JUNIOR HIGH SCHOOL FOOTBALL)***

<sup>1</sup>Ali S. Mahmud, <sup>2</sup>Edy Dharma Putra Duhe, <sup>3</sup>Ucok Hasian Refiater  
<sup>123</sup>Universitas Negeri Gorontalo

Kontak koresponden: [alimahhmud859@gmail.com](mailto:alimahhmud859@gmail.com)

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana efektifitas latihan *Envelope Run* dan *Zig-Zag Run* terhadap peningkatan kelincahan Menggiring Bola Study Eksperimen Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 1 Bulango Ulu. Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan metode *two group pretest posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Bulango Ulu dengan jumlah 20 siswa yang menggunakan total sampling dalam menentukan jumlah sampel sehingga didapat sampel berjumlah 20 siswa. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes menggiring bola. Teknik analisis data menggunakan pengujian hipotesis (uji t) untuk mengetahui perbedaan pengaruh *pretest* dan *posttest* pada variable. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara kelompok latihan *Envelope Run* terhadap peningkatan kelincahan diperoleh nilai t hitung 7,552 lebih besar dari pada nilai ttabel 1,833 ( $7,552 > 1,833$ ) dengan nilai signifikan 0,000 lebih kecil daripada  $\alpha 0,05$ . dan kelompok latihan *Zig-Zag Run* nilai t hitung 7,696 lebih besar dari pada nilai ttabel 1,833 ( $7,696 > 1,833$ ) dengan nilai signifikan 0,000 lebih kecil daripada  $\alpha 0,05$ .

**Kata Kunci** : Kelincahan menggiring bola, *envelope run*, *zig-zag run*

### **ABSTRACT**

*This research aims to find out how effective the Envelope Run and Zig-Zag Run exercises are in increasing ball dribbling agility. Experimental Study on Football Extracurricular Students at SMP Negeri 1 Bulango Ulu. This type of research is experimental research with a two group pretest posttest design method. The population in this study were extracurricular students at SMP Negeri 1 Bulango Ulu with a total of 20 students who used total sampling in determining the number of samples so that a sample of 20 students was obtained. The instrument in this study used a ball dribbling test. The data analysis technique uses hypothesis testing (t test) to determine the difference in the influence of pretest and posttest on variables. The results of the research showed that there was a significant influence between the Envelope Run training groups on increasing agility, obtained by a calculated t value of 7.552 which was greater than the t table value of 1.833 ( $7.552 > 1.833$ ) with a significant value of 0.000 which was smaller than  $\alpha 0.05$ . and the Zig-Zag Run training group, the calculated t value of 7.696 was greater than the t table value of 1.833 ( $7.696 > 1.833$ ) with a significant value of 0.000 which was smaller than  $\alpha 0.05$ .*

**Keywords:** *Agility to dribble the ball, envelope run, zig-zag run*

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik manusia yang sangat penting bagi tubuh setiap individu untuk membangun tubuh yang sehat secara jasmani serta memiliki mental yang baik (Randa, 2014 : 3). Olahraga bukan hanya tentang gerak dan bukan hanya untuk alasan kesehatan saja, namun olahraga juga memiliki unsur-unsur hiburan dan kesenangan contohnya dalam sepak bola, tenis, bulutangkis, sepatu roda, dan olahraga lain (Setyawan, 2015: 1754). Olahraga merupakan kegiatan yang wajib kita lakukan agar badan kita sehat (Widiasanti Ni Made, 2021). Olahraga mempunyai beberapa cabang olahraga diantaranya sepak bola, bulutangkis, basket, bola voli, futsal, dan lain sebagainya. Diantara berbagai jenis cabang olahraga, cabang olahraga yang terkenal di dunia adalah cabang olahraga sepak bola (Hermansyah, 2018: 255).

Sepak bola adalah cabang olahraga yang dimainkan oleh tim terdiri atas dua tim yang berlawanan serta tiap tim-nya memiliki 11 pemain. Pemain sepak bola bertujuan supaya memasukkan bola ke gawang lawannya serta berupaya supaya gawang milik tim sendiri tidak memasukkan bola (Adam et al., 2023). Pemenangnya yaitu tim yang mampu menciptakan lebih banyak gol di gawang lawan (Mahendra, 2015: 1)

Pada permainan sepak bola terdapat teknik dasar yang harus dilakukan agar permainan sepak bola dapat berjalan dengan baik teknik dasar dalam sepak bola antara lain menggiring bola (*dribbling*), mengoper bola (*passing*), mengontrol bola (*control*), dan menendang bola (*shooting*) (Ma'u, 2014: 18). Selain menguasai teknik seorang pemain bola juga harus memiliki kondisi fisik yang bagus. Kondisi fisik ini sangat diperlukan oleh seorang pemain atau atlet sepak bola untuk menopang teknik dasar yang sudah dipahami agar pemain dapat tampil dengan performa prima diatas lapangan (Trisnowiyanto, 2016: 82). Salah satu kondisi fisik yang harus dimiliki seorang pemain sepak bola adalah kelincahan (*agility*). Kelincahan (*agility*) merupakan kemampuan tubuh yang dapat mengubah arah gerak serta posisi dengan cepat dan tanpa harus kehilangan keseimbangan (Bhardwaj, 2018: 110). Kelincahan (*agility*) sangat berpengaruh terhadap performa atlet di lapangan. Dalam permainan sepak bola, kelincahan merupakan sesuatu yang wajib dimiliki oleh pemain sepak bola. Karena sepak bola tergolong dalam olahraga yang mempunyai intensitas tinggi. Maka dalam permainan sepak bola setiap atlet atau pemain dituntut untuk mampu bergerak secara cepat, tepat dan lincah agar dapat melewati hadangan lawan yang dihadapi (Randa, 2014: 4). Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah salah satu komponen fisik yang dimiliki seorang pemain sepak bola, karena dengan kelincahan tersebut para pemain dapat lebih mudah dalam melakukan pergerakan serta merubah posisi tubuh secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan untuk menunjang performa pemain diatas lapangan (Darwis Durahim., Muhammad Awal., 2022).

Kelincahan (*agility*) seorang pemain sepak dapat ditingkatkan dengan latihan yang rutin dan tekun serta dengan program yang berkelanjutan. Latihan yang bias meningkatkan kelincahan (*agility*) seorang pemain sepak bola diantaranya *zig-zag run* dan *envelope run* (Gopinathan, 2019: 1295). *Zig-zag run* merupakan model latihan yang dilakukan dengan perubahan posisi tubuh secara langsung dengan berlari *zig-zag*. Latihan kelincahan menggunakan model *envelope run* latihan melewati dan memutar patok yang telah dilakukan,

dengan secepat-cepatnya (Harsono, 2015). Berdasarkan beberapa pendapat di atas dapat di Tarik kesimpulan bahwa *zig-zag run* dan *envelope run* merupakan bentuk model latihan kelincahan dengan menekankan pemain atau atlet untuk berlari melewati *cones* atau pembatas yang disusun dengan jarak tertentu. Latihan ini sangat bermanfaat untuk atlet atau pemain yang ingin meningkatkan kelincahannya, selain gerakannya tidak rumit, latihan ini dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja (Haryanto, 2022; Hidayat et al., 2023). Dengan demikian seorang pemain yang memiliki kelincahan yang baik dalam mengubah arah yang berbeda dengan kecepatan yang tinggi, artinya pemain tersebut di katakan lincah. Kelincahan yang dibutuhkan dalam permainan sepak bola salah satunya itu kelincahan dalam menggiring bola (*dribbling*) untuk melewati lawan dengan gerakan cepat dan lincah dari hadangan lawan pada saat penyerangan dan mempertahankan bola dalam penguasaan (Fenta, 2019; Petitpas et al., 2005).

Berdasarkan observasi dan wawancara yang telah dilakukan pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Bulango Ulu dapat di lihat masih banyak siswa yang kurang baik dalam menggiring bola. Hal ini saya melihat secara langsung melakukan pengamatan dalam uji coba pertandingan dan latihan. Kesalahan-kesalahan menggiring bola masih banyak terjadinya terlepasnya bola dalam penguasaan dan kemampuan kelincahan pemain dalam merubah arah sangat lambat mengakibatkan sering terjadi pemain berbenturan dengan pemain lawan. Hal tersebut harus ada peningkatan dikarenakan secara langsung kelincahan *dribbling* pemain sepak bola sangat mempengaruhi permainan sepak bola yang baik dalam menguasai bola, melewati lawan dan mempertahankan bola dari hadangan lawan, kerja sama tim dalam mencetak gol ke gawang lawan.

Peneliti tertarik untuk mengangkat suatu permasalahan dalam kegiatan ekstrakurikuler dan mengambil sebuah metode latihan *envelope run* dan *zig-zag run* terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh model latihan *envelope run* dan *zig-zag run* terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola (Study eksperimen pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Bulango Ulu)"

## **METODE**

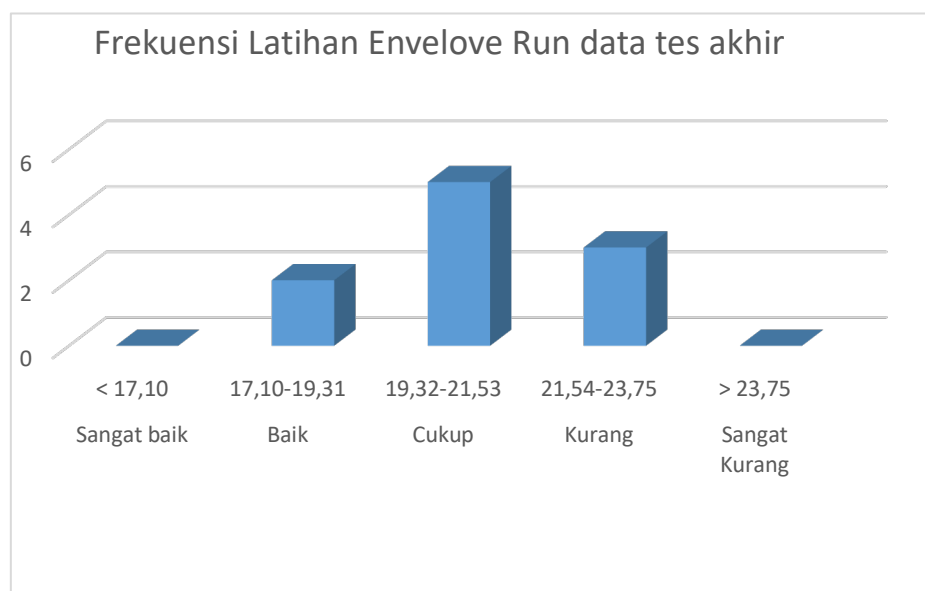
Jenis ini menggunakan penelitian eksperimen dengan metode *two group pretest posttest design* (Darwin et al., 2021; Jaedun, 2011). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Bulango Ulu dengan jumlah 20 siswa yang menggunakan total sampling dalam menentukan jumlah sampel sehingga didapat sampel berjumlah 20 orang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes menggiring bola. Teknik analisis data menggunakan pengujian hipotesis (uji-t) untuk mengetahui pengaruh *pretest* dan *posttest* pada variabel.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Tes Akhir Latihan *envelope run***

Latihan Envelope Run data tes akhir				
NO	Interval	Frekuensi	Presentase	Keterangan
1	< 17,10	0	0	Sangat baik
2	17,10-19,31	2	20%	Baik
3	19,32-21,53	5	50%	Cukup
4	21,54-23,75	3	30%	Kurang
5	> 23,75	0	0	Sangat Kurang

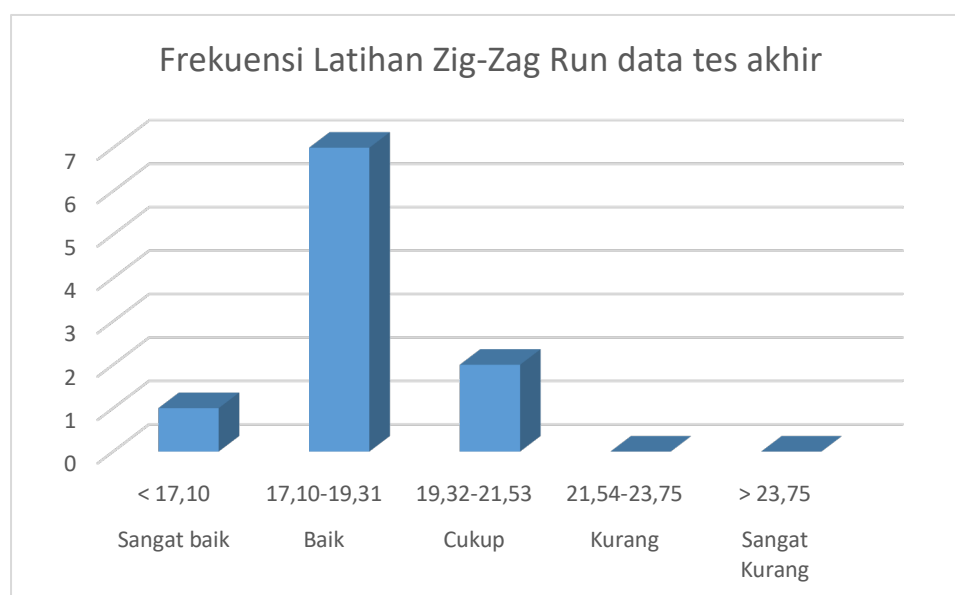
Tabel di atas, menunjukkan bahwa terdapat 0 orang (0%) berada pada interval <17,10 dengan kategori Sangat Baik, terdapat 20 orang (20%) berada pada interval 17,10-19,31 dengan kategori Baik, terdapat 5 orang (50%) berada pada interval 19,32-21,53 dengan kategori Cukup, terdapat 3 orang (30%) berada pada interval 21,54-23,75 dengan kategori Kurang dan terdapat 0 orang (0%) berada pada interval >23,75 dengan kategori Sangat Kurang. Secara lebih jelas penjabaran distribusi di atas dapat dilihat pada histogram berikut. Hasil lengkap olahan deskripsi data dapat dilihat di lampiran.



**Gambar 1. Distribusi Frekuensi Data Tes Akhir Latihan *envelope run***

Latihan Zig-Zag Run data tes akhir				
NO	Interval	Frekuensi	Presentase	Keterangan
1	< 17,10	1	10%	Sangat baik
2	17,10-19,31	7	70%	Baik
3	19,32-21,53	2	20%	Cukup
4	21,54-23,75	0	0	Kurang
5	> 23,75	0	0	Sangat Kurang

Tabel di atas, menunjukkan bahwa terdapat 1 orang (10%) berada pada interval <17,10 dengan kategori Sangat Baik, terdapat 7 orang (70%) berada pada interval 17,10-19,31 dengan kategori Baik, terdapat 1 orang (10%) berada pada interval 19,32-21,53 dengan kategori Cukup, terdapat 0 orang (00%) berada pada interval 21,54-23,75 dengan kategori Kurang dan terdapat 0 orang (0%) berada pada interval >23,75 dengan kategori Sangat Kurang. Secara lebih jelas penjabaran distribusi di atas dapat dilihat pada histogram berikut. Hasil lengkap olah data deskripsi data dapat dilihat di lampiran.



#### 1. Pengaruh Latihan *Envelope run* terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola

Dapat dilihat pada tabel 4.12 dengan pengujian hipotesis bahwa ada pengaruh yang signifikan pada kelompok latihan *envelope run* terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Bulango Ulu dengan nilai signifikan 0,000 lebih kecil dari pada  $\alpha 0,05$ . Hasil tersebut sesuai dengan hipotesis yang diajukan dengan melihat  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, maka ada perbedaan antara tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest) dan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang

signifikan latihan *envelope run* terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Bulango Ulu.

2. Pengaruh Latihan Zig-Zag run terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola

Dapat dilihat pada tabel 4.13 dengan pengujian hipotesis bahwa ada pengaruh yang signifikan pada kelompok latihan *Zig-zag run* terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Bulango Ulu dengan nilai signifikan 0,000 lebih kecil dari pada  $\alpha 0,05$ . Hasil tersebut sesuai dengan hipotesis yang diajukan dengan melihat  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, maka ada perbedaan antara tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest) dan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *zig-zag run* terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Bulango Ulu.

3. Pengaruh Latihan *Envelope run* dan *Zig-Zag run* terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola

Dapat dilihat pada tabel 4.14 dengan pengujian hipotesis bahwa ada pengaruh yang signifikan pada kelompok Latihan *Envelope run* dan *Zig-zag run* terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Bulango Ulu dengan nilai signifikan 0,017 lebih kecil dari pada  $\alpha 0,05$ . Hasil tersebut sesuai dengan hipotesis yang diajukan dengan melihat  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, maka ada perbedaan antara tes akhir (posttest) latihan *envelope run* dan tes akhir (posttest) latihan *Zig-zag run*, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan Latihan *envelope run* dan *zig-zag run* terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Bulango Ulu.

## Kesimpulan

Latihan *Envelope run* dan *Zig-Zag run* memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 1 Bulango Ulu, dengan latihan *Zig-Zag run* terbukti lebih efektif dibandingkan *Envelope run* dalam memberikan hasil yang optimal. Kedua metode ini dapat digunakan sebagai bagian dari program pelatihan untuk melatih kelincahan siswa, namun pelatih disarankan untuk lebih mengutamakan latihan *Zig-Zag run* atau mengkombinasikan keduanya agar hasil yang diperoleh lebih maksimal. Dengan penerapan metode latihan yang tepat, kemampuan kelincahan siswa dalam menggiring bola dapat ditingkatkan secara signifikan, mendukung perkembangan performa olahraga mereka.

## REFERENSI

- Adam, A., Kadek Suardika, I., Jasmani, P., dan Rekreasi, K., Negeri Gorontalo, U., & Pendidikan Kepelatihan Olahraga, J. (2023). HUBUNGAN DAYA LEDAK OTOT LENGAN DAN OTOT PERUT DENGAN LEMPARAN KE DALAM PADA PERMAINAN SEPAKBOLA. *Jambura Sports Coaching Academic Journal*, 2(1).
- Bhardwaj, V., & Saini, H. (2018). Trend Of Plyometric and circuit Training On Agility Of Punjab State Basketball Players
- Darwin, M., Mamondol, M. R., Sormin, S. A., Nurhayati, Y., Tambunan, H., Sylvia, D., Adnyana, I. M. D. M., Prasetyo, B., Vianitati, P., & Gebang, A. A. (2021). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif* (Issue June).
- Darwis Durahim., Muhammad Awal., S. (2022). *EFEK ACTIVE STRETCHING DAN KINESIOTAPPING TERHADAP PERUBAHAN NYERI MUSCULUS HAMSTRING PADA PEMAIN SEPAKBOLA*. 24(1), 213–220.
- Fenta, K. B. (2019). Instructors' Contribution To Prospective Teachers' Experiential Learning in Preservice Secondary School Teacher Education Programme. *Research in Pedagogy*, 9(2), 107–126. <https://doi.org/10.17810/2015.95>
- Gopinathan, P. (2019). Effect Of Circuit Training On Speed, Agility, And Explosive Power Among Inter Collegiate Handball Players. *International Journal of Yogic*, 4(1), 1294-1296
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Haryanto, A. I. (2022). Latihan Menggunakan Ankle Weight Terhadap Kecepatan Tendangan Depan. *JSES: Journal of ...*, 5(2), 72–78. <https://journal.unesa.ac.id/index.php/jses/article/view/18714>
- Hermansyah, H., & Soemardiawan, S. (2018). Pengembangan Model Latihan Dribble Pada Permainan Sepakbola PS. IKIP Mataram tahun 2018. In *Prosiding Seminar Nasional Lembaga Penelitian dan Pendidikan (LPP) Mandala*, 254-261.
- Hidayat, S., Ibnu Haryanto, A., Kadek Suardika, I., Nugroho, H., Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, P., & Olahraga dan Kesehatan, F. (2023). *Latihan total body resistance exercise pencak silat*. 5, 186–196. <https://doi.org/10.24036/patriot.v%vi%i.988>
- Jaedun, A. (2011). Metodologi Penelitian Eksperimen. *Puslit Dikdasmen, Lemlit UNY*.
- Ma'u, M., & Santoso. (2014). *Tekhnik Dasar Bermain Sepak Bola*. Yogyakarta: Cakrawala.
- Mahendra, A. (2015). Pengaruh Bentuk Latihan Envelope Run Dan Latihan Boomerang Run Dengan Metode Latihan Repetisi Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Randa, G., & Agust, K. (2014). Hubungan antara Kelincahan dengan Keterampilan Dribbling pada Club Sepakbola Gempa FC Kecamatan Pangean kabupaten Kuantan Singingi. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, 3(2), 1-12.
- Randa, G., & Agust, K. (2014). Hubungan antara Kelincahan dengan Keterampilan Dribbling pada Club Sepakbola Gempa FC Kecamatan Pangean kabupaten Kuantan Singingi. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, 3(2), 1-12.
- Setyawan, B.Y.P., (2015). Survei Manajemen Sarana dan Prasarana di Stadion Jatidiri Kota Semarang pada tahun 2013. *ACTIVE: journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 4(4).



- 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*, 1(2).
- Petitpas, A. J., Cornelius, A. E., Van Raalte, J. L., & Jones, T. (2005). A framework for planning youth sport programs that foster psychosocial development. *Sport Psychologist*, 19(1), 63–80. <https://doi.org/10.1123/tsp.19.1.63>
- Widiasanti Ni Made, S. I. K. (2021). Penerapan Pendidikan Agama Hindu Dan Budi Pekerti Dalam Membentuk Karakter Siswa. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 4(4), 771–783. <https://doi.org/https://doi.org/10.37329/cetta.v4i4.3101>