

**PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP KEMAMPUAN
MENGGINGIRING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PESERTA
EKSTRAKURIKULER DI SD NEGERI 10209989
MEDAN BARU**

Iin Farlina

Universitas Pembinaan Masyarakat Indonesia

iinfarlina05051987@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepak Bola Peserta Ekstrakurikuler Di SD Negeri 10209989 Medan Baru. 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). Menurut Burhan Nurgiyantoro,dkk (2004:20-21) populasi adalah keseluruhan anggota subjek penelitian yang memiliki kesamaan karakteristik. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain Sepakbola SD NEGERI 10209989 yang berjumlah 30 orang. Instrumen penelitian yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes. Alat bantu yang digunakan untuk mengukur teknik keterampilan menggiring bola (dribbling) adalah stopwatch. 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. 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 uji-t menunjukkan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($14.102 > 2.093$) dan besar nilai signifikansi probability $0.000 < 0.05$, berarti terdapat pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler di SD NEGERI 10209989 Medan Baru. Sebelum diberikan latihan lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler di SD NEGERI 10209989 Medan Baru berada pada rerata pretest 18.19 detik dan pada saat posttest meningkat menjadi 16.49 detik. Ternyata besarnya rerata setelah diberikan latihan lari zig-zag meningkat sebesar 2.61 atau 13.01%.
Kata Kunci : Latihan Lari Zig-Zag, Kemampuan Menggiring, Sepak Bola

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of Zig-Zag running training on the dribbling ability of extracurricular participants in the soccer game at SD Negeri 10209989 Medan Baru. This type of research is experimental research. This research aims to prove the effect of training using the zig-zag training method on increasing dribbling agility. According to Burhan Nurgiyantoro, et al (2004:20-21) population is all members of research subjects who have similar characteristics. The population used in this research were 30 SD NEGERI 10209989 soccer players. The research instrument used for data collection in this study was a test. The tool used to measure ball dribbling skills is a stopwatch. The data collection technique in this research used a test of medribbling the ball through the stake. The data that will be collected in this research is pre-test data on dribbling the ball through stakes before the sample is given treatment,

and post-test data after the sample is given treatment using the zig-zag training method. Before testing the hypothesis, it is necessary to test the prerequisites. Testing of measurement data related to research results aims to help make the analysis better. For this reason, in this research the normality and homogeneity of the data will be calculated. The results of the *t*-test show that $t_{count} > t_{table}$ ($14.102 > 2.093$) and the probability significance value is $0.000 < 0.05$, meaning that there is an influence of zig-zag running training on the dribbling ability in football games of extracurricular participants at SD NEGERI 10209989 Medan Baru. Before being given zig-zag running training on dribbling skills in football games, extracurricular participants at SD NEGERI 10209989 Medan Baru had a pretest average of 18.19 seconds and at the posttest it increased to 16.49 seconds. It turns out that the average size after being given zig-zag running training increased by 2.61 or 13.01%.

Keywords: Zig-Zag Running Training, Dribbling Ability, Football

PENDAHULUAN

Di Indonesia, permainan sepakbola cukup memasyarakat dan digemari oleh semua lapisan masyarakat. Permainan sepakbola masuk ke Indonesia dibawa oleh orang-orang Belanda pada saat menjajah Indonesia. Namun perkembangan permainan sepakbola terbatas di lingkungan orang-orang Belanda, terutama di kota-kota besar yang banyak penduduk Belanda. Lambat laun permainan sepakbola berkembang ke dalam lingkungan kaum pelajar bangsa Indonesia di kota-kota besar dan selanjutnya masuk ke kota-kota kecil. Organisasi sepakbola pertama kali di Indonesia yaitu, *Nederland Indhinceh Votbal Bond* (NIVB) yang didirikan oleh orang-orang Belanda dan NIVB hanya berkembang di kota-kota besar saja terutama di pulau Jawa (Sucipto, dkk, 2000: 1).

Kemampuan *dribbling* diperlukan oleh seseorang pemain sepakbola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur *agility* dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. *Dribbling* dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Beberapa metode latihan untuk peningkatan kemampuan *dribbling* antara lain : lari bolak-balik (*shuttle run*), *squart trust*, lari rintangan, dan lari *zig-zag*. Metode latihan yang bervariasi menentukan peningkatan kemampuan *dribbling* pemain (Danny Mielke, 2007: 4).

Berdasarkan hasil wawancara dan studi awal peneliti di SD NEGERI 10209989 yang beralamat di Sentolo, Kulon Progo, Yogyakarta, kegiatan ekstrakurikuler sepakbola diikuti oleh 30 siswa dari kelas VII - VIII. Ekstrakurikuler sepakbola di SD NEGERI 10209989 dilaksanakan seminggu tiga kali pada hari Selasa, Kamis, dan Sabtu mulai pukul 15.00 WIB -17.00 WIB.. Alat yang digunakan pada kegiatan ekstrakurikuler sepakbola di SD NEGERI 10209989 ini meliputi 5 bola sepak, rompi 20, *cones* sebanyak 30 buah dan tidak memiliki gawang kecil, sedangkan untuk lapangan berlatih menggunakan lapangan milik kelurahan di dekat sekolah. SD NEGERI 10209989 merupakan salah satu diantara banyak sekolah yang mengutamakan prestasi akademik daripada non-akademik, sehingga prestasi non-akademik khususnya ekstrakurikuler sepakbola masih belum berprestasi karena tidak terlalu diutamakan.

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 SD NEGERI 10209989 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 SD NEGERI 10209989, maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul : ” pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler di SD NEGERI 10209989 ”. 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 SD NEGERI 10209989 .

METODE

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*).



Gambar 4. Desain Penelitian

Keterangan:

Pre Test : tes awal yang dilakukan sebelum subyek mendapatkan perlakuan (*treatment*).

T1 : perlakuan (*treatment*) pertama yang menggunakan metode latihan lari *zig-zag*

Post Test : tes terakhir yang dilakukan setelah subyek mendapat perlakuan eksperimen.

Definisi Operasional Variabel 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*).

Menurut Burhan Nurgiyantoro,dkk (2004: 20-21) populasi adalah keseluruhan anggota subjek penelitian yang memiliki kesamaan karakteristik. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain Sepakbola SD NEGERI 10209989 yang berjumlah 30 orang.

Burhan Nurgiyantoro,dkk (2004: 21) menjelaskan bahwa sampel adalah sebagian dari populasi yang kemudian dijadikan sumber data. Sampel dari penelitian adalah Pemain Sepakbola SD NEGERI 10209989 .

Alat tersebut memenuhi persyaratan akademis, yang dapat dipergunakan sebagai alat untuk mengukur suatu objek ukur atau mengumpulkan data mengenai suatu variabel.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes. Alat bantu yang digunakan untuk mengukur teknik keterampilan menggiring bola (*dribbling*) adalah *stopwatch*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrument yang disusun oleh Subagyo Irianto, dkk yang mempunyai validitas 0,779 dan reliabilitas sebesar 0,559.

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.

1. Uji Prasyarat Analisis

a) Penghitungan Normalitas.

Penghitungan normalitas sampel adalah pengujian terhadap normal tidaknya data yang dianalisis. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan *Chi kuadrat*.

$$X^2 = \sum \left[\frac{f_0 - f_h}{f_h} \right]$$

Keterangan :

X^2 — Chi Kuadrat

f_0 = Frekuensi yang diobservasi

= Frekuensi yang dihitung

b) Penghitungan Homogenitas.

Penghitungan homogenitas dimaksudkan untuk meyakinkan agar kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang sama.

c) Penghitungan selisih *pre-test* dan *pos-test* latihan *zig-zag*

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. analisis data penelitian dengan membandingkan data *pre-test* dan *pos-test* setelah diberi perlakuan. Apabila nilai t hitung lebih kecil dari nilai t tabel maka H_a ditolak dan jika nilai t hitung lebih besar dari t tabel maka H_a diterima. Rumus yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji-t.

Hasil Pembahasan

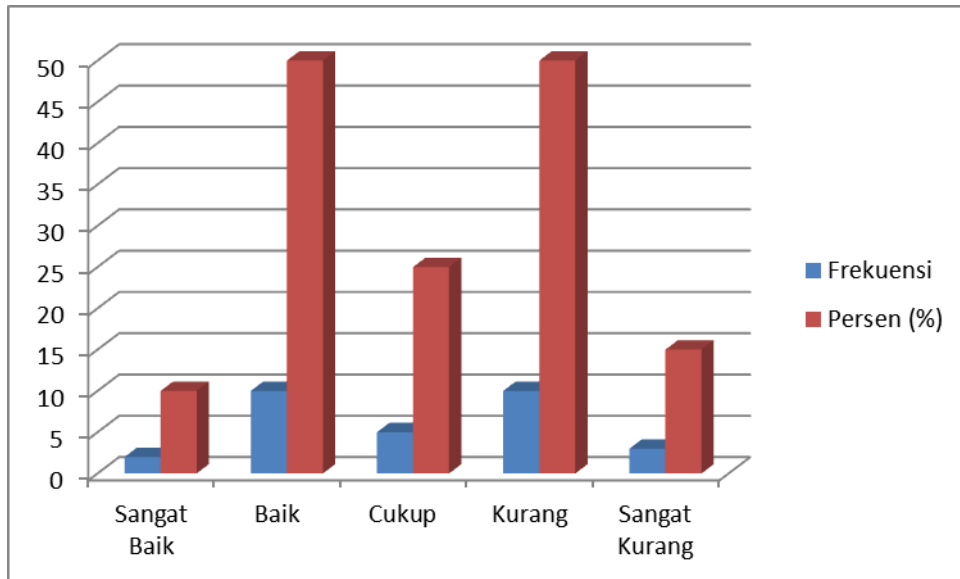
Deskripsi Hasil *Pretest* Keterampilan Menggiring

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. Deskripsi hasil penelitian *pretest* dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.1 .Deskripsi Hasil Penelitian *Pretest* Keterampilan Menggiring

<i>Range</i>	Interval Kelas	Kategori	Frekuensi	Persen (%)
1	21.91 - 22.78	Sangat Baik	2	10
2	21.02 - 21.90	Baik	10	50
3	20.13 - 21.01	Cukup	5	25
4	19.24 - 20.12	Kurang	10	50
5	18.34 - 19.23	Sangat Kurang	3	15
Jumlah			30	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Histogram Pretest Keterampilan Menggiring

Deskripsi Hasil *Postest* Keterampilan Menggiring

Hasil penelitian tersebut dapat dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut: nilai minimum (nilai terkecil) adalah 14.98 detik, nilai maksimum (nilai terbesar) adalah 20.94 detik, rerata (mean) adalah 17.39 detik, median (nilai tengah) adalah 17.21 detik, modus (nilai yang paling sering muncul) adalah 15.92 detik, simpangan baku (standard deviation) adalah 1.66 detik, dan rentang data (range) adalah 5 detik.

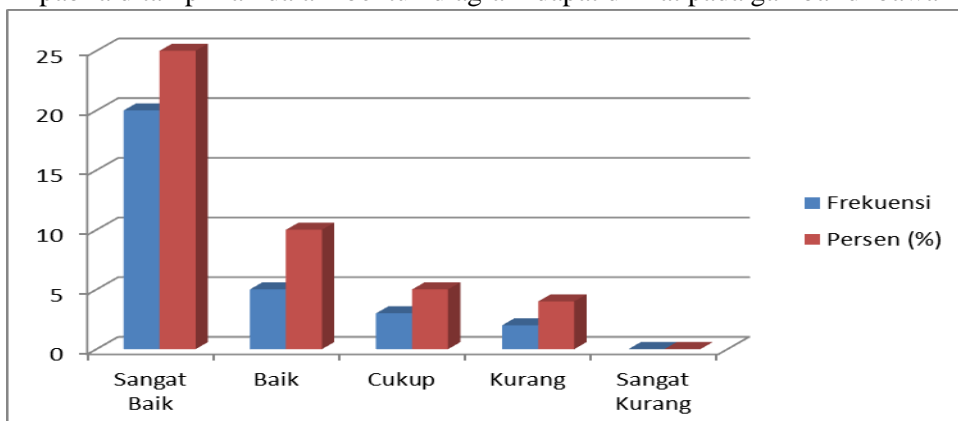
Deskripsi data hasil penelitian *posttest* juga dapat disajikan dalam bentuk frekuensi dengan menggunakan rumus untuk menentukan jumlah kelas, yaitu $1 + 3.3 \text{ Log } N$, di mana rentang data (range) dapat dihitung dengan mengurangkan data terbesar dengan data terkecil yang ada dalam kelompok tersebut (Sugiyono, 2007:55). Panjang kelas dapat dihitung dengan membagi rentang data dengan jumlah individu.

Deskripsi hasil penelitian *posttest* dapat dilihat pada tabel di bawah ini: Kemudian sertakan tabel deskripsi hasil penelitian *posttest* sesuai dengan data yang dimiliki.

Tabel 4.2. Deskripsi Hasil Penelitian *Postest* Keterampilan Menggiring

Range	Interval Kelas	Kategori	Frekuensi	Persen (%)
1	19.74 - 20.94	Sangat Baik	20	25
2	18.56 - 19.74	Baik	5	10
3	17.37 - 18.55	Cukup	3	5
4	16.18 - 17.36	Kurang	2	4
5	14.98 - 16.17	Sangat Kurang	0	0
Jumlah			30	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan, yaitu apakah latihan lari zig-zag memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola (dribble) peserta ekstrakurikuler di SD Negeri 10209989 Medan Baru. Hipotesis alternatif (H_a) adalah bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring bola (dribble).

Untuk menguji apakah terdapat pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola para peserta ekstrakurikuler di SD Negeri 10209989 Medan Baru, dilakukan uji-t. Hasil uji-t dirangkum dalam tabel berikut: [Selanjutnya sertakan hasil uji-t dalam bentuk tabel sesuai dengan data yang telah dianalisis.

Tabel 4.3. Uji-t Keterampilan Menggiring

Variabel	t-test for equality of Means				Keterangan
	t_{hitung}	t_{tabel}	df	Sig	
Pretest -Posttest	14.102	2.093	19	0.000	Signifikan

Hasil uji-t menunjukkan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($14.102 > 2.093$) dan besar nilai signifikansi $probability$ $0.000 < 0.05$, berarti terdapat pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler di SD NEGERI 10209989 Medan Baru. Secara spesifik hasil perlakuan dapat diketahui melalui perhitungan perbedaan rata-rata *posttest* dan *pretest*, hasil peningkatan sebagai berikut:

Pembahasan Hasil Penelitian

Menggiring bola (dribble) merupakan salah satu teknik yang wajib dikuasai dalam permainan sepakbola. Dribble adalah kemampuan dasar yang sangat krusial karena kualitas dribble memengaruhi penguasaan bola dan hasil akhir pertandingan. Aspek-aspek penting dalam teknik dribble melibatkan ketepatan perkenaan kaki dan kemampuan berlari sambil mengubah arah. Latihan lari zig-zag dengan melewati rintangan dalam berbagai pola dan tingkat kesulitan berbeda bertujuan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola (dribble).

Meningkatnya keterampilan sepakbola melalui latihan zig-zag adalah efektif karena latihan ini dirancang dengan baik, dengan peserta harus melewati rintangan saat berlatih. Selain itu, latihan zig-zag juga membantu mengatasi kebosanan dalam berlatih, karena memiliki variasi gerakan yang tidak monoton. Latihan zig-zag memiliki berbagai bentuk aktivitas, seperti berbelok, memutar, atau bahkan balik badan, yang semuanya sangat relevan dalam permainan sepakbola.

Hasil penelitian pada peserta ekstrakurikuler di SD Negeri 10209989 Medan Baru menunjukkan bahwa melalui latihan lari zig-zag selama 16 kali pertemuan, kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola meningkat sebesar 13.01%.

Dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan zig-zag sangat efektif dalam meningkatkan kemampuan keterampilan dalam permainan sepakbola. Hal ini diperkuat dengan nilai p sebesar 0,000, yang menunjukkan tingkat signifikansi yang tinggi. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan bahwa latihan zig-zag lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan keterampilan dibandingkan dengan metode latihan shuttle run diterima.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian bahwa Hasil uji-t menunjukkan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$

(14.102>2.093) dan besar nilai signifikansi probability $0.000 < 0.05$, berarti terdapat pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler di SD NEGERI 10209989 Medan Baru. Secara spesifik hasil perlakuan dapat diketahui melalui perhitungan perbedaan rata-rata posttest dan pretest, hasil peningkatan sebagai berikut:

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa peningkatan kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler di SD NEGERI 10209989 Medan Baru dengan persentase penurunan waktu sebesar 13.01% setelah diberikan latihan lari zig-zag.

Sebelum diberikan latihan lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola peserta ekstrakurikuler di SD NEGERI 10209989 Medan Baru berada pada rerata pretest 18.19 detik dan pada saat posttest meningkat menjadi 16.49 detik. Ternyata besarnya rerata setelah diberikan latihan lari zig-zag meningkat sebesar 2.61 atau 13.01%.

DAFTAR PUSTAKA

- Abin Syamsuddin Makmun. 2001. Psikologi Pendidikan. PT Rosda Karya Remaja, Bandung.
- Andhi Setyawan. (2010). Perbedaan Pengaruh Latihan Zig-zag Dan Shuttle Run Dengan Metode Interval Terhadap Keterampilan Menggiring Bola (Dribbling') Dalam Permainan Sepakbola. Skripsi. FIK: UNY.
- Burhan Nurgiyantoro, dkk. (2004). Statistik Terapan: Untuk Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial. Yogyakarta: Gajah Mada University Press
- Danny Mielke. (2007). Dasar-dasar Sepakbola. Jakarta: Pakar Raya.
- Dedy Sumiyarsono. (2006). Teori dan Metodologi Melatih Fisik Bolabasket. Yogyakarta: FIK UNY.
- Harsono. (1988). Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Coaching. Jakarta : CV. Tambuk Kusuma.
- Komarudin. (2011). Dasar Gerak Sepakbola. Diktat Pembelajaran. Yogyakarta : FIK UNY
- Muhibbin Syah. 2003. Psikologi Pendidikan Suatu Pendekatan Baru. Bandung : PT Rosdakarya
- M. Dahlan. (2010). Pengaruh Latihan Zig-zag Terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Siswa SMP N 2 Kalasan Sleman. Skripsi. Yogyakarta : FIK UNY
- Purbayu Budi Santosa dan Ashari. (2005). Analisis Statistik dengan MS. Excel dan SPSS. Yogyakarta: Andi Offset
- Subagyo Iriyanto, dkk. (2010). Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Sepak Bola PUSPOR IKIP Yogyakarta. : FIK UNY
- Sucipto, dkk. (2000). Sepakbola. Yogyakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Bandung: CV Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta
- Sukadiyanto. (2005). Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Yogyakarta : FIK UNY
- Tri Ani Hastuti. (2008). Kontribusi Ekstrakurikuler Bolabasket terhadap Pembibitan Atlet dan Peningkatan Kesegaran Jasmni "Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia". Yogyakarta : Jurusan Pendidikan Olahraga FIK UNY.