

Pengaruh *Shuttle Run* dan *Zig-Zag Run* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada SSB Porma Kabupaten Kudus

Ipunk Argadinata

email: ipunk.argadinata@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

Abstrak

Latihan yang biasa digunakan untuk meningkatkan kelincahan seseorang adalah *Shuttle Run* dan *zig-zag run*. Gerakan *dribble* terkadang sulit dilakukan terutama bagi pemula. Gerakan tubuh harus diimbangi dengan koordinasi mata dan tangan serta gerakan kaki yang mengarah pada satu titik yang benar yang membutuhkan kelincahan pemain. Teknik *dribble* yang benar memerlukan latihan dan ketekunan. Adapun latihan yang dapat dilakukan untuk menguasai teknik *dribble* yang benar yaitu melalui latihan *Shuttle Run* dan *lari zig-zag*. Penelitian digunakan dalam penelitian ini adalah “*Two-Groups Pretest-Posttest Design*”. *Sample* dalam penelitian ini atlet sepakbola SSB Porma Kabupaten Kudus. Teknik pengambilan sampel ini pendekatan *non probability sampling* menggunakan *purposive sampling* 24 pemain. Pengambilan data menggunakan instrumen yang sudah pernah di gunakan, dengan adanya *pre-test* dan *post test*. Pada penelitian ini dilakukan 12x pertemuan untuk pengambilan pretest, pemberian treatment selama 12x pertemuan kemudian pengambilan posttest. Pemberian treatment pada pemain SSB Porma Kabupaten Kudus yaitu *Shuttle Run* dan *zig-zag run*. Berdasarkan hasil tersebut diartikan bahwa latihan *Shuttle Run* dan *zig-zag run* menjadi salah satu latihan yang cukup efektif untuk meningkatkan kondisi fisik. Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh signifikan pada pemberian latihan *Shuttle Run* dan *zig-zag run* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola siswa sekolah epakbola di SSB Porma Kabupaten Kudus. Berdasarkan hasil uji t diperoleh nilai t hitung (31,281) > t tabel (2,069), dan nilai p < dari 0,05. Hasil tersebut diartikan Ho diterima, sehingga hipotesisnya menyatakan ada pengaruh latihan *Shuttle Run* dan *zig-zag run* terhadap seningkatan kemampuan menggiring bola pemain di SSB Porma Kabupaten Kudus. Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu tolak ukur dalam menyusun program latihan khususnya tentang materi untuk meningkatkan kondisi fisik dan kelincahan pemain sepakbola. Bagi penelitian yang akan datang perlu menambah variabel penelitian yang terkait dengan kesehatan, atlet tidak hanya terbatas pada satu kelompok, melakukan pengontrolan gizi, kesehatan dan aktivitas fisik di luar jam latihan *Shuttle Run* dan *zig-zag run*.

Kata kunci : *Shuttle Run* dan *Zig-Zag Run*, Sepakbola, Menggiring Bola

PENDAHULUAN

Menurut (Slameto, 2010: 57) melaporkan berolahraga ialah sesuatu rangkaian gerakan olah badan yang memengaruhi dampak pada badan secara totalitas. Berolahraga mempunyai banyak khasiat untuk badan, antara lain meningkatkan kesehatan jasmani serta rohani semacam menghindari penyakit jantung, stroke, diabet, merendahkan berat tubuh, menghindari kegemukan, melenyapkan stress, meningkatkan keyakinan diri, membetulkan atmosfer hati, membuat tidur lebih nyenyak serta lain sebagainya. Tidak hanya itu, berolahraga pula bisa membentuk sifat serta karakter yang disiplin serta sportif. Manfaat- manfaat tersebut bisa dialami setelah itu hari dalam jangka panjang apabila kita olahraga secara teratur. Tidak hanya menyehatkan berolahraga pula bisa jadi hiburan yang mengasyikkan untuk warga. Oleh sebab itu, berolahraga jadi salah satu kebutuhan untuk tiap manusia. Berolahraga bisa dicoba dengan berjalan, berlari, menari, berenang, yoga ataupun memicu otot- otot serta bermacam Menurutan badan yang lain buat bergerak. Berusia ini, ada banyak sekali cabang berolahraga yang tumbuh di warga. Cabang berolahraga yang banyak diminati warga antara lain terdapat sepakbola, renang, basket, bulu tangkis, tenis meja, tenis lapangan, voli, bela diri, senam serta sebagainya.

Bersumber pada (Pasal 1 UU Nomor. 3, 2005: 3) berolahraga merupakan seluruh aktivitas yang sistematis buat mendesak, membina, dan meningkatkan kemampuan jasmani, rohani, serta sosial. Menurut (Wylie, 2011: 1) melaporkan berolahraga merupakan sesuatu kegiatan yang banyak dicoba oleh warga, keberadaannya saat ini ini tidak lagi di pandang sebelah mata namun telah jadi Menurutan dari aktivitas warga, sebab berolahraga memiliki arti tidak cuma buat kesehatan, namun lebih dari itu yakni pula selaku fasilitas pembelajaran apalagi prestasi.

Menurut (Subagyo, 2010: 3) melaporkan sepakbola merupakan game yang dicoba oleh 2 regu dengan tiap regu terdiri dari 11 orang pemain serta bertujuan buat memasukkan bola ke gawang lawan serta mempertahankan gawang sendiri jangan hingga kemasukan. Sepakbola tidak cuma mengandalkan keahlian raga saja, melainkan menuntut bermacam- macam keahlian baik itu raga, taktik, metode ataupun mental. Ada seMenurutan komponen keadaan raga yang diperlukan oleh atlet sepakbola, ialah kekuatan (*strenght*), energi tahan (*endurance*), energi otot (*muscularpower*), kecepatan (*Speed*), energi lentur (*flexibility*) kelincahan (*agility*) koordinasi (*coordination*), penyeimbang (*balance*), ketepatan (*acuration*), serta respon (*reaction*).

Menurut (Ali Meter, 2010: 1) melaporkan sepak bola dikala ini merupakan berolahraga yang sangat terkenal di dunia, jauh lebih terkenal dibanding berolahraga yang lain semacam basket, bola voli, maupun tennis. Selaku fakta, piala dunia tahun 2002 ditonton oleh total kurang lebih 2, 88 milyar penonton tv diseluruh dunia. Sepakbola tumbuh dengan pesat digolongan warga sebab game ini bisa dimainkan oleh pria serta wanita; kanak- kanak, berusia serta orang tua. Sepakbola ialah game beregu,

tiap- tiap terdiri dari sebelas pemain, serta salah satunya jadi penjaga gawang. Game ini nyaris sepenuhnya yang dimainkan dengan kaki, kecuali penjaga gawang yang diperbolehkan memakai tangan didaerah hukuman. Menurut(Sucipto, 2010: 7) melaporkan fakta nyata game bisa dicoba perempuan ialah regu AS melawan Tiongkok, sesungguhnya tidak kalah menarik dengan partai final World Cup 1998 antara Perancis melawan Brasil.

Menurut Sarumpaet dalam Ali Meter(2010: 3) kalau metode bawah merupakan seluruh aktivitas yang mendasar, serta dengan modal metode bawah yang baik, seseorang pemain sepakbola hendak bisa bermain dengan baik disegala letaknya. Tanpa memahami metode bawah, penampilan dalam game tidak hendak baik, karena metode bawah ialah fundamental dalam game sepakbola disamping raga, metode serta mental. Dipaparkan lebih lanjut kalau metode bawah game sepakbola terdiri dari metode tanpa bola serta metode dengan bola, kedua metode bawah tersebut ialah aspek yang silih menunjang.

Menurut(Ali Meter, 2010: 3) melaporkan Kemampuan metode menggiring bola sangat berarti dalam tiap lini, baik bertahan ataupun pada dikala melanda, pemain bek ataupun sayap, serta penyerang memiliki peranan yang sama dalam metode menggiring bola. Menurut Luxbacher dalam(Ali Meter, 2010: 3) menggiring bola mempunyai guna buat“ mempertahankan bola dikala melintasi lawan ataupun maju keruang terbuka”. Menggiring bola bisa memakai bermacam Menurutan kaki semacam inside, outside serta instep.

Menurut(Sajoto Meter, 2013: 8) melaporkan keadaan raga merupakan sesuatu kesatuan utuh dari komponen- komponen yang tidak bisa dipisah- pisahkan begitu saja, baik kenaikan ataupun pemeliharaannya. Menurut(Ali Meter, 2010: 3) melaporkan buat memperoleh hasil menggiring bola dengan baik, diperlukan faktor keadaan raga yang terdiri dari kecepatan, kelincahan, koordinasi, serta kekuatan. Buat bisa memahami sesuatu cabang berolahraga tidak bisa dicoba dengan cuma menyaksikan sesuatu pertandingan dari sesuatu tempat ketempat yang yang lain, hendak namun wajib dicoba dengan lewat latihan- latihan yang sistematis serta terprogram. Tujuan melaksanakan latihan tidak lain merupakan buat memahami keahlian metode, taktik, serta strategi bermain, dan minimum mempunyai sesuatu kemauan buat jadi pemain ataupun atlet yang baik.

Menurut(Mappaompo, 2011) melaporkan kelincahan merupakan sesuatu wujud gerakan yang mewajibkan seorang ataupun pemain buat bergerak dengan kilat serta mengganti arah dan tangkas, pemain yang lincah merupakan pemain yang bergerak tanpa kehabisan penyeimbang serta pemahaman hendak posisi badannya, kelincahan pula sangat berarti buat bergerak dengan kilat pada dikala pemain melaksanakan penyerangan serta ketahanan. Seorang bisa tingkatkan kelincahan dengan tingkatkan kekuatan otot- ototnya. Salah satu wujud penindakan yang dicoba oleh fisioterapi merupakan dengan memMenurutkan sesuatu latihan ataupun berolahraga yang bertabiat tertib serta terencana buat

tingkatkan agility. Latihan yang biasa digunakan buat tingkatkan kelincahan seorang merupakan *Shuttle Run* serta *Zig- Zag Run*. Dalam perihal ini periset cuma mengambil latihan *Shuttle Run* serta *Zig- Zag Run* buat mengenali pengaruh latihan tersebut buat kenaikan kelincahan terhadap pemain.

Gerakan dribble terkadang susah dicoba paling utama untuk pendatang baru. Gerakan badan wajib diimbangi dengan koordinasi mata serta tangan dan gerakan kaki yang menuju pada satu titik yang benar. Metode dribble yang benar membutuhkan latihan serta intensitas. Ada pula latihan yang bisa dicoba buat memahami metode dribble yang benar ialah lewat latihan *Shuttle Run* serta lari zig-zag. *Shuttle Run* ialah uji yang bertujuan buat mengukur kelincahan, ialah keahlian buat mengganti arah dengan kilat sembari melaksanakan gerakan sebaliknya lari zig- zag merupakan tipe latihan yang bisa melatih penyeimbang serta ketangkasan kala lagi bergerak(lari).

Menurut(Surya 2010: 3) melaporkan tata cara latihan *Shuttle Run* ialah tata cara yang bisa digunakan sebab supaya bertujuan buat tingkatkan kekuatan kaki serta kecepatan kaki dengan baik serta pastinya hendak bermanfaat buat melatih menggiring bola di game sepakbola sampai jadi pemain handal. Keadaan raga yang baik tentulah tidak bisa diperoleh secara praktis. Dibutuhkan bermacam latihan yang teratur serta terstruktur buat menggapai komponen keadaan raga yang optimal, juga dalam membentuk keahlian agility serta koordinasi. Ada bermacam berbagai latihan yang bisa diterapkan buat tingkatkan agility serta koordinasi.

Shuttle Run merupakan sesuatu wujud latihan yang cenderung berlari dengan arah yang lurus serta rintangan yang dialami ialah kala wajib memutar tubuh sebesar 180o kala hingga ujung titik yang disediakan buat setelah itu kembali berlari ke arah dini(Utama, 2013). Pengukuran kelincahan bisa dicoba dengan memakai pengukuran agility test. Test tersebut dicoba dengan metode responden berdiri digaris start serta berlari sedini bisa jadi ke depan sepanjang 10 meter buat memegang dasar kerucut pusat ataupun kerucut 1, kemudian berlari ke samping kanan sepanjang 5 meter memegang dasar kerucut 2, berlari lagi kesamping kiri sepanjang 10 meter memegang dasar kerucut 3, serta setelah itu berlari kembali ke kanan buat memegang dasar kerucut pusat ataupun kerucut 1, responden berlari ataupun bergerak mundur sedini bisa jadi ke garis finish(Sporis, 2010).

Shuttle Run bisa dijadikan salah satu alternatif buat tingkatkan keadaan raga spesialnya kecepatan serta kelincahan. Kelebihan dari riset ini:(1) sangat gampang di jalani sehingga ilustrasi bisa dengan gampang melakukan pelatihan ini,(2) mungkin cedera lebih kecil(3) tidak menghasilkan bayaran yang sangat banyak(Marjana, 2014).

Menurut (Sajoto, 2002: 3) melaporkan *Zig- Zag Run* merupakan sesuatu berbagai wujud latihan yang dicoba dengan gerakan berbelok- belok melewati rambu- rambu yang sudah disiapkan, dengan tujuan melatih keahlian mengganti arah dengan kilat. Wujud latihan ini cocok dengan gerakan- gerakan menggiring dalam permainan sepakbola. Lari *zig- zag* merupakan sesuatu berbagai wujud

latihan yang dicoba dengan gerakan berkelok- kelok melewati pembatas yang sudah disiapkan, dengan tujuan buat melatih keahlian berganti arah dengan kilat. Pada lari zig- zag banyak aspek yang pengaruhi tingkatan agility ialah kecepatan, koordinasi, stabilisasi, kekuatan, fleksibilitas serta penyeimbang. Tujuan lari zig- zag merupakan buat memahami keahlian lari, menjauhi dari bermacam halangan baik orang ataupun barang yang terdapat di sekitar dikala dalam game.

Sebagian penjelasan di atas, bisa disimpulkan kalau sesungguhnya kelincahan merupakan keahlian mengganti arah ataupun posisi tubuh secara kilat serta melaksanakan gerakan yang lain. Gerakan yang sanggup menunjang buat tingkatan agility ialah salah satunya lari zig- zag. Sebab dengan melakukan aktivitas lari *zig- zag* bisa pengaruhi nilai kecepatan, serta koordinasi yang baik terhadap agility. Sebaliknya pada lompat tali bisa pengaruhi tingkatan energi tahan, koordinasi, kecepatan serta penyeimbang terhadap kenaikan agility.

Penulis melaksanakan pengamatan(observasi) pada bulan Juli 2020 di SSB Porma Kabupaten Kudus yang berfungsi selaku fasilitas penyalur serta pembinaan bakat sepak bola, anggota klub ini merupakan kelompok usia 10- 12 tahun yang berjumlah 40 orang siswa setelah itu diambil 24 orang siswa buat jadi ilustrasi dalam riset.

Bersumber pada hasil pengamatan di lapangan, di SSB ini dalam pemainnya buat kekuatan kaki serta kecepatan kaki kurang baik dalam keahlian menggiring bola atas bawah itu penulis berkeinginan buat melaksanakan riset di SSB Porma Kabupaten Kudus dengan mempraktikkan tata cara latihan baru buat lebih baik dalam tingkatan kekuatan kaki serta kecepatan kaki yang belum sempat dicoba digunakan dalam SSB Porma Kabupaten Kudus.

METODE PENELITIAN

Desain riset yang digunakan penulis dalam riset ini mengacu pada desain riset buat Sugiyono(2008: 112). Riset ini memakai desain one group pre test posttest design di mana pengelompokan subjek eksperimen dicoba dengan memasang subjek yang mempunyai tingkatan keahlian yang nyaris sama bersumber pada hasil pra uji. Aktivitas riset serta pengambilan informasi dilaksanakan pada dikala aktivitas sepakbola di SSB Porma Kecamatan Kota, Kabupaten Kudus, Jawa Tengah. Riset ini dilaksanakan pada bulan Juli hingga September 2021 dengan jumlah 1 kali pertemuan mulai dari pengambilan informasi dini(pre- test), pemberian treatment, serta pengambilan informasi akhir(post- test).

Riset ini digunakan buat mengenali terdapat tidaknya Apakah ada pengaruh *Shuttle Run* serta *Zig- Zag Run* Terhadap Keahlian Menggiring Bola pada SSB Porma Kabupaten Kudus. Riset ini dilaksanakan di pada SSB Porma Kabupaten Kudus ilustrasi riset sebanyak 24 orang yang ialah siswa aktif pada SSB Porma Kabupaten Kudus. Riset ini dilaksanakan pada 29 Juli

2021 hingga 26 Agustus 2021. Pretest di ambil pada bertepatan pada 29 Juli serta postest diambil pada bertepatan pada 26 Agustus 2021. Treatment dicoba sebanyak 12 kali dengan frekuensi 3 kali 1 pekan.

Periset melaksanakan riset dengan melampirkan perijinan pada pihak sekolah sepak bola (SSB) dengan melampirkan pesan ijin riset yang diterbitkan oleh Universitas PGRI Semarang dengan no pesan 293/ AM/ FPISKR/ VII/ 2021. Sehabis itu periset melaksanakan pendekatan dengan owner serta pelatih, serta memastikan waktu buat melaksanakan pre test, treatment serta post test sepanjang 12x pertemuan.

1. Kemampuan Menggiring Bola Pada SSB Porma Kabupaten Kudus (*Pretest*)

Hasil penelitian data pretest pemain SSB Porma Kabupaten Kudus diperoleh nilai kelompok *Zig-zag Run*

Tabel 4.2 Hasil *Pretest* kelompok *Zig-Zag Run*

No	Nama	Item Tes (dalam detik)			Total	Rata-rata
		1	2	3		
1	Aan Saputra	13	13	15	41	13,67
2	Andi Alatas	15	15	14	44	14,67
3	Bandi Ardika	12	15	15	42	14,00
4	Dhika Rustam	14	12	13	39	13,00
5	Eki Nur A	15	15	12	42	14,00
6	Eka Sani K	13	13	15	41	13,67
7	Fandi Nurdin	14	12	15	41	13,67
8	Gio Adi P	15	15	15	45	15,00
9	Hendra Irfan	12	15	13	40	13,33
10	Ikmal Rouf	15	15	14	44	14,67
11	Susanto Adi	12	15	12	39	13,00
12	Rino Malik	14	13	14	41	13,67

Hasil penelitian data pretest pemain SSB Porma Kabupaten Kudus diperoleh nilai kelompok *Shuttle Run*

Tabel 4.3 Hasil *Pretest* kelompok *Shuttle Run*

No	Nama	Item Tes (dalam detik)			Total	Rata-rata
		1	2	3		
1	Abdul Munif	13	13	15	41	13,67
2	Ahmad Najib	14	13	15	42	14,00
3	Badrul Kanafi	13	15	15	43	14,33
4	Charis Yulian	12	14	13	39	13,00
5	Dani Ruli Y	14	13	14	41	13,67
6	Doni Saputra	13	12	14	39	13,00
7	Ilham Ardan	13	13	15	41	13,67
8	Kko Andrean	14	14	13	41	13,67
9	Saipul Ilmi	12	12	14	38	12,67
10	Rendi Eko C	13	14	13	40	13,33

11	Revanda F	15	14	12	41	13,67
12	Tio Rizky	15	13	13	41	13,67

2. Perlakuan / Treatment *Shuttle Run* dan *Zig-Zag Run* Pada SSB Porma Kabupaten Kudus

Pemberian perlakuan selama 12 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu dalam pemberian treatment *Shuttle Run* dan *Zig-Zag Run* memberikan pengaruh terhadap kemampuan menggiring bola pada SSB Porma Kabupaten Kudus.



Gambar 4.1. Peneliti dengan atlet/siswa SSB Porma

Sumber : Dokumentasi Peneliti

3. Kemampuan Menggiring Bola Pada SSB Porma Kabupaten Kudus (Posttest)

Hasil penelitian data *posttest* pemain SSB Porma Kabupaten Kudus diperoleh kelompok *Zig-Zag Run*.

Tabel 4.4 Hasil *Post-test* kelompok *Zig-Zag Run*

No	Nama	Item Tes (dalam detik)			Total	Rata-rata
		1	2	3		
1	Aan Saputra	9	8	9	26	8,67
2	Andi Alatas	8	9	10	27	9,00
3	Bandi Ardika	11	9	10	30	10,00
4	Dhika Rustam	9	10	9	28	9,33
5	Eki Nur A	10	11	9	30	10,00
6	Eka Sani K	10	8	8	26	8,67
7	Fandi Nurdin	9	10	11	30	10,00
8	Gio Adi P	8	8	10	26	8,67
9	Hendra Irfan	8	10	10	28	9,33
10	Ikmal Rouf	9	9	9	27	9,00
11	Susanto Adi	10	11	8	29	9,67
12	Rino Malik	8	9	8	25	8,33

Hasil penelitian data *posttest* pemain SSB Porma Kabupaten Kudus diperoleh kelompok *Shuttle Run*.

Tabel 4.5 Hasil *Post-test* kelompok *Shuttle Run*

No	Nama	Item Tes (dalam detik)			Total	Rata-rata
		1	2	3		
1	Abdul Munif	11	9	11	31	10,33
2	Ahmad Najib	9	10	9	28	9,33
3	Badrul Kanafi	9	10	10	29	9,67
4	Charis Yulian	10	11	8	29	9,67
5	Dani Ruli Y	11	9	10	30	10,00
6	Doni Saputra	9	8	9	26	8,67
7	Ilham Ardan	8	9	9	26	8,67
8	Kko Andrean	8	10	8	26	8,67
9	Saipul Ilmi	9	8	9	26	8,67
10	Rendi Eko C	10	11	9	30	10,00
11	Revanda F	8	9	10	27	9,00
12	Tio Rizky	10	10	8	28	9,33

4. Uji Normalitas

Kriteria yang digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran adalah jika $P > 0,05$ tabel sebaran dinyatakan normal, dan jika $P < 0,05$ tabel sebaran dikatakan tidak normal. Hasil uji normalitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.4 Hasil Uji Normalitas

	Df	P	Sig	Keterangan
Pretest <i>Zigzag</i>	12	0,189	0,05	Normal
Posttest <i>Zigzag</i>	12	0,200	0,05	Normal
Pretest <i>Shuttle</i>	12	0,198	0,05	Normal
Posttest <i>Shuttle</i>	12	0,200	0,05	Normal

5. Uji Homogenitas

Kriteria yang digunakan untuk mengetahui homogen tidaknya suatu sebaran adalah jika $P > 0,05$ tabel sebaran dinyatakan normal, dan jika $P < 0,05$ tabel sebaran dikatakan tidak normal. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.5 Hasil Uji Homogenitas

	Df	P	Sig	Keterangan
Pretest-Posttest	12	0,495	0,05	Homogen

6. Uji t (*Paired Sample T test*)

Uji t dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh *Shuttle Run* dan *Zig-Zag Run* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada SSB Porma Kabupaten Kudus. Uji t hasilnya dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.6 Hasil Uji Hipotesis (Uji t)

Pretest-Posttest	Df	T tabel	T hitung	P	Keterangan
<i>Zigzag Run</i>	11	11	2,937	16,412	0,000

<i>Shuttle Run</i>	11	11	1,850	24,648	0,000
--------------------	----	----	-------	--------	-------

Berdasarkan hasil uji t diperoleh nilai t hitung (31,281) > t tabel (2,069), dan nilai p < dari 0,05. Hasil tersebut diartikan Ho diterima, sehingga hipotesisnya menyatakan ada pengaruh *Shuttle Run* dan *Zig-Zag Run* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada SSB Porma Kabupaten Kudus.

KESIMPULAN DAN SARAN

Pada riset ini analisis informasi hasil riset diperoleh kenaikan yang signifikan terhadap kedua kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan sepanjang 12 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu dalam pemberian treatment *Shuttle Run* serta *Zig- Zag Run*, kedua treatment memMenurunkan pengaruh terhadap keahlian menggiring bola pada SSB Porma Kabupaten Kudus.

Bersumber pada analisis menampilkan kalau tata cara latihan tersebut mempengaruhi signifikan dalam tingkatan keahlian keahlian menggiring bola pada pemain SSB Porma Kabupaten Kudus. Bersumber pada analisis hasil serta ulasan, bisa disimpulkan kalau terdapat pengaruh signifikan pada pemberian pengaruh *Shuttle Run* serta *Zig- Zag Run* terhadap keahlian menggiring bola pada SSB Porma Kabupaten Kudus. Hasil tersebut dimaksud Ho diterima, sehingga hipotesisnya melaporkan terdapat pengaruh *Shuttle Run* serta *Zig- Zag Run* terhadap keahlian menggiring bola pada SSB Porma Kabupaten Kudus. Tetapi buat pertumbuhan kemampuan menggiring bola lebih besar nilai selisih antara pretest serta posttest kelompok *Zig- Zag Run* daripada kelompok *Shuttle Run*

Bersumber pada hasil riset serta kesimpulan di atas, hingga anjuran yang bisa diberikan ialah, untuk pelatih hasil riset ini bisa dijadikan selaku salah satu tolak ukur dalam menyusun program latihan khususnya tentang modul buat tingkatan keadaan raga ataupun kelincahan pemain sepakbola. Untuk siswa. hasil riset ini bisa dijadikan motivasi dalam mengejar cita- cita selaku pemain sepakbola professional sebab dengan berlatih secara tekun, semangat serta dengan program latihan yang baik pula, latihan bisa tingkatan keadaan raga, metode, taktik, serta lain sebagainya. Untuk periset lain, butuh diadakan riset yang sejenis dengan menaikkan variabel riset yang terpaut dengan kesehatan, subjek riset tidak cuma terbatas pada satu kelompok, melaksanakan pengontrolan gizi, kesehatan, serta kegiatan raga di luar jam latihan *Shuttle Run* serta *Zig- Zag Run*.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, Muhammad. (2010). Guru Dalam Proses Belajar Mengajar Sepak Bola Latihan dan Strategi Bermain. Bandung: PT Remaja.
- Mappaompo, M. Adam. (2011). Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki dan 72 Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Club Bilopa Kabupaten Sinjai. Jurnal

ILARA, 2 (1), 96-101.

- Sajoto, M. (1988). *Pembinaan kondisi fisik dalam olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Slameto. 2010. *Belajar dan Faktor yang mempengaruhinya*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sporis, G.Jukie, I.Milanovic, L. andVucetic, V. (2010).Reliabilityand factorial validity of agility t-testfor soccer players. Faculty of kinesiology, university of zegreb, zegreb, Croatia.
- Sugiyono. (2012). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta
- Surya.B. (2010) “*Berbagai MacamManfaat dari Permainan LompatKaret*”.
- Utama, I.E.G., (2013). *Perbedaan Pengaruh Latihan Shuttle Run Dan Lari Zigzag Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepak Bola Peserta Ekstrakurikuler Di Smp Negeri 2*. Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wylie, L. (2011). *Esensial Anatomi & Fisiologi dalam Asuhan Maternitas*. Jakarta: EGC.