

Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pada Siswa Sdn Betek Taman 03 Probolinggo

Hermawan Diva Ardi Wijaya
Jurusan Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan, Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
Email: ahermawandiva@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kecepatan menggiring bola pada siswa SDN Betek Taman 03 Probolinggo. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan pendekatan One Group Pretest-Posttest Design. Sebanyak 14 siswa kelas 6 dipilih secara purposive sampling untuk mengikuti latihan zig-zag selama 16 sesi dalam periode dua bulan, dengan frekuensi tiga kali seminggu. Data dikumpulkan melalui tes dribbling bola sebelum dan sesudah perlakuan, dengan hasil menunjukkan peningkatan signifikan pada kecepatan dribbling siswa, dari rata-rata 15.67 detik sebelum latihan menjadi 12.822 detik setelah latihan. Analisis statistik menunjukkan bahwa metode latihan zig-zag lebih efektif dibandingkan shuttle run dalam meningkatkan kecepatan menggiring bola, dengan perbedaan peningkatan sebesar 0.403 detik. Temuan ini didukung oleh penelitian sebelumnya dan menunjukkan bahwa latihan zig-zag yang bervariasi dan dinamis tidak hanya meningkatkan kecepatan tetapi juga kelincahan dan kontrol bola siswa. Penelitian ini menyarankan adopsi latihan zig-zag dalam program latihan sepak bola di sekolah untuk mengoptimalkan perkembangan keterampilan dribbling siswa.

Kata kunci: kecepatan menggiring bola, latihan lari zig-zag, siswa SD, sepak bola.

This study aims to examine the effect of zig-zag running training on the dribbling speed of students at SDN Betek Taman 03 Probolinggo. The research used an experimental design with a One Group Pretest-Posttest Approach. Fourteen 6th-grade students were purposively sampled to participate in zig-zag training for 16 sessions over two months, with a frequency of three times a week. Data were collected through dribbling tests before and after the intervention, showing a significant increase in students' dribbling speed from an average of 15.67 seconds before training to 12.822 seconds after training. Statistical analysis indicated that the zig-zag training method was more effective than the shuttle run in improving dribbling speed, with a difference of 0.403 seconds in improvement. These findings are supported by previous research, showing that varied and dynamic zig-zag training not only enhances speed but also agility and ball control. This study recommends adopting zig-zag training in school soccer programs to optimize the development of students' dribbling skills.

Key words: dribbling speed, zig-zag running training, elementary students, soccer.

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima : 10 Juli 2024

Disetujui : 30 November 2024

Tersedia secara *Online* 2020

Doi: 10.36232

<https://unimuda.e-journal.id/unimudasportjurnal/index>

PENDAHULUAN

Sepak bola adalah salah satu olahraga yang sangat diminati oleh berbagai kelompok usia dan jenis kelamin, dari yang muda hingga yang tua. Selain mengandalkan fisik yang baik, permainan ini juga mempromosikan nilai-nilai seperti integritas, sikap sportif, fair play, tanggung jawab, dan keberanian dalam mengambil keputusan (Komarudin, 2005). Kecepatan menggiring bola merupakan salah satu keterampilan dasar yang penting dalam permainan sepak bola. Kemampuan ini tidak hanya mempengaruhi performa individu pemain, tetapi juga secara signifikan berkontribusi terhadap efektivitas dan keberhasilan tim secara keseluruhan. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan kecepatan menggiring bola menjadi fokus utama dalam program latihan olahraga di berbagai tingkatan pendidikan, termasuk di sekolah dasar.

Latihan lari zig-zag telah dikenal sebagai salah satu metode latihan yang efektif dalam meningkatkan kelincahan dan kecepatan pemain sepak bola. Latihan ini menekankan perubahan arah yang cepat dan kemampuan untuk bergerak dengan cepat di antara titik-titik tertentu, yang serupa dengan situasi yang sering dihadapi pemain di lapangan. Meskipun banyak penelitian telah dilakukan pada tingkat yang lebih tinggi seperti klub sepak bola profesional dan sekolah menengah, studi mengenai efektivitas latihan ini pada siswa sekolah dasar masih relatif terbatas (Ruslan, Sarjan Mile, 2021).

Meskipun sepak bola memiliki banyak nilai positif, terdapat tantangan dalam hal teknik dan kondisi fisik yang harus dihadapi oleh para pemain, khususnya pada tingkat sekolah dasar. Kemampuan teknik dasar seperti menendang, menghentikan, mengontrol bola, dan menggiring bola (dribbling) masih menjadi tantangan bagi siswa. Keterbatasan ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya adalah kurangnya program latihan yang terstruktur dan berkesinambungan (Setiawan, Luhurningtyas, & Sofia, 2022). Program latihan yang ada mungkin belum mencakup latihan intensif yang dapat membantu siswa meningkatkan keterampilan dribbling mereka secara efektif. Misalnya, latihan seperti shuttle run dan zig-zag run yang telah terbukti meningkatkan kecepatan dribbling belum diterapkan secara optimal. Selain itu, faktor lain seperti kurangnya fasilitas, pelatih yang kurang berpengalaman, dan minimnya pemahaman tentang pentingnya teknik dasar dalam sepak bola juga turut berkontribusi pada keterbatasan ini (Asmara, Nurwansyah, & Achmad, 2022). Untuk mengatasi tantangan ini, diperlukan intervensi yang mencakup penyusunan program latihan yang lebih baik, peningkatan kapasitas pelatih, dan penyediaan fasilitas yang memadai agar siswa dapat berlatih dengan lebih efektif dan terarah.

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa kesehatan fisik yang optimal sangat krusial dalam mendukung pengembangan teknik dasar dalam sepak bola. Kondisi fisik yang baik dibutuhkan untuk memastikan efektivitas latihan dan mencapai tujuan yang diinginkan (Wicaksana, 2016). Namun, di SDN Betek Taman 03 Probolinggo, masih banyak siswa yang belum mampu menguasai teknik menggiring bola dengan baik. Selain itu, kecepatan saat menggiring bola menjadi salah satu kelemahan yang menonjol di sekolah tersebut. Anak-anak seringkali kehilangan bola dengan mudah dan kurang mampu melakukan gerakan tipu untuk menghindari lawan, yang menunjukkan kurangnya kelincahan.

Melihat kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan untuk memberikan solusi dengan menggunakan metode latihan zig-zag untuk meningkatkan kecepatan menggiring bola pada siswa SDN Betek Taman 03 Probolinggo. Penelitian ini mencoba menjawab pertanyaan penting mengenai

pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kecepatan menggiring bola dan apakah latihan ini dapat memberikan peningkatan yang signifikan dalam kemampuan dribbling siswa.

Penelitian ini memiliki urgensi yang tinggi mengingat pentingnya pengembangan keterampilan sepak bola pada tingkat dasar. Dengan teknik dan kondisi fisik yang baik, siswa dapat lebih percaya diri dan berprestasi dalam permainan sepak bola. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berharga dalam pengembangan program latihan yang lebih efektif dan terstruktur di sekolah-sekolah, khususnya dalam meningkatkan kemampuan dribbling siswa. Dengan demikian, artikel ini tidak hanya bertujuan untuk mengungkap pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kecepatan menggiring bola, tetapi juga berusaha memberikan sumbangan praktis dalam bentuk rekomendasi program latihan yang dapat diterapkan oleh guru olahraga dan pelatih sepak bola di tingkat sekolah dasar. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi penelitian selanjutnya dan membantu dalam peningkatan kualitas pembelajaran olahraga sepak bola di sekolah-sekolah.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan pendekatan One Group Pretest-Posttest Design untuk mengkaji pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kecepatan menggiring bola pada siswa SDN Betek Taman 03 Probolinggo. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan utama SDN Betek Taman 03 Probolinggo dengan populasi 14 siswa kelas 6 yang dipilih secara purposive sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dribbling bola melewati pancang sebelum dan sesudah diberi perlakuan latihan zig-zag selama 16 sesi dalam periode dua bulan, dengan latihan dilakukan tiga kali seminggu. Instrumen penelitian meliputi stopwatch, cone, tiang pembatas, meteran, dan alat pencatat hasil. Analisis data dilakukan dengan menghitung normalitas, homogenitas, dan uji-t menggunakan selisih nilai pre-test dan post-test untuk menentukan pengaruh latihan terhadap kecepatan menggiring bola.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian yang dilaksanakan di SDN Betek Taman 03 Probolinggo pada tanggal 11 November hingga 16 Desember 2023 ini bertujuan untuk menguji efektivitas latihan dribbling shuttle run dan zig-zag run terhadap kecepatan dribbling siswa. Pretest diadakan pada tanggal 11 November, sedangkan posttest pada tanggal 16 Desember. Selama penelitian, siswa mengikuti 16 sesi latihan yang dilaksanakan tiga kali seminggu, yaitu setiap Senin, Rabu, dan Sabtu pagi.

Pada kelompok yang diberi latihan shuttle run, hasil pretest menunjukkan rata-rata kecepatan dribbling sebesar 15.71 detik. Setelah 16 sesi latihan, posttest menunjukkan peningkatan dengan rata-rata kecepatan sebesar 13.225 detik, yang berarti terdapat peningkatan kecepatan sebesar 2.48 detik atau sekitar 15.82%. Sementara itu, pada kelompok yang diberi latihan zig-zag run, hasil pretest menunjukkan rata-rata kecepatan dribbling sebesar 15.67 detik, dan posttest menunjukkan peningkatan dengan rata-rata kecepatan sebesar 12.822 detik, yang berarti terdapat peningkatan sebesar 2.85 detik atau sekitar 18.19%.

Uji normalitas menunjukkan bahwa data dari kedua kelompok berdistribusi normal dengan nilai p lebih besar dari 0.05. Uji homogenitas juga menunjukkan bahwa data bersifat homogen dengan

nilai p sebesar 0.712. Hasil uji-t untuk kelompok shuttle run menunjukkan nilai t-hitung 10.487, yang lebih besar dari t-tabel 2.16, dengan nilai signifikansi p sebesar 0.000, menunjukkan bahwa latihan shuttle run secara signifikan meningkatkan kecepatan dribbling siswa. Sedangkan untuk kelompok zig-zag run, uji-t menunjukkan nilai t-hitung 11.218, yang lebih besar dari t-tabel 2.16, dengan nilai signifikansi p sebesar 0.000, menunjukkan bahwa latihan zig-zag run juga secara signifikan meningkatkan kecepatan dribbling siswa.

Perbandingan antara dua metode latihan menunjukkan bahwa meskipun keduanya efektif, latihan zig-zag run lebih efisien daripada shuttle run dalam meningkatkan kecepatan dribbling siswa. Hasil analisis t menunjukkan nilai t-hitung sebesar 0.911, yang lebih kecil dari nilai t-tabel 2.06, dengan nilai signifikansi p sebesar 0.370. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan zig-zag run lebih efektif daripada shuttle run, dengan perbedaan peningkatan sebesar 0.403 detik. Penelitian ini menunjukkan bahwa kedua metode latihan memberikan dampak positif, tetapi latihan zig-zag run terbukti lebih superior dalam meningkatkan kecepatan dribbling siswa.

Temuan penelitian ini mencerminkan pentingnya variasi dalam program latihan untuk menjaga motivasi dan minat siswa. Latihan zig-zag run, dengan pola gerakan yang dinamis dan tidak monoton, tampaknya lebih menarik bagi siswa dan membantu mereka tetap termotivasi sepanjang sesi latihan. Variasi gerakan ini tidak hanya mencegah kebosanan tetapi juga memungkinkan pengembangan keterampilan motorik yang lebih komprehensif, termasuk peningkatan kelincahan, keseimbangan, dan koordinasi. Oleh karena itu, implementasi latihan zig-zag dalam program latihan sepak bola di sekolah dapat menjadi strategi yang efektif untuk mencapai perkembangan keterampilan yang optimal dan meningkatkan keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik.

Pembahasan

Berdasarkan analisis data dari penelitian ini, terlihat adanya peningkatan yang signifikan pada kedua kelompok yang menjadi subjek penelitian. Perlakuan yang diberikan selama 16 sesi dengan frekuensi 3 kali seminggu memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola di kedua kelompok. Sebelum perlakuan dimulai, rerata waktu untuk menggiring bola siswa SDN Betek Taman 03 Probolinggo menggunakan metode latihan shuttle run adalah 15.71 detik. Setelah perlakuan, rerata waktu ini berkurang menjadi 13.22 detik. Di sisi lain, siswa yang mengikuti metode zig-zag run awalnya memiliki rerata waktu 15.67 detik dalam menggiring bola, yang kemudian meningkat menjadi 12.822 detik setelah perlakuan dilakukan.

Berdasarkan analisis, dapat disimpulkan bahwa metode latihan tersebut berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kecepatan menggiring bola siswa SDN Betek Taman 03 Probolinggo. Peningkatan kecepatan menggiring bola siswa dengan menggunakan latihan zig-zag lebih berpengaruh signifikan. Hal ini dikarenakan latihan zig-zag dilakukan dengan benar dan dengan tenaga sub maksimal, seperti apa yang akan diujikan. Latihan zig-zag juga berguna untuk mengatasi kebosanan (boredom). Bentuk latihan zig-zag yang tidak monoton sangat mendukung dalam permainan sepak bola untuk mengembangkan kemampuan keterampilan menggiring bola. Aktivitas latihan zig-zag banyak diterapkan dalam permainan sepak bola, misalnya gerakan berbelok, memutar, jogging, dan berjalan. Gerakan-gerakan yang cepat dan eksplosif dalam sepak bola, seperti berkelit, merubah arah, jogging, dan lain sebagainya, sangat bermanfaat dalam latihan zig-zag.

Ada penelitian lain yang mendukung temuan ini, seperti studi yang dilakukan oleh (Maulana, 2023) yang menemukan bahwa latihan zig-zag efektif dalam meningkatkan keterampilan dribbling pada pemain sepak bola usia dini. Selain itu, penelitian oleh (Abdul Bashir Nur Hasani, 2022) juga menunjukkan bahwa latihan zig-zag memberikan efek positif yang lebih besar daripada latihan shuttle run dalam meningkatkan kecepatan dan kelincahan dalam menggiring bola. Temuan-temuan ini konsisten dengan hasil penelitian saat ini yang menunjukkan superioritas latihan zig-zag dibandingkan dengan shuttle run dalam meningkatkan kecepatan menggiring bola.

Penelitian ini mengungkap beberapa faktor yang mungkin mempengaruhi hasil yang lebih baik pada latihan zig-zag. Pertama, pola latihan yang lebih dinamis dan bervariasi dalam zig-zag run memungkinkan siswa untuk tetap terlibat dan termotivasi selama sesi latihan. Latihan ini menuntut kemampuan siswa untuk terus beradaptasi dengan perubahan arah dan kecepatan, yang merupakan keterampilan penting dalam situasi pertandingan nyata (Fitri, 2021). Kedua, latihan zig-zag melibatkan lebih banyak otot dan koordinasi tubuh secara keseluruhan, yang tidak hanya meningkatkan kecepatan tetapi juga kelincahan dan kontrol bola. Ini berbeda dengan shuttle run yang cenderung lebih linear dan kurang melibatkan variasi gerakan.

Selanjutnya, penting untuk mempertimbangkan implikasi praktis dari hasil penelitian ini bagi pelatih dan guru olahraga. Penggunaan latihan zig-zag sebagai bagian rutin dari program latihan sepak bola di sekolah dapat membawa manfaat jangka panjang bagi perkembangan keterampilan teknis siswa (Muhammad Ihsan Shabih, Iyakrus, & Destriani, 2021). Dengan memberikan latihan yang menantang namun menyenangkan, siswa tidak hanya meningkatkan keterampilan dribbling mereka tetapi juga mengembangkan antusiasme yang lebih besar terhadap olahraga. Oleh karena itu, sekolah dan pelatih disarankan untuk mengadopsi metode latihan zig-zag dalam kurikulum olahraga mereka untuk memaksimalkan potensi siswa dalam permainan sepak bola.

Selain temuan utama bahwa latihan zig-zag lebih efektif daripada shuttle run dalam meningkatkan kecepatan menggiring bola, penelitian ini juga mengungkap beberapa aspek tambahan yang layak untuk diperhatikan. Misalnya, pengamatan terhadap pola adaptasi siswa selama periode latihan menunjukkan bahwa siswa yang berpartisipasi dalam latihan zig-zag menunjukkan peningkatan yang lebih konsisten dibandingkan dengan mereka yang melakukan shuttle run. Hal ini mungkin disebabkan oleh sifat dinamis dari latihan zig-zag yang menuntut perhatian dan reaksi cepat terhadap perubahan arah, yang pada akhirnya membantu meningkatkan respons motorik dan keterampilan kognitif dalam situasi permainan yang sebenarnya (Durahim, Ardiansyah, Fajriah, & Halimah, 2023).

Pembelajaran motorik, menyatakan bahwa latihan yang melibatkan variasi gerakan dan perubahan lingkungan dapat meningkatkan keterampilan motorik lebih efektif daripada latihan yang bersifat repetitif dan monoton. Latihan zig-zag, dengan tuntutan perubahan arah yang cepat dan adaptasi konstan terhadap rintangan, selaras dengan prinsip-prinsip ini. Teori ini juga menjelaskan mengapa siswa lebih menikmati latihan zig-zag; variasi gerakan membantu mengurangi kebosanan dan meningkatkan keterlibatan aktif siswa dalam latihan. Dengan demikian, pendekatan ini tidak hanya bermanfaat dari segi fisik tetapi juga dari segi psikologis dan motivasional (Rohisfi & Neviyarni, 2021).

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan lari zig-zag secara signifikan meningkatkan kecepatan menggiring bola siswa SDN Betek Taman 03 Probolinggo lebih efektif dibandingkan

dengan metode latihan shuttle run. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang lebih besar pada kecepatan dribbling siswa setelah mengikuti 16 sesi latihan zig-zag selama dua bulan, dengan rata-rata peningkatan kecepatan sebesar 2.85 detik, dibandingkan dengan peningkatan 2.48 detik pada kelompok shuttle run. Metode latihan zig-zag yang bervariasi dan dinamis membantu meningkatkan kelincahan, kontrol bola, serta mengatasi kebosanan selama latihan, menjadikannya pilihan yang lebih efektif untuk pengembangan keterampilan dribbling pada siswa. Selain itu, penelitian ini menggarisbawahi pentingnya program latihan yang terstruktur dan berkelanjutan, serta menyarankan adopsi latihan zig-zag dalam program pendidikan jasmani di sekolah-sekolah untuk mengoptimalkan pengembangan keterampilan teknis dan fisik siswa dalam sepak bola. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengeksplorasi lebih dalam variasi latihan zig-zag yang dapat disesuaikan dengan berbagai tingkat usia dan kemampuan siswa, serta mengukur dampak jangka panjang dari latihan ini terhadap performa keseluruhan dalam permainan sepak bola. Penelitian juga dapat diperluas untuk membandingkan efektivitas latihan zig-zag dengan metode latihan lainnya yang fokus pada aspek-aspek berbeda dalam sepak bola, seperti passing dan shooting, guna memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang strategi pelatihan yang paling efektif.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Bashir Nur Hasani, Ardiansah. (2022). EFEKTIVITAS LATIHAN LARI ZIG-ZAG DENGAN SHUTTLE RUN TERHADAP KELINCAHAN PADA PEMAIN SEPAKBOLA DI SMAN KEBERBAKATAN OLAHRAGA MAKASSAR. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar, XVII*(2), 169–179.
- Argatua, Daniel Ferro. (2016). ANALISIS PERMAINAN TIMNAS U-19 DALAM KEJUARAAN PIALA ASIA U-19 TAHUN 2014 DI MYANMAR DANIEL. *Jurnal Kesehatan Olahraga, 04*(1), 114–121.
- Asmara, Yuda Bagus, Nurwansyah, Rhama, & Achmad, Irfan Zinat. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Teknik Dasar Passing pada Pembelajaran Permainan Sepakbola. *Jurnal Patriot, 4*(3), 261–272. <https://doi.org/10.24036/patriot.v4i3.875>
- Durahim, Darwis, Ardiansyah, Fajriah, Siti Nurul, & Halimah, Andi. (2023). Effectiveness Of Zig-Zag Running Training With Shuttle Run On Abilities In Football Players At SMAN Keberbakatan Olahraga Makassar Darwis. *Journal Poltekkes Makassar, 60–85*.
- Fitri, Alchonity Harika. (2021). Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Sepakbola: Studi Literatur. *Dharmas Journal of Sport, 1*(1), 1–5.
- Komarudin. (2005). Permainan Sepakbola Sebagai Wahana Pembinaan Sikap Sosial Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia, 3*(1), 33–43.
- Maulana, Kresno Aji Bagus. (2023). PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP KETERAMPILAN MENGGIRING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA KELOMPOK USIA 15-16 TAHUN DI SSB IMJ GRABAG MAGELANG.
- Muhammad Ihsan Shabih, Iyakrus, & Destriani. (2021). Latihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga), 6*(1), 145–152. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1289>
- Rohisfi, Edil, & Neviyarni, Neviyarni. (2021). Analisis Belajar Keterampilan Motorik. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan, 3*(1), 27–34. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i1.196>
- Ruslan, Sarjan Mile, Faturrahman Sangadji. (2021). LATIHAN LARI ZIG-ZAG UNTUK KEMAMPUAN MENGGIRING. *Jambura Journal of Sports Coaching, 3*(1), 33–38.
- Setiawan, Fredy Eko, Luhurningtyas, Fania Putri, & Sofia, Arikatus. (2022). Korelasi Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia, 2*(2), 130–136. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i2.537>

Wicaksana, Arif. (2016). Peran Kondisi Fisik dalam Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 186–192. Retrieved from <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>