

# PENGARUH LATIHAN DRIBBLING ZIG-ZAG DAN DRIBBLING 15-YARD TURN DRILL TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PEMAIN SEPAKBOLA SSB MAESTRO U-13 DI KABUPATEN BATANG TAHUN 2021

Banda Putra Pamungkas  
[bandaputra81@gmail.com](mailto:bandaputra81@gmail.com)

## Abstract

*This study uses a quantitative experimental method. The instrument in this research is the dribble test instrument. The population in this study were students of SSB Maestro KU-13 years old. The sample is 18 children. The results of the study showed that the level of dribbling ability of SSB Mestro U-13 players was obtained. Improved skill skills using zig-zag and dribbling 15-yard turn drill exercises had a significant effect because they were carried out with the correct training program. From the results of the research, SSB Maestro U-13 received zig-zag and ribbling 15-yard turn drill exercises for 12 meetings, 1x pre-test and 1x post-test. The zigzag method has increased the ability to dribble by 14%. Meanwhile, the 15-yard turn drill dribbling method increased the dribbling ability by 11%. The results concluded that the zig-zag exercise compared to the 15-yard turn drill dribbling exercise was more effective in improving dribbling skills. This is reinforced by the results of an increase of 14%. Overall, SSB Maestro KU-13 athletes experienced an increase of 13%. The conclusion in this study is that after being given the zig-zag and dribbling 15-yard turn drill training method, the athlete's dribbling level increased where the average result of the pretest was 20.03 (Medium) and the posttest was 17.46 (Good). Based on the analysis of the results of the research and discussion above, it can be concluded that there is an increase in the dribbling ability of SSB Maestro KU-13 players through zig-zag and dribbling 15-yard turn drill methods.*

**Keywords:** *zig-zag practice, dribbling 15-yard turn drill, dribbling*

## Abstrak

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuantitatif. Instrumen dalam penelitian ini adalah Instrumen tes dribble. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Maestro KU-13 tahun. Sampelnya adalah 18 anak. Hasil Penelitian data diperoleh tingkat kemampuan dribble pemain SSB Mestro U-13 diperoleh Peningkatan kemampuan keterampilan dengan menggunakan latihan zig-zag dan dribbling 15-yard turn drill berpengaruh signifikan dikarenakan dilakukan dengan program latihan yang benar. Dari hasil penelitian SSB Maestro U-13 mendapatkan latihan zig-zag dan ribbling 15-yard turn drill sebanyak 12 kali pertemuan, 1x pre tes dan 1x postes. Metode zig-zag mengalami peningkatan kemampuan menggiring sebesar 14 %. Sedangkan Metode dribbling 15-yard turn drill mengalami peningkatan kemampuan menggiring sebesar 11% Hasil menyimpulkan bahwa latihan zig-zag dibandingkan dengan latihan dribbling 15-yard turn drill lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan keterampilan dribble. Hal ini diperkuat dengan hasil peningkatan sebesar 14%. Secara keseluruhan atlit SSB Maestro KU-13 mengalami peningkatan sebesar 13%. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah Setelah diberikan Latihan metode latihan zig-zag dan dribbling 15-yard turn drill tingkat dribble atlit mengalami peningkatan dimana hasil rata-rata pretest sebesar 20,03 (Sedang) dan posttest sebesar 17,46 (Baik). Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan kemampuan dribble pemain SSB Maestro KU-13 melalui Latihan metode zig-zag dan dribbling 15-yard turn drill..

Kata Kunci : latihan zig-zag, dribbling 15-yard turn drill, menggiring bola

## PENDAHULUAN

Sepak bola yakni *sport* yang sangat disukai dan dicintai oleh semua orang, mulai dari anak-anak hingga orang Gendut, baik cowok ataupun Betina. Sepak bola pun diartikan taruh kata hal-hal dalam kehidupan anak adam yang dapat menjadikan kepribadian Wong, mulai dari bertanggung jawab, Benar, *fair play*, *sportif*, dan berani menyita keputusan dengan cepat (Pratama, 2017). Sementara itu, Josep A (2012: 1) berpendapat bahwa sepak bola ialah latihan jasmani yang dapat menggabungkan orang-orang dari berbagai macam kehidupan, ras, dan kesetanan serta cara yang dapat mempersuatakan berbagai keluarga ekonomi, budaya, agama dan politik. Pratama (2017) pun berpendapat bahwa sepak bola ialah latihan jasmani yang sangat menarik yang penuh dengan kedamaian disaat orang-orang yang menontonnya, baik itu pergelutan di negara mereka atau pergulatan di seluruh Aspek, tanpa disadari bakal memainkan peran tidak refleks dalam diri kita semua.

Menurut Udam (2017) ada 2 ikhtiar dalam permainan sepak bola yakni kiat tanpa bola dan gaya menguntukkan bola. Beberapa jurusan dasar dalam sepak bola pun kudu dilakukan dengan baik, contohnya mengontrol bola, menggantikan (*passing*), angkat kaki tanpa bola, cakup bola, melempar bola (*throw-in*) dan mempertahankan gawang (Udam, 2017). Pemain sepak bola dituntut untuk dapat mengambil beberapa alat dasar dalam permainan sepak bola dengan baik seperti menggiring bola, mengontrol bola, mengusir bola, menanduk bola, dan membedil untuk mendapat gol (Daryanto & Hidayat, 2015). Muslihat menggiring bola dalam sepak bola dibagi menjadi 3 Yakni: taktik menggiring bola mencadangkan kaki elemen luar, kiat menggiring bola mencadangkan faktor dalam kaki, dan daya upaya menggiring bola menguntukkan komponen belakang kaki (Efendi, dkk., 2018).

Kemampuan menggiring bola sangat dibutuhkan oleh seseorang pemain sepak bola dalam menghadapi kondisi dan keadaan pergulatan tertentu yang memerlukan partikel kecepatan dalam mencari jalan untuk mengambil bola dan dalam bersikukuh untuk menghindari benturan yang mungkin Terlaksana. Menggiring bola bisa dilatih dengan cara Bekerja sama-sama, baik dengan bola sekalipun tanpa bola. Beberapa formula latihan untuk menjunjung kemahiran *dribbling* celah lain: *shuttle run*, *squart trust*, *obstacle race*, dan lari *zig-zag*. Berbagai resep latihan mensyariatkan pertambahan kemampuan *dribbling* pemain (Danny Mielke, 2007: 4).

Menurut Al-Hadiqie (2013:37) bahwa menggiring bola ialah salah satu kejuruan sepak bola yang paling darurat yang patut senantiasa dilakukan dengan baik, dengan begitu era kita memahami cara musuh menggiring bola maka kita serta dapat memahami cara bermain sepak bola. Jika pemain selesai efektif menumbuhkan ikhtiar bermain bola maka peran pemain dalam pergelutan sepak bola dapat sangat baik. Hauri Raka (2015:20) menyorongkan bahwa latihan zig-zag adalah kegiatan meliuk cepat dalam melewati kendala maka dapat menjadi gaya yang sangat baik untuk menggalakkan

keahlian menggiring bola. Menurut Siswanto dalam (Hamdani, 2015: 47) Lari zig-zag merupakan salah satu model sport lari yang menaati landasan zig-zag dan sering dipakai semisal cara untuk meninggikan ketangkasan karena kompartemen aktivitas ini terpendam pada zig-zag. berlari. Lari zig-zag yakni elemen dari kegesitan karena menggerakkan tubuh dengan memindahkan status dan arah dengan cepat dan seimbang

*Dribbling turn drill 15 yard* yaitu transisi dari jenis latihan Ketangkasan. Latihan ini berwujud untuk menambah bidang dalam mengalihkan arah, kelenturan dan gerak kaki. Memunculkan bidang menggiring bola tentu sangat menyangkut dengan hal Tertera. Implementasinya yakni menyusun tiga kerucut dengan jarak 5 yard antar kerucut. *Cone* pertama yakni tempat awal dan akhir untuk menggiring bola. Kerucut ke 2 lurus di depan kerucut pertama, malahan kerucut ke-3 sebagai diagonal dari kerucut pertama. Pemain menggiring bola mulai dari kerucut pertama berlanjut bersambungan ke kerucut ke 3 dan kembali ke kerucut pertama.

SSB Maestro Limpung Batang adalah sekolah sepak bola yang berpunca dari ranah Limpung Batang, SSB ini didirikan oleh Yuli Harmoko pada tahun 2011 karena pada saat itu di tempat Limpung belum ada wadah bagi anak-anak untuk mengekspos kegemaran dan bakatnya khususnya dibidang sepakbola, SSB Maestro ada 4 marga umur yang lagi dibangun. Ada 2 dari 5 pelatih yang memiliki sertifikat kepelatihan.

Bagi nubuat peneliti pada murid SSB Maestro Limpung baik pada saat latihan biarpun kompetisi tengah banyak atlet yang belum dapat menyebabkan dribbling dengan baik dan efektif. Atlet sedang sering kehilangan bola dan urusan mengambil alih seteru saat menggiring bola saat memahat tindihan tinggi dari Seteru. Pemain serta belum bisa menggiring bola dengan efektif, banyak batas hidup menyosor yang hilang saat memelopori serangan karena di tengah lapangan bola lepas dan dikuasai saingan akibat skill menggiring bola yang kurang baik. Menepati *dribbling* bola dengan baik butuh rumus latihan dribbling bola yang tepat yang mengarah pada pencapaian Niat. Daya upaya latihan cekau beban perlu dalam ciptaan kelas menggiring bola yang baik.

Turut apresiasi di atas dan butuh adanya catatan tentang penerapan latihan *dribbling zig-zag* dan latihan *dribbling turn drill 15 yard* kepada kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola, maka penyalin ingin mengarang pandangan yang berjudul: "Pengaruh Zig -Zag *Dribbling* dan Latihan *Dribbling 15-Yard Turn Drill* Pada Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepak Bola SSB Maestro Di Kab. Batang Tahun 2021".

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini dilakukan di Maestro SSB Kab. Batang dengan waktu 1, 1 bulan Desain studi membagikan arti pada informasi tentang metode mengumpulkan, menyajikan serta menganalisis informasi, desain dalam riset ini mempraktikkan tipe riset eksperimen kuantitatif.

Tipe riset dalam riset ini merupakan riset eksperimen kuantitatif. Dalam riset ini terdapat 2 kelompok yang diteliti, sehingga dikategorikan ke dalam riset komparatif. Sebab hendak menyamakan hasil Latihan *Dribbling Zig- Zag* serta Latihan *Dribbling Giliran 15 Yard* Terhadap Keahlian *Dribbling* Pemain Bola Maestro SSB di Kab. Batang dengan diperoleh 2 kelompok yang diteliti antara *pre-test* serta *post-test* serta diberikan perlakuan yang berbeda. Kelompok awal melaksanakan Latihan *Dribbling Zig- Zag* serta kelompok kedua melaksanakan latihan *Dribbling Bor Putar Balik 15- Yard*. Pengukuran hasil keahlian *dribbling* pemain dicoba saat sebelum pemberian *treatment* serta sehabis *treatment*. Desain riset yang digunakan dalam riset ini merupakan memakai *two group pretest- posttest design*( Suharsimi Arikunto,; 2005: 210))

Riset ini dicoba di Maestro SSB Kab. Belalai. Pada dasarnya, riset ini bertujuan buat mengenali pengaruh Latihan *Dribbling Zig- Zag* serta Latihan *Dribbling Turn Drill 15- Yard* terhadap Keahlian *Dribbling* Pemain Sepak Bola Maestro SSB di Kab. Batang tahun 2021

Variabel merupakan objek riset ataupun yang jadi atensi sesuatu riset( Arikunto, 2002: 96). Dalam riset ini yang jadi variabel merupakan keadaan keahlian *dribbling* SSB Maestro

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Riset ini dilaksanakan di lapangan Cokronegoro Kec. Limpung. Pengambilan informasi *pre-test* dimulai pada hari Jumat bertepatan pada 17 Desember 2021. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 12 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 kali dalam satu Pekan, ialah Rabu, jumat, Pekan.. Informasi yang dikumpulkan serta dianalisis merupakan informasi uji menggiring bola dengan( *pre-test* dan *post-test*) yang diperoleh dari ilustrasi riset secara langsung. Menggiring bola (*dribble*) ialah salah satu metode yang harus dipahami dalam game sepakbola, apalagi *dribble* ialah kemampuan yang sangat bawah sebab *dribble* yang baik mempengaruhi terhadap kemampuan bola buat memenangkan pertandingan. Ketepatan perkenaan kaki dan keahlian lari mengganti arah ialah perihal berarti dalam teknik menggiring bola (*dribble*). Latihan *dribble zig- zag* serta *dribbling 15- yard turn drill* melewati rintangan dengan model serta tingkatan kesusahan yang bermacam- macam memiliki iktikad buat tingkatan keahlian menggiring. Kenaikan keahlian dengan memakai latihan *zig- zag* serta *dribbling 15- yard turn drill* mempengaruhi signifikan dikarenakan dicoba dengan program latihan yang benar. Dari hasil riset SSB Maestro U- 13 memperoleh latihan *zig- zag* serta *dribbling 15- yard turn drill* sebanyak 12 kali pertemuan, 1x *pre-test* uji serta 1x *post-test*. Tata cara *zig- zag* hadapi kenaikan keahlian menggiring sebesar 14%. Sebaliknya Metode *dribbling 15- yard turn drill* hadapi kenaikan keahlian menggiring sebesar 11% Hasil merumuskan kalau latihan *zig- zag* dibanding dengan latihan *dribbling 15- yard turn drill* lebih efisien dalam tingkatan keahlian keahlian *dribble*. Perihal ini diperkuat dengan hasil kenaikan sebesar 14%. Secara totalitas atlet SSB Maestro KU- 13 hadapi kenaikan sebesar 13%.“ Jika latihan dilaksanakan dengan benar hingga

sasaran tersebut hendak dapat diakomodir dalam waktu 6- 12 mikro”( Harsono, 2015: 54). Tiap siklus mikro berlangsung satu minggu serta dalam tiap minggu ada 3 kali pertemuan. *Macrocycle* merupakan rencana 31 pelatihan yang terdiri dari 2- 6 *microcycle*( Bompa& Buzzichelli, 2015: 162). *Microcycle* ialah perlengkapan perencanaan yang sangat berarti yang berlangsung sepanjang satu minggu. Bagi komentar diatas, latihan keahlian bawah bisa menampilkan suatu kenaikan dengan minimum 12 kali pertemuan. Latihan dalam game sepakbola memadukan faktor raga, metode, taktik serta mental.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Asmara, H. R. W. (2015). Pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepak bola peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Sentolo Kulon Progo. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fajar, M. (2017). Perbedaan Pengaruh Latihan Dribbling Zigzag Dan Latihan Dribbling Bolak-Balik Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola Ssb Persimura Musi Rawas. Wahana Didaktika: Jurnal Ilmu Kependidikan, 15(1).
- Fatchurahman, Reza, et al. "Pelatihan Zig-Zag Run Dribbling Dan Pelatihan Shuttle Run Dribbling Sama Baik Dalam Meningkatkan Kecepatan Menggiring Bola Futsal Sma Dwijendra Denpasar."
- Hadi, M. I. (2019). Perbandingan Latihan 15-Yard Trun Drill Dan Z-Pattern Run Dengan Menggunakan Bola Terhadap Peningkatan Kelincahan Menggiring Bola Pada Cabang Olahraga Sepak Bola (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Rahmad, H. A. (2019). Pengaruh Latihan Koordinasi Zig-Zag Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain Sepakbola Mts-Al-Falah Dedap Kecamatan Tasik Putri Puyu Kabupaten Kepulauan Meranti. Jurnal Online Mahasiswa Penjaskesrek (JOMPENJAS), 1(1), 37-43
- Mu'minin, A. (2015). Pengaruh Latihan Agility 15-Yard Turn Drill Dan X-Pattern Multi Skill Terhadap Keterampilan Menggiring Bola. Unnes Journal of Sport Sciences, 4(1).
- Pengaruh, P. and Fajar, M. (no date) 'Perbedaan Pengaruh latihan Dribbling ...'( Mutiara Fajar)', pp. 79–88
- Rahmad, H. A. (2019). Pengaruh Latihan Koordinasi Zig-Zag Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain Sepakbola Mts-Al-Falah Dedap Kecamatan Tasik Putri Puyu Kabupaten Kepulauan Meranti. Jurnal Online Mahasiswa Penjaskesrek (JOMPENJAS), 1(1), 37-43
- Rahmawan, P. R., Sitepu, A., & Dinata, M. (2019). Pengaruh Latihan Dribble Zig Zag Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. JUPE (Jurnal Penjaskesrek), 7(1).
- Razbie, R. Y., Nurudin, A. A., & Soleh, M. (2018). Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag terhadap Penguasaan Teknik Dasar Dribbling pada Permainan Sepakbola Ekstrakurikuler SDN Sungapan Kecamatan Kadudampit 2018. utile: Jurnal Kependidikan, 4(2), 47-57.

- Setiawan, K. N., & Sudarmono, M. (2021). Pengaruh Latihan Dribble X Pattren Dan Dribble Figure Eights Terhadap Hasil Kemampuan Dribble Atlet Sheyfa Futsal Academy Kendal Tahun 2020. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 287-â.
- Shabih, M. I. (2021). Latihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 145-152.
- Utomo, T. R. P., & Sudarmono, M. (2021). Pengaruh latihan dribble zig-zag dan dribble-T terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepak bola di SSB PUMA Kabupaten Demak tahun 2020. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 182-190.
- Wahyudi, N. I. (2018). Peningkatan Hasil Belajar Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Melalui Bentuk Latihan Lari Zig-Zag Siswa Kelas IV SD Negeri Mamajang II Makassar (Doctoral dissertation, FIK).
- YA'QUB DWI, Y. U. L. I. A. N. (2016). Pengaruh Latihan Dribbling Figure Eight Dan Dribbling 15-Yard Turn Drill Terhadap Kecepatan Dribbling Zig-Zag (Studi eksperimen di Sekolah Sepakbola Bhaladika Semarang Tahun 2015) (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- 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*, 1(1), 9-15.
- Yani, A. Y. (2021). PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA. *Journal Sport and Physical Education*, 1(1), 1-10.