

**PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP PENGUASAAN
TEKNIK DASAR *DRIBBLING* PADA PERMAINAN SEPAKBOLA
EKSTRAKURIKULER SDN SUNGAPAN KECAMATAN KADUDAMPIT 2018**

**Ricki Yana Razbie
Ahmad Alwi Nurudin
Moch. Soleh**

FKIP Universitas Muhammadiyah Sukabumi
rickyrazbie@gmail.com

Abstrak: Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui adanya pengaruh latihan lari zig-zag terhadap penguasaan teknik dasar dribbling pada permainan sepakbola SDN Sungapan Kecamatan Kadudampit. Sepak bola tidak lah cukup dengan menendang saja akan tetapi di perlukan berbagai keterampilan teknik dasar terutama teknik dasar *dribbling* yang harus di perbaiki agar semua keterampilan mejadi lebih baik lagi dalam melakukan penguasaan *dribbling* yang lincah dengan kordinasi kaki yang baik. Metode penelitian eksperimen merupakan prosedur kegiatan percobaan dengan tujuan untuk menyelidiki suatu masalah ada apa tidaknya hubungan sebab akibat serta berapa besar hubungan dengan cara memberikan perlakuan-perlakuan tertentu pada beberapa kelompok, metodologi yang digunakan adalah eksperimen dan instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes menggiring bola, dengan jumlah sampel penelitian sebanyak 15 orang anak laki-laki ekstrakurikuler sepakbola SDN Sungapan. Hasil penelitian menunjukkan hasil nilai rata-rata yang diperoleh ketika melakukan tes awal adalah 18,88 dengan simpangan baku 1,25. Sedangkan hasil tes akhir menunjukkan nilai rata-rata 17,08 dengan simpangan baku 1,79. dan hasil gain score menunjukkan nilai rata-rata 5,26 dengan simpangan bakunya 0,27. maka dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan dari tes awal dan tes akhir.

Kata kunci: *Latihan lari zig-zag, menggiring bola, sepakbola*

Abstract: *With the aim of this study is to find out the influence of zigzag running training on mastering the basic dribbling techniques in the football game of Sungapan Subdistrict Kadudampit District. as long as the ball is not enough to just kick it but it requires a variety of basic technical skills, especially basic dribbling techniques that must be improved so that all skills become even better in doing agile dribbling mastery with good foot coordination. Experimental research method is a procedure of experimental activities with the aim to investigate a problem what is the cause and effect relationship and how much relationship is there by giving certain treatments to several groups, the methodology used is the experiment and the instrument in this study using dribbling test, with the number of research samples as many as 15 boys extracurricular football SDN Sungapan. The results showed that the average score obtained during the initial test was 18.88 with standard deviation of 1.25. While the final test results show an average value of 17.08 with a standard deviation of 1.79. and*

the gain score shows an average value of 5.26 with a standard deviation of 0.27. it can be concluded that there is an increase in the initial and final tests.

Keywords: *zigzag running, dribbling, soccer*

Pendahuluan

Olahraga adalah suatu aktifitas untuk melatih kebugaran tubuh seseorang secara jasmani dan rohani, yang juga merupakan salah satu kebutuhan rutin dalam aktivitas sehari-hari atau setiap minggu nya, agar kesehatan manusia selalu terjaga dalam kondisi yang optimal terutama untuk fisik seseorang

Manfaat olahraga bagi kesehatan tubuh kita, dengan berolahraga secara rutin itu bisa membuat tubuh kita selalu bugar misalnya olahraga sederhana, kita dapat melakukan olahraga tiap hari dalam 15 menit sekali itu bisa dilakukan dengan lari pagi, dan tidak akan merasakan pegal-pegal apabila kita melakukan aktivitas jasmani di setiap hari atau setiap minggunya, dan tidak mudah merasakan kelelahan dan selalu optimal dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Salah satu cabang olahraga yang saat ini yang selalu berkembang di berbagai negara yaitu Sepak Bola, sejak dulu hingga saat ini

Sepak Bola sudah populer dan selalu populer tidak hanya populer sepak bolapun selalu di gemari dan sangat-sangat di gemari oleh semua kalangan di berbagai juru negara. Sepak bola di indonesia saat ini sudah sangatlah berkembang pesat, sepak bola di indonesia juga kini sudah bisa bersaing di kawasan asia bahkan banyak juga atlit-atlit yang berkembang pesat di area sekarang hingga bisa membuat nama Indonesia harum di Negara lain, itu semua di sebabkan dengan adanya keinginan atau semangat yang tinggi untuk bisa mencapai sesuatu prestasi yang bagus.

Perkembangan permainan sepak bola tidak hanya di kota kota besar yang ada di indonesia saja, akan tetapi di kota-kota kecilpun contohnya di Sukabumi juga babnyak atlit-atlit sepak bola yang berprestasi dan berbakat. tidak dengan hal itu sepak bola di sukabumi juga masih banyak kekurangan dalam segi permainan ataupun ke kompakan club itu semua bisa dilihat dalam masalah-masalaah

yang sering terjadi di sukabumi, seperti yang sekarang kita perhatikan di berapa tahun atau beberapa bulan ini kebelakang ini sangatlah merambah kesemua kalangan dan generasi-generasi kecil yang sangat berbakat, dan tidak hanya perkembangan tetapi adapun kendala utama di bidang olahraga ini yaitu adalah gerak anak menggiring bola dalam permainan sepakbola.

Pada saat itu peneliti berbicara langsung dengan pelatih Ekstrakurikuler di SDN Sungapan, yaitu bapak (Agusroni) peneliti langsung menanyakan tentang permasalahan saat dia sedang melatih anak didiknya di ekstrakurikuler seakbola SDN sungapan, respon pelatih sangat bagus dan pelatih langsung memberikan permasalahan tersebut, permasalahan yang dia berikan adalah tentang penguasaan teknik dasar dalam *dribbling* dan pada saat itu juga dia bilang bahwa menggiring bola (*Dribbling*) yang di lakukan siswa masih banyak gerakan-gerakan yang belum baik dan masih banyak kordinasi kaki yang tidak beraturan saat menggiring bola.

pada saat itu tanggal 10 Desember 2017 peneliti melakukan observasi ke Sekolah Dasar Negeri Sungapan, di SDN tersebut memang benar bahwa hasil observasi yang saya lakukan masih banyak sekali siswa-siswa gerakan *dribbling* nya belum begitu baik dan masih banyak juga kordinasi kaki yang tidak berturan di saat mengirig bola, itu sangat lah mempengaruhi penampilan dalam sepak bola maka dari itu menjadi pemain sepak bola haruslah mempunyai kelincahan atas penguasaan teknik *dribbling* dengan benar dan baik, karena permainan seak bola tidak lah cukup dengan menendang saja akan tetapi di perlukan berbagai keterampilan teknik dasar terutama teknik dasar *dribbling* yang harus di perbaiki agar semua keterampilan mejadi lebih baik lagi dalam melakukan penguasaan *dribbling* yang lincah, dalam kecepatan yang tinggi maupun rendah, dan hasil observasi saya disini tertarik utuk meneliti tentang "Pengaruh latihan lari zig-zag terhadap penguasaan teknik dasar *dribbling* dalam permainan sepak

bola ekstrakurikuler SDN Sungapan Kecamatan Kadudampit”.

Rumusan Masalah

Dalam penelitian masalah di atas saya tertarik untuk mencari pengaruh latihan sebagai tersebut: Adakah pengaruh latihan lari zig-zag terhadap penguasaan teknik dasar *dribbling* pada permainan Sepak Bola di Ekstrakurikuler di SDN Sungapan Kecamatan Kadudampit ?

Tujuan Masalah

Untuk memahami masalah di atas, saya tertarik untuk mencari hasil sebagai berikut

“Memahami pengaruh latihan lari zig-zag terhadap penguasaan teknik dasar *dribbling* pada permainan sepak bola di Ekstrakurikuler di SDN Sungapan Kecamatan Kadudampit”

KAJIAN PUSTAKA

Sepakbola adalah salah satu permainan yang sangat di gemari oleh semua kalangan, dari mulai anak kecil, anak muda, hingga dewasa. Mikanda Rahmani (2014:99) Olahraga sepak bola

merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak di gemari oleh penduduk dunia, tidak terkecuali di Indonesia, cabang olahraga ini di mainkan oleh 11 orang dan di lakukan di sebuah lapangan berumput yang sangat luas.

Olahraga ini berkembang menjadi sangat terpopuler seiring berkembangnya dunia olahraga, olahraga ini memiliki tujuan yaitu meraih kemenangan dengan mencetak gol sebanyak mungkin ke gawang lawan yang di bangun dari tiang dan berjaring.11 pemain yang merumput dalam satu tim terdiri at 10 pemain di tengah lapang dan 1 orang penjaga gawang yang bertugas mengamankan lawan dari serangan lawan.

Pemain yang berada di dalam lapangan sepak bola kecuali penjaga gawang, tidak di perbolehkan menyentuh bola dengan menggunakan tangan. Dan mereka hanya di perbolehkan menggunakan anggota tubuh mereka, seperti kaki, dada untuk mengontrol bola, dan kepala. Berdeda dengan penjaga

gawang yang boleh mengamankan bola dengan menggunakan tangan.

Sedangkan Menurut Kosasih (dalam Dedi Mulyadi, 2015:27). Permainan sepakbola merupakan suatu olahraga yang dimainkan oleh 11 lawan 11 pemain dalam satu tim yang dimainkan di lapang 4 persegi panjang dengan ukuran panjang 100-110 meter dan lebar 64-75 meter, serta waktu permainan 2 x 45 menit . Tujuan permainan ini memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya.

Menurut Andi Cipta Nugraha (2012:11) Dalam sepakbola adalah sebuah permainan yang sangat di minati oleh semua kalangan, di dalam permainan sepakbola ini tim yang berisikan masing-masing 11 orang mengambil bagian dalam permainan atau pertandingan. Mereka saling berusaha menguasai dan menendang bola ke wilayah dan gawang lawan, tim yang paling banyak menetak gol dalam waktu 45 menit akan menjadi tim yang memenangkan pertandingan.

Para pemain dapat menggunakan kedua kaki, kepala, atau bagian tubuh lainnya kecuali

kedua tangan dan lengan untuk memainkan atau mengotrol bola, hanya ada satu paman dari kedua tim yang di perbolehkan memegang bola dan itu hanya di lakukan dalam area terbatas sekitar gawang, pemain ini di sicut kiper atau bisa juga penjaga gawang.

Mengiring bola adalah suatu ujuan untuk menyelamatkan bola apabila tidak ada kemungkinan untuk passing atau mengoper bola dengan cara membebaskan diri dari tekanan lawan, dengn demikian kesimpulan nya bahwa kelincahan yang terpenting mengenai teknik mengirinng bola, lebih lanjut menurut Sukma Aji (2016:8) ”*Dribbling* atau mengiring bola adalah metode menggerakan bola dari satu titik ke titik yang lain di lapangan dengan menggunakan kaki, bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah dikontrol. Pemain tidak boleh terus menerus melihat bola, merek juga harus bisa melihat ke sekeliling dengan kepala tegak agar dapat mengamati situasi gerak gerik pemain lawan di lapangan”

Menurut Abdi Cipta Nugraha (2012:93) “Mengiring bola

merupakan teknik dalam usaha memindah bola dari suatu daerah ke daerah yang lain pada saat permainan sedang berlangsung”. Selain itu juga di tambah bahwa mengiring bola bertujuan memancing lawan agar mendekati bola, bertujuan melewati lawan dan memperlambat tempo permainan serta mengulur-ngulur waktu.

Latihan lari zig-zag adalah suatu latihan dalam keterampilan mengubah arah gerak tubuh dengan cara berbelok-belok dengan waktu yang sesingkat-singkatnya, cara melakukan latihan tersebut di dasar ngan teknik berlari secepat-cepatnya dengan lintasan berbelok-belok, latihan ini termasuk kedalam latihan kelincahan atau bisa disebut *Agility*.

Menurut Siswanto (dalam Hamdani, 2015:47) zig-zag adalah gerakan lari berbelok-belok mengikuti lintasan lari zig-zag dapat di gunakan untuk meningkatkan kelincahan, karena unsur gerak yang terkandung dalam latihan lari zig-zag merupakan komponen gerak kelincahan yaitu lari dengan mengubah arah dan posisi tubuh, kecepatan, keseimbangan yang juga

merupakan komponen gerak kelincahan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian merupakan jenis rancangan penelitian berbentuk kuantitatif dan kualitatif yang menerapkan suatu prosedur khusus dalam penelitian, Metode penelitian yang saya gunakan adalah metode penelitian kuantitatif yang berupa eksperimen. Menurut Sugiyono (2014:2) Bahwa” metode penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan suatu data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”, berdasarkan hal tersebut terdapat empat kata kunci yang perlu di perhatikan yaitu, cara ilmiah, data, tujuan, dan kegunaan. Cara ilmiah berarti kegiatan penelitian itu didasarkan pada ciri-ciri ke ilmuannya yaitu rasional, empiris, dan sistematis.

Desain Penelitian

Menurut Sugiyono (2014: 74) Desain ini terdapat pretest, dengan demikian hasil perlakuan dapat di ketahui lebih akurat , karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum di beri perlakuan.

Sedangkan menurut Mia Kusumawati (2015:37) *One-group Pretest-Posttest Desain* penelitian eksperimen ini dilakukan pada suatu kelompok eksperimen tanpa ada kelompok perbandingan, jika tidak ada di atas tanpa adanya pretest atau tes awal maka model ini terdapat tes awal yang artinya data lebih akurat.

Tempat dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian dilaksanakan di SDN Sungapan, Kp. Sungapan Kecamatan Kaudampit Kabupaten Sukabumi, dalam hal ini saya melakukan observasi langsung ke tempat yang dituju untuk melakukan sebuah penelitian.

Waktu penelitian ini dilaksanakan dari mulai Februari 2018 sampai Maret 2018 hingga pada pengambilan data yang diambil dan dapat disesuaikan dengan apa saja yang sesuai untuk data yang sudah diharapkan. Pelaksanaan pengambilan data terdapat zig-zag dalam kemampuan teknik dasar *dribbling* pada permainan sepak bola, pelaksanaan waktu penelitian empat minggu dengan cara perlakuan eksperimen selama 16 kali pertemuan.

Populasi dan Sampel Penelitian

populasi adalah suatu wilayah yang terdiri atas subjek yang mempunyai sifat dan karakteristik tertentu dan dipelajari dengan waktu yang kita tentukan sehingga dapat dengan cepat ditarik kesimpulan. Jumlah populasi yang peneliti gunakan adalah 25 siswa dalam penelitian ini yang mengikuti Ekstrakurikuler sepakbola SDN Sungapan.

Peneliti mengambil sampel sampling purposive adalah teknik penentuan dengan pertimbangan tertentu. Peneliti menentukan sampel objek yang diteliti siswa yang kurang terampil saat melakukan menggiring bola, laki-laki mengikuti ekstrakurikuler sepakbola, dan siswa SDN Sungapan. Dalam penelitian ini peneliti mengambil jumlah sampel 15 siswa yang mengikuti Ekstrakurikuler sepakbola SDN Sungapan Kecamatan Kadudampit. Penelitian ini lebih jelas dan terinci maka definisi penelitian ini menggunakan dua variabel yaitu variabel terikat (*dependent*) dan variabel bebas (*independent*).

1. Variabel bebas
Dalam penelitian ini adalah latihan lari zig-zag
2. Variabel terikat
Variabel terikat penelitian ini keterampilan menggiring bola.

Hipotesis Statistik

Ha: latihan kelincihan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincihan keterampilan menggiring bola dalam permainan futsal. Yang dilakukan oleh siswa SDN Sungapan Kecamatan Kadudampit t_h (t-hitung) t_h (t-tabel) disimpulkan bahwa $t_{hitung} (10,86) > t_{tabel} (1,76)$, maka H_0 di tolak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, analisa data dan hasil pengolahan data dengan menggunakan analisa statistik, maka diperoleh terdapat pengaruh dari latihan lari zig-zag terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola yang dilakukan

oleh siswa SDN Sungapan khususnya siswa laki-laki. Ini bisa dilihat dari hasil nilai rata-rata yang diperoleh ketika melakukan tes awal adalah 19,88 detik dengan simpangan baku 1,25 sedangkan hasil tes akhir menunjukkan nilai rata-rata 17,08 detik dan simpangan baku 1,79, dan gain score nilai rata-rata 5,26 dan simpangan baku 0,72 maka dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan dari tes awal dan tes akhir. Dan uji hipotesis dapat disimpulkan bahwa $t_{hitung} (10,86) > t_{tabel} (1,76)$, maka H_0 di tolak.

Pembahasan

Berdasarkan hasil dari penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan lari zig-zag terhadap menggiring bola pada ekstrakurikuler sepakbola SDN Sungapan Kecamatan Kadudampit. Variabel latihan kelincihan memberikan pengaruh terhadap keterampilan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler SDN Sungapan Kecamatan Kadudampit Sukabumi. Hal ini memberikan gambaran latihan lari zig-zag terhadap menggiring bola.

Pengaruh latihan lari zig-zag terbukti berpengaruh positif terhadap upaya meningkatkan keterampilan menggiring bola. Sebelum melakukan latihan siswa atau pemain ukur denyut nadi maksimal (DNM), pelaksanaan latihan ini menerapkan menggiring bola dengan cepat.

Peningkatan kemampuan keterampilan menggiring bola dengan menggunakan latihan *zig-zag run* berpengaruh signifikan terhadap kemampuan menggiring bolasiswa ekstrakurikuler sepakbola, dikarenakan latihan *zig-zag run*, dilakukan dengan benar dan membutuhkan tenaga yang maksimal, hal ini dapat dibuktikan dengan bentuk aktivitas latihan *zig-zag run* yang banyak diterapkan dalam permainan sepakbola, contohnya gerakan berbelok, memutar serta balik badan sehingga pemain atau siswa mempermudah pemain dapat mengontrol bola dari hadangan lawan dalam permainan sepakbola.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, analisa data dan hasil pengolahan data dengan menggunakan analisa statistik, maka diperoleh terdapat pengaruh dari

latihan lari zig-zag terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola yang dilakukan oleh siswa SDN Sungapan khususnya siswa laki-laki. Ini bisa dilihat dari hasil nilai rata-rata yang diperoleh ketika melakukan tes awal adalah 19,88 detik dengan simpangan baku 1,25 sedangkan hasil tes akhir menunjukkan nilai rata-rata 17,08 detik dan simpangan baku 1,79, dan gain score nilai rata-rata 5,26 dan simpangan baku 0,72 maka dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan dari tes awal dan tes akhir. Dan uji hipotesis dapat disimpulkan bahwa $t_{hitung} (10,86) > t_{tabel} (1,76)$, maka H_0 di tolak.

Untuk itu, tingkat keterampilan menggiring bola dalam permainan sepakbola setelah mengikuti latihan lari zig-zag adanya peningkatan. Dengan kata lain, terdapat pengaruh yang signifikan latihan lari zig-zag terhadap keterampilan menggiring bola pada ekstrakurikuler sepakbola SDN Sungapan Kecamatan Kadudampit.

Setelah dilakukan penelitian mulai dari awal sampai dengan akhir

penelitian, ternyata perlu adanya tindak lanjut yang lebih baik supaya menggiring bolanya yang dimiliki pemain atau siswa semakin baik dan meningkat. Untuk itu, latihan secara rutin sangatlah penting dilakukan oleh setiap pemain supaya tingkat kelincahannya meningkat.

Berdasarkan temuan dari hasil penelitian dan hasil diskusi hasil, maka ditemukan beberapa hal seperti:

1. Latihan lari zig-zag sangat mempengaruhi dalam meningkatkan teknik sepakbola menggiring bola.
2. Dalam permainan sepakbola, keterampilan menggiring bola sangatlah penting dimiliki oleh setiap pemain.

DAFTAR PUSTAKA

Aji Kusuma. (2016). *Buku Olahraga Paling Lengkap*: Jakarta. PT Serambi Semesta.

Andi Cipta Nugraha. (2012). *Mahir Sepak Bola*. Bandung: Nuansa Cendekia.

Hamdani. (2015). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.

Dikdik Z.S. dan Imamudin. (2014). *Teori Latihan Olahraga*. Bandung: CV. Nurani

Feri Kurniawan. (2011). *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara Latihan Olahraga. Bandung: CV. Nurani.

Mia Kusumawati. (2015). *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Bandung: ALFABETA, CV.

Mikanda Rahmani (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta Timur: Rineka Cipta.

Sugiyono. (2012). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: ALFABETA.

Sugiyono. (2014). *Metode Pembelajaran Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA, CV.