

Pengaruh Metode Latihan *Dribbling Zig-Zag* Untuk Meningkatkan Kecepatan *Dribbling* Bola pada Siswa Ssb U-13 Persatuan Sepak Bola Terban Kudus

Muhammad Rizqi Yudhi Setiawan
email: yudhisetiawan035@gmail.com
Universitas PGRI Semarang

Abstract

Muhammad Rizqi Yudhi Setiawan. "The Influence of Zig Zag Dribbling Training Methods to Increase Ball Dribbling Speed at SSB U-13 Terban Kudus Football Association" Study Program of Physical Health and Recreation Education, Faculty of Education, Social Sciences and Sports, Universitas PGRI Semarang 2023.

The background of this research is that the students are still slow to run & less agile when playing football and dribbling, when dribbling is often grabbed by opponents and often tucked between their legs, the dribbling ball is also far from reach and also often falls while running. That's due to the lack of skill level dribbling players. So that researchers are interested in researching about dribbling speed. The purpose of this study is to find out whether the Zig Zag Dribbling training method can increase dribbling speed or not.

This study used a pre-test and post-test group design. The sample in this study were 14 children from SSB U-13 at SSB Persiter Terban Kudus. The sampling technique in this study used purposive sampling. Data collection in this study used the pretest and posttest instruments. Based on the calculation results in this study, it was obtained an increase in dribbling speed for SSB PSP Persiter Terban U-13 students with Dribbling Zig Zag training of 1.72.

With the results of these calculations it can be concluded that training with the zig zag dribbling method can increase the dribbling speed of SSB students.

Keywords: Football, Dribbling, Zig Zag and SSB

Abstrak

Muhammad Rizqi Yudhi Setiawan. "Pengaruh Metode Latihan *Dribbling Zig Zag* Untuk Meningkatkan Kecepatan *Dribbling* Bola Pada SSB U-13 Perstuan Sepak Bola Terban Kudus" Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial dan Keolahragaan, Universitas PGRI Semarang 2023.

Penelitian ini dilatar belakangi oleh para siswa masih lambat berlari & kurang lincah saat bermain sepakbola dan menggiring bola, saat *dribbling* sering direbut lawan dan sering terselip disela-sela kaki, bola *dribbling* juga jauh dari jangkauan dan juga sering terjatuh saat lari. Itu disebabkan kurangnya tingkat keterampilan *dribbling* pemain. Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti tentang kecepatan *dribbling*, Tujuan penelitian ini guna mengetahui apakah dengan metode latihan *Dribbling Zig Zag* dapat meningkatkan kecepatan *dribbling* atau tidak.

Penelitian ini memakai desain *pre-test and post-test group*. Sampel di penelitian ini ialah 14 anak SSB U-13 di SSB Persiter Terban Kudus. Teknik pengambilan sampel dipenelitian ini memakai *purposive sampling*. Pengambilan data dipenelitian ini memakai instrument *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan hasil perhitungan didalam penelitian ini memperoleh peningkatan kecepatan *dribbling* pada siswa SSB PSP Persiter Terban U-13 dengan latihan *Dribbling Zig Zag* sebesar 1.72.

Dengan hasil perhitungan tersebut dapat di simpulan bahwa latihan dengan metode *dribbling zig zag* dapat meningkatkan kecepatan *dribbling* terhadap siswa SSB.

Kata Kunci : Sepakbola, *Dribbling*, *Zig Zag* dan SSB

PENDAHULUAN

Sepakbola ialah permainan tim, dengan 11 pemain ditiap timnya, satu diantaranya kiper, permainan ini di mainkan seluruhnya dengan kaki, kecuali kiper dibolehkan memakai tangan guna memperbaiki area penalti (Sucipto et al. Kusumassa 2015). Sepakbola ialah permainan tim yang mencakup banyak unsur, contohnya teknik, fisik, taktik, dan mental (Herwin Kusumas 2015). Jadi sepak bola adalah permainan tim. Tim bersaing dengan elemen fisik, teknis, taktis, dan mental, yang diatur dalam huru-hara di mana pemain dari dua tim merebutk bola dimasukkan gawang lawan sebanyak-banyaknya dan lindungi target dari tembakan sesuai aturan yang diberikan (Kusuma.2015:13)

Menurut Danurwindo (2017:8), sepak bola tidak lain adalah serangan, pertahanan, dan kemajuan. Oleh karena itu, dalam latihan sepak bola, ketiga momen tersebut sering disebut dengan “tiga momen utama”. Setiap momen sepak bola membutuhkan tindakan untuk melestarikannya. Momen penyerangan selalu dimulai dengan fase massataka, yang membutuhkan aktivitas sepak bola yang berbeda dengan dua bola, seperti menggiring bola, mengoper, memimpin, memimpin, dll. Pemain juga harus melakukan gerakan tanpa bola, contohnya menciptakan ruang, berlari ke ruang, mengoper, dll. Fase terakhir dari serangan itu adalah menembak dan membidik. Fase momen defensif di mana lawan terganggu saat membangun serangan.

Langkah yang mencegah lawan melakukan serangan seperti menangkis, berbalik, dll. Latihan adalah proses terencana dan diulang-ulang dengan jangka waktu relatif lama, yang ditambahkan pada beban latihan guna merangsang gerakan seluruh tubuh. (Muhamad Ihsan Shabih dkk., 2021). Keberhasilan suatu tim olahraga tidak lepas dari pelaksanaan latihan. Istilah *exercise* dari bahasa Inggris artinya berlatih atau latihan. Menurut (Bomba, 2018:4) Olahraga adalah kegiatan olahraga individu jangka panjang, sistematis, bertahap dan ekstensif, yang mengarah pada kekhasan aktivitas psikofisiologis seseorang untuk mencapai tujuan yang ditetapkan selama pelatihan.

Pelatihan harus memiliki tujuan dan sasaran pelatihan yang jelas sehingga pelatihan dilakukan sesuai dengan rencana dan keinginan. Maksud dan tujuan utama pendidikan adalah mengembangkan keterampilan dan kemampuan seefektif mungkin. Sasaran pelatihan penting dan tujuan pelatihan dirancang untuk membantu atlet mengoptimalkan ketrampilan dan kinerja mereka di 4 bidang: fisik, teknik, taktik, dan mental. Ada tiga jenis latihan guna meningkatkan kelincahan yakni shuttle run, zigzag run, dan obstacle course (Apriyadi, 2014). Menurut Bompa (2017:6), antara lain: (a) mencapai dan mengembangkan

perkembangan fisik umum, (b) meningkatkan perkembangan fisik spesifik, (c) meningkatkan dan meningkatkan teknik, (d) meningkatkan dan meningkatkan strategi, (e) meningkatkan perawatan kesehatan dan pencegahan cedera, (f) meningkatkan pengetahuan tentang fisiologi olahraga dan landasan psikologis.

Berdasarkan pendapat para ahli diatas, disimpulkan tujuan latihan yakni meningkatkan keterampilan dan kemampuan atlet dengan membentuk program jangka pendek dan jangka panjang guna mencapai prestasi yang maksimal. Teknik fundamental yang kuat diperlukan guna jadi pemain berkualitas. Salah satu teknik dasar yang wajib dikuasai pemain sepak bola adalah teknik *dribbling*. *Dribbling* adalah teknik yang harus dikuasai setiap pemain sepak bola untuk membuat gol. *Dribbling* adalah cara menyerang gawang lawan dengan cara mencetak gol dalam permainan. *Dribbling* adalah upaya seorang pemain untuk menempatkan bola di tempat yang sempit di mana dia berada di antara lawan. *Dribbling* ialah satu diantara keterampilan dasar sepakbola yang begitu penting bagi seorang pemain karena pemain sering menggunakan teknik *dribbling*.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan yakni *Pre-Eksperimen Design*. Di dalam penelitian *pre-eksperimen design* peneliti memakai *One-Group Pretest-Posttest Design* dan dalam metode ini yang di jadikan sampel akan diberi *treatment* (perlakuan) kemudian melaksanakan tes awal. Populasi dari penelitian ini adalah anak SSB Persatuan Sepak Bola Terban Kudus yang masih aktif berlatih berjumlah 29 orang. Sampel yang diambil untuk melakukan treatment dari awal hingga akhir berjumlah 14 siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil peneltian latihan *dribling Zig-zag* memberikan efek peningkatan kecepatan *dribbling* yang dibuktikan dengan peningkatan skor pra dan pasca tes. SSB Persiter Terban U-13 setelah tes adalah 22,21. Dia kemudian menyarankan 12 latihan *dribling zig zag*. Sebuah *posttest* kemudian diberikan. Nilai postes setelah latihan *dribling zig zag* adalah 20,49. Berdasarkan penjelasan di atas, nilai rata-rata atau median data adalah 22,21, skor minimal 19 dan skor maksimal 28 dengan standar deviasi 2,389. Kemudian diobati dengan program latihan *zigzag* selama 12 sesi. Kemudian ada tes lanjutan, hasilnya setelah anda melakukan treatment atau program latihan treatment dengan *zigzag*,

hasilnya akan berbeda-beda. Rata-rata atau mean dari data posttest adalah 20,49. Skor minimum 18 dan skor maksimum 23, standar deviasi 1744. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa *dribbling zig-zag* SSB Persiter Terban Kab mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Menentukan dengan latihan *dribbling zigzag*. Sebelum diberikan latihan zigzag dan setelah selesai latihan, selisih atau besarnya selisih hasil *pre test* dan *post test* berbeda nyata. Rata-rata *pre test* adalah 22,21, kemudian diberikan program pelatihan, maka nilainya adalah 20,49. perbedaannya adalah 1,72.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

Maka analisis data, disimpulkan : latihan *dribbling zig-zag* mempengaruhi dengan hasil kecepatan *dribbling* bola pada ssb U-13 Terban Kudus. Adanya pengaruh latihan *dribbling zig-zag* terhadap hasil kecepatan *dribbling* bola pada SSB U-13 Terban Kudus.

SARAN

Saran peneliti Bagi pemain agar lebih meningkatkan latihan *dribbling zig-zag* terhadap hasil kecepatan *dribbling*. Bagi pelatih, diharapkan dapat dijadikan masukan untuk melatih *dribbling zig-zag* terhadap kecepatan *dribbling*. Bagi peneliti berikutnya, hendaknya mengembangkan penelitian dengan variable yang lebih luas lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Arwandi, John, and Eddry Ardianda. "*Latihan zig-zag run dan latihan shuttle run berpengaruh terhadap kemampuan dribbling sepakbola.*" *Jurnal Performa Olahraga* 3. 01 (2018): 32.
- Bangun, S. Y. (2016). *Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Kajian Pustaka & Pembahasan.* *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 6 (3), 157.
- 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).
- Saparia, A. (2013). *Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola Melalui Metode Latihan Zig-Zag Run dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Kelas V SD Negeri Toboli.* *Tri Sentra Jurnal Ilmu Pendidikan*, 2 (4).
- 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.