

## **DAMPAK METODE PRAKTIK ZIG-ZAG DAN CHRISTMAS TREE UNTUK MENINGKATKAN KEMAMPUAN DRIBBLE SEPAK BOLA PADA KELOMPOK U-15 SSB GOLDEN BOYS SEMARANG**

Akbar Fahrudiansyah  
Email: [fahrudiansyahakbar@gmail.com](mailto:fahrudiansyahakbar@gmail.com)  
Universitas PGRI Semarang

### *Abstract*

*This study aims to examine the effect of two training methods, namely zig-zag and christmas tree, on improving dribbling skills among U-15 players of SSB Golden Boys Semarang. The background of this research is based on observations indicating that most players have not yet mastered optimal ball control, particularly when the ball is too far from their feet. The research applied a quantitative approach with a two-group pretest-posttest experimental design. A total of 16 players were selected through purposive sampling from a population of 59 players. The instrument used was a dribbling skill test. Data analysis was carried out using paired sample t-tests. The results indicated that both training methods significantly improved dribbling skills, with the christmas tree method showing greater improvement than the zig-zag method. These findings suggest incorporating the christmas tree method into training programs to maximize young players' ball control abilities.*

**Keywords:** zig-zag training, christmas tree training, dribbling, soccer

### **Abstrak**

riset ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh dua metode latihan, yakni zig-zag dan christmas tree, terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pada pemain U-15 SSB Golden Boys Semarang. Latar belakang riset berdasarkan temuan observasi bahwa sebagian besar pemain masih kurang optimal dalam mengontrol bola, terutama saat bola berada terlalu jauh dari kaki. riset menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen two groups pretest-posttest. Sebanyak 16 pemain dipilih secara purposive sampling dari total populasi 59 pemain. Instrumen riset berupa tes keterampilan dribbling. Analisis data dilakukan menggunakan uji-t sampel berpasangan. Hasil riset menunjukkan bahwa kedua metode latihan berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan dribbling, dengan metode christmas tree memberikan peningkatan yang lebih besar dibandingkan metode zig-zag. Temuan ini merekomendasikan penggunaan metode christmas tree dalam program latihan untuk memaksimalkan kemampuan kontrol bola pemain muda.

Kata kunci: latihan zig-zag, latihan christmas tree, dribbling, sepak bola

## PENDAHULUAN

Olahraga memiliki peran yang dibutuhkan pembentukan prestasi, peningkatan kebugaran jasmani, dan pembinaan karakter. Menurut Kurniawan & Setiawan (2020), olahraga tidak hanya meningkatkan kemampuan fisik, tetapi juga menumbuhkan nilai-nilai disiplin, sportivitas, dan kerja sama tim. Sepak bola, Sepak Bola cabang olahraga paling ternama di Indonesia, memerlukan penguasaan teknik dasar yang baik untuk menunjang performa, salah satunya adalah keterampilan menggiring bola (dribbling).

Keterampilan dribbling yang optimal memaksimalkan atlit menguatkan penguasaan bola, melewati lawan, serta terciptakan peluang serangan yang efektif (Wijaya & Rasyid, 2018). Dribbling tidak sekadar membawa bola, tetapi melibatkan koordinasi tubuh, kelincahan, kecepatan reaksi, dan pengambilan keputusan dalam tekanan permainan (Putra, 2021).

Berdasarkan hasil observasi di SSB Golden Boys Semarang, masih banyak pemain yang melakukan kesalahan teknis saat menggiring bola, seperti jarak bola yang terlalu jauh dari kaki sehingga mudah direbut lawan. Temuan ini sejalan dengan pendapat Yulianto & Prabowo (2019) yang menyatakan bahwa kontrol bola yang kurang baik pada saat dribbling menjadi faktor dominan hilangnya penguasaan bola dalam pertandingan.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, dibutuhkan metode latihan yang efektif dan sesuai dengan karakteristik permainan. Metode zig-zag dan christmas tree merupakan dua bentuk latihan yang dapat melatih kelincahan, kecepatan, koordinasi, serta kontrol bola secara bersamaan. Menurut Nugroho et al. (2022), latihan zig-zag efektif meningkatkan kemampuan perubahan arah cepat, sedangkan latihan christmas tree yang memadukan variasi lintasan mampu mengembangkan adaptasi gerak pemain dalam situasi permainan yang dinamis.

## METODE RISET

Riset ini merupakan kuantitatif pendekatan eksperimen. Maksum dalam Turnip (2020) riset eksperimen merupakan satu riset yang dikerjakan dengan cara ketat guna mengetahui hubungan sebab-akibat diantara variabel-variabel. Desain yang digunakan dalam riset ini merupakan two groups pretest-posttest design, yaitu desain riset yang terdapat pretest sebelum diberi perlakuan dan posttest setelah diberi perlakuan, dalam demikian dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dalam diadakan sebelum diberi perlakuan (Sugiyono dalam Turnip, 2020). Menurut Sugiyono (2015), populasi ialah kawasan yang terdapat tinggi objek ataau subjek yang memiliki kualitas

dan karakter tertentu yang ditetapkan oleh peneliti guna dipelajari kemudian disimpulkan. Populasi yang digunakan dalam riset ini merupakan semua pemain SSB Golden Boys Semarang. Sampel itu termasuk dari jumlah dan karakter yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2015). Pemain SSB Golden Boy Semarang terdiri dari 59 pemain maka pengambilan sampel terdiri dari 16 pemain, Pengambilan sampel dilakukan memakai teknik purposive sampling yaitu pengambilan subyek bukan didasarkan atas strata, random atau daerah tetapi berdasarkan berikut ini; (a) Pemain U-15 SSB Golden Boys Semarang (b) Pemain aktif SSB Golden Boys Semarang (b) Sanggup melaksanakan 12 kali treatment yang dilakukan.

## PEMBAHASAN

Hasil analisis dengan uji-t berpasangan menunjukkan bahwa baik metode latihan zig-zag maupun christmas tree sama-sama memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola (dribbling) pemain. Pada kelompok zig-zag, rata-rata waktu tempuh mengalami penurunan dari 29,91 detik pada tes awal menjadi 24,96 detik pada tes akhir, dengan nilai t hitung sebesar 3,886 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kecepatan dan kelincahan dalam menguasai bola setelah mengikuti program latihan.

Sementara itu, kelompok christmas tree menunjukkan penurunan rata-rata waktu tempuh yang lebih besar, yaitu dari 30,41 detik pada tes awal menjadi 25,98 detik pada tes akhir, dengan nilai t hitung sebesar 5,032 ( $p < 0,05$ ). Peningkatan yang lebih signifikan ini diduga karena pola lintasan latihan christmas tree memiliki kemiripan yang tinggi dengan kondisi tes dan situasi permainan sebenarnya, sehingga adaptasi keterampilan motorik terjadi lebih optimal. Menurut Nugroho et al. (2022), kesesuaian pola latihan dengan situasi permainan dapat mempercepat proses pembelajaran keterampilan teknis karena atlet berlatih dalam konteks yang relevan dan realistik.

Temuan ini sejalan dengan studi Setiawan & Wahyudi (2020) yang melaporkan bahwa latihan zig-zag mampu meningkatkan kemampuan dribbling secara signifikan melalui penguatan kelincahan dan koordinasi tubuh. Namun, hasil riset ini juga menguatkan pandangan Purnama et al. (2021) yang menyatakan bahwa variasi latihan dengan pola gerak lebih kompleks, seperti christmas tree, memberikan stimulus motorik yang lebih beragam sehingga berdampak lebih besar terhadap peningkatan keterampilan dribbling. Dengan demikian, dapat

disimpulkan bahwa meskipun kedua metode efektif, christmas tree memiliki keunggulan dalam memberikan hasil yang lebih optimal pada pemain usia muda

## **PENUTUP**

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil yang sudah dipaparkan, terdapat beberapa rekomendasi yang dapat diberikan, yaitu:

1. Untuk SSB, semoga hasil riset ini dapat dijadikan pedoman dalam meningkatkan keterampilan dribble dalam permainan sepak bola di klub, serta dalam pengembangan atlet muda.
2. Untuk pelatih, sebagai informasi yang berguna untuk menilai program latihan yang telah diberikan dan untuk merancang sesi latihan selanjutnya yang akan diberikan kepada para pemain sepak bola di SSB Golden Boys.
3. Untuk siswa, dapat dimanfaatkan sebagai acuan dalam mengukur kemampuan pribadi.

## **SARAN**

Mengacu pada kesimpulan yang telah diuraikan, terdapat beberapa saran yang bisa diajukan, yaitu:

1. Untuk SSB, semoga riset ini dapat menjadi referensi untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola dalam keseluruhan permainan sepak bola di klub, serta untuk pembinaan atlet muda.
2. Untuk pelatih, ini berfungsi sebagai informasi untuk menilai program latihan yang telah dilaksanakan dan untuk merencanakan sesi latihan yang akan diberikan kepada para pemain sepak bola di SSB Golden Boys.
3. Untuk siswa, hasil ini bisa digunakan sebagai indikator untuk memahami kemampuan diri mereka sendiri.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Kurniawan, D., & Setiawan, B. (2020). Peran olahraga dalam pembentukan karakter dan prestasi siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 16(2), 101–110.

Nugroho, A., Prasetyo, H., & Suryanto, A. (2022). Pengaruh pola latihan terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain sepak bola usia remaja. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 18(1), 45–54.

Purnama, A., Rahman, F., & Wibowo, T. (2021). Variasi latihan dan pengaruhnya terhadap keterampilan teknik dasar sepak bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(2), 95–104.

Putra, R. (2021). Analisis keterampilan dribbling pada pemain sepak bola. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 12(1), 55–63

Setiawan, A., & Wahyudi, W. (2020). Latihan zig-zag dan pengaruhnya terhadap kemampuan dribbling pemain sepak bola. *Jurnal Keolahragaan*, 8(1), 33–40.

Wijaya, T., & Rasyid, M. (2018). Teknik dasar sepak bola dan pengaruhnya terhadap performa pemain. *Jurnal Olahraga Pendidikan*, 6(1), 12–20. <https://doi.org/10.21009/jop.v6i1.1250>

Yulianto, A., & Prabowo, D. (2019). Hubungan kontrol bola dan kelincahan terhadap keterampilan dribbling pada pemain sepak bola remaja. *Jurnal Ilmiah Penjas*, 7(2), 25–32.