

## **Pengaruh Latihan *Dribbling Zig-zag* dan *Dribbling 15 Yard Turn Drill* terhadap Kemampuan Menggiring Pemain Sepakbola SSB U-13 Bantolo Sakti di Kecamatan Wirosari Kabupaten Grobogan Tahun 2023**

**Filias Tidar Adi Nagara**  
*email: [filiastidar61@gmail.com](mailto:filiastidar61@gmail.com)*  
**Universitas PGRI Semarang**

### ***Abstract***

*The background of this research stems from the fact that athletes from SSB Bantolo Sakti U-13 exhibit an average level of dribbling ability, indicating the necessity for targeted attention to enhance their performance in championships. One effective approach identified for improving dribbling skills is through consistent and structured training sessions. The purpose of this research is to knowing the impact from two training, Zig-Zag Dribbling and 15-Yard Turn Drill, on the abilities of dribblings in SSB Bantolo Sakti U-13 football players in Wirosari District, Grobogan Regency in 2023. The research employed a quantitative experimental approach utilizing a dribble test instrument. The study population comprised students from SSB Bantolo Sakti U-13, with a sample size of 18 participants. Findings revealed that both the Zig-Zag Dribbling and 15-Yard Turn Drill methods significantly influenced the dribbling abilities of the players, with the Zig-Zag method yielding a 14% improvement and the 15-Yard Turn Drill Dribbling method resulting in an 11% enhancement. It can be inferred that the Zig-Zag exercise that it conclude the excercise more effective than the exercise of 15-Yard Turn Drill Dribbling in enhancing dribbling, as evidenced 14% increases. Overall, the athletes from SSB Bantolo Sakti U-13 demonstrated a collective improvement of 13%.*

**Keywords:** *Dribbling 15-Yard Turn Drill, Zig-zag, Dribbling*

### ***Abstrak***

Penelitian eksperimen yang dilakukan dilatarbelakangi karena adalah fenomena bahwa kemampuan dribel para atlet dari SSB Bantolo Sakti U-13 masih di tingkat yang sedang, sehingga diperlukan perhatian khusus untuk meningkatkan prestasi mereka. Metode pelatihan yang terprogram dan teratur menjadi salah satu hal yang bisa efektif yang dapat meningkatkan dalam kemampuan menggiring secara bertahap. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan pengaruh dari metode latihan Dribbling Zig-Zag dan Dribbling 15-Yard Turn Drill terhadap dribbling atau kemampuan dalam menggiring bola. Metode penelitian menggunakan kuantitatif *One Group Pretest Posttest Design* yang menggunakan tes drible sebagai instrumen. Teknik *purposive sampling* dipilih, serta yang menjadi populasi dan sampel ialah siswa SSB Bantolo Sakti U-13 berjumlah 18 siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari metode latihan Dribbling Zig-Zag dan Dribbling 15-Yard Turn Drill terhadap kemampuan *dribble* sepakbola para atlet U-13 SSB Bantolo Sakti di Kecamatan Wirosari, Kabupaten Grobogan pada tahun 2023. Diketahui dengan latihan lari zig-zag menunjukkan peningkatan dribbling pemain dengan persentase 14%. Sementara itu, peningkatan yang lebih rendah ditunjukkan dengan latihan *Dribbling 15-Yard Turn Drill* dengan persentase 11%. Dapat disimpulkan bahwa dalam peningkatan keterampilan *dribble* sepakbola latihan menggunakan metode zig-zag lebih efektif daripada metode *Dribbling 15-Yard Turn Drill*. Hal ini didukung oleh peningkatan yang lebih besar, yaitu dengan persentase 14%. Selain itu, atlet U-13 SSB Bantolo Sakti secara keseluruhan telah mengalami peningkatan sebesar 13%.

**Kata kunci:** *Dribbling 15-Yard Turn Drill, Zig-zag, Menggiring bola*

## PENDAHULUAN

Sepakbola adalah salah satu olahraga yang popular. Olahraga ini banyak diminati dan disenangi oleh orang dewasa ataupun anak-anak dari berbagai kalangan. Menurut Udam (2017), ada dua teknik utama di dalam suatu permainan sepakbola, yaitu teknik dengan tidak menggunakan bola dan teknik menggunakan bola. Kedua teknik tersebut perlu dikuasai setiap pemain sepakbola agar dapat memenangkan pertandingan. Daryanto dan Hidayat (2015) adapun keterampilan dasar yang perlu dikuasai adalah menembak bola guna cetak gol, menendang, mengendalikan bola, menyundul, dan menggiring bola.

Sebagaimana pendapat Efendi, dkk. (2018) keterampilan dasar sepak bola *dribbling* atau menggiring bola sepak bola terdiri dari tiga bagian utama, yakni teknik *dribbling* pada punggung kaki, kaki pada bagian dalam dan luar. Kemampuan ini sangat penting bagi pemain sepak bola yang berguna dalam berbagai situasi seperti kecepatan dan ketangkasan untuk mengontrol bola maupun untuk menghindari benturan (Efendi, dkk., 2018). Latihan *dribbling* bisa dilakukan dengan dua acara yaitu dengan tidak menggunakan bola dan menggunakan bola. Pergerakan tidak menggunakan bola memiliki berbagai metode seperti *squat trust*, lari bolak-balik (*shuttle run*), lari menghadapi rintangan, dan lari zig-zag. Sebagaimana pendapat Danny Mielke (2007: 4) bahwa berbagai variasi dalam metode latihan sangat berkontribusi pada peningkatan kemampuan *dribbling* pemain.

Salah satu variasi latihan yang secara efektif dapat berpengaruh pada peningkatan kemampuan *dribbling* adalah latihan metode zig-zag (Hauri Raka, 2015: 20). Latihan zig-zag melibatkan gerakan lari yang cepat dan berbelok-belok untuk melewati rintangan. Menurut Siswanto bahwa lari zig-zag menjadi latihan yang digunakan untuk peningkatan kelincahan karena Gerakan pada lari zig-zag tersebut merupakan bagian integral dari latihan ini. Latihan berlari dengan metode zig-zag menjadi suatu bentuk latihan dalam lari yang melibatkan landasan pacu berbentuk zig-zag. Keterampilan lari zig-zag menuntut perubahan posisi dan arah tubuh secara cepat dan seimbang, sehingga dapat meningkatkan kelincahan secara keseluruhan.

Selain metode zig-zag, terdapat juga modifikasi model latihan yaitu *Dribbling 15-Yard Turn Drill*. Metode latihan *Dribbling 15-Yard Turn Drill* memiliki tujuan agar terjadi peningkatan dalam kemampuan penyesuaian, mengubah arah, serta *footwork*. Hal ini tentu berkaitan juga dengan peningkatan keterampilan dalam menggiring bola (*dribbling*). Pelaksanaan metode ini ialah yang pertama menyiapkan tiga *cone* masing-masing diberi jarak 5 yard. Kemudian, *cone* 1 adalah sebagai tempat start dan finish dribbling bola. Pada *cone* 2 tempatnya lurus dengan *cone* 1 di depan. Serta *cone* terakhir tempatnya dari *cone* 1 adalah diagonal. Setelah *cone* disiapkan, maka atlet menggiring bola yang berurutan dan dimulai dari *cone* 1 sampai *cone* 3 kemudian balik ke *cone* 1.

Meskipun *dribbling* sebagai suatu keterampilan dasar yang perlu dikuasai atlet sepak bola, akan tetapi masih banyak pemain yang belum menguasai sepenuhnya keterampilan tersebut. Peneliti menemukan dari hasil pengamatan bahwa atlet SSB Bantolo Sakti Kecamatan Wirosari Kabupaten Grobogan tahun 2023, terdapat sebagian atlet yang mempunyai tingkatan *dribbling* yang kurang dengan didasarkan hasil nilai rata-rata pretest diangka 20,02 menit. Para atlet masih mengalami kesulitan dalam mempertahankan bola yang dibawanya. Selain itu, mereka masih kesulitan melewati lawan ketika mendapatkan tekanan yang tinggi. Dapat dikatakan para atlet belum mampu menguasai *dribbling* bola secara efektif, sehingga seringkali kehilangan peluang serangan. Hal ini karena bola dapat dengan mudah direbut oleh pemain lawan akibat kurangnya keterampilan dalam *dribbling*. Berdasarkan urgensi tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh baik dari latihan *Dribbling Zig-Zag* dan *Dribbling 15-Yard Turn Drill* pada peningkatan kemampuan *dribble* sepakbola atlet U-13 SSB Bantolo Sakti Kecamatan Wirosari Kabupaten Grobogan 2023.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen. *One Group Pretest Posttest Design* dipilih sebagai desain penelitian. Populasi penelitian ini ialah atlet sepak bola SSB Bantolo Sakti Di Kecamatan Wirosari dan sampel penelitian berjumlah 18 anak. Pengumpulan data dilakukan dengan cara instrumen tes *dribbling*. Guna mengukur keterampilan *dribble* peneliti menggunakan alat

stopwatch. Instrumen dalam penelitian ini berdasarkan instrumen yang disusun oleh Subagyo Irianto, dkk dengan tingkat validitas sebesar 0,779 serta reliabilitas sebesar 0,559. Uji prasyarat analisis terdiri dari 2 uji, yaitu uji normalitas dan uji homogenitas. Uji hipotesis penelitian menggunakan uji T dengan bantuan software SPSS.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil Penelitian**

Frekuensi pelaksanaan kedua metode (*zig-zag* dan *Dribbling 15-Yard Turn Drill*) adalah 12 kali pertemuan dengan jadwal seminggu 3 kali pada hari Jumat, Rabu, dan Minggu. Posttest dilakukan pada hari Kamis 7 Januari 2024. Berdasarkan hasil pretest dan posttest diketahui bahwa Kemampuan Dribbling atlet SSB Bantolo Sakti U-13 sebelum diberi perlakuan latihan metode *zig-zag* dan *Dribbling 15-Yard Turn Drill* adalah sebagai berikut

Tabel 1. Hasil Pretest dan Posttest Latihan Metode *Zig-zag* dan *Dribbling 15-Yard Turn*

*Drill*

Metode	Pretest	Posttest
Zig-zag	20,02	17,20
<i>Dribbling 15-Yard Turn Drill</i>	20,03	17,73

Hasil rata-rata pretest dengan metode *zig-zag* adalah 20,02 kategori kurang dan rata-rata pretest metode *Dribbling 15-Yard Turn Drill* 20,03 kategori kurang. Sementara hasil rata-rata posttest dengan metode *zig-zag* adalah 17,20 kategori sangat baik dan rata-rata posttest metode *Dribbling 15-Yard Turn Drill* 20,03 kategori sangat baik.

Hasil dari pengujian normalitas bantuan SPSS metode Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa data pretest dan posttest latihan *zig-zag* adalah  $0,200 > 0,05$  dan pretest latihan metode *Dribbling 15-Yard Turn Drill*  $0,086 > 0,05$ , serta posttest  $0,200 > 0,05$  sehingga semua data terdistribusi normal. Output uji homogenitas menunjukkan data pretes-postes yang diberi metode latihan *zig-zag* adalah homogen dengan nilai  $sig. 0,439 > 0,05$ . Sementara itu uji homogenitas menunjukkan data

pretest-postest yang diberi metode latihan *Dribbling 15-Yard Turn Drill* juga menunjukkan homogenitas data dengan nilai sig.  $0,218 > 0,05$ .

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis Latihan Metode Zigzag

		<b>Paired Samples Correlations</b>		
		<b>N</b>	<b>Correlation</b>	<b>Sig.</b>
Pair 1	sebelum perlakuan & setelah perlakuan	9	,982	,000

Output *Paired Samples-Correlations* metode zigzag menunjukkan bahwa besar nilai Sig.  $0,000 < 0,05$ . Hal ini berarti ada pengaruh latihan Zig-Zag terhadap kemampuan *dribbling* sepakbola atlet U-13 SSB Bantolo Sakti.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis Latihan Metode *Dribbling 15-Yard Turn Drill*

		<b>Paired Samples Correlations</b>		
		<b>N</b>	<b>Correlation</b>	<b>Sig.</b>
Pair 1	sebelum perlakuan & setelah perlakuan	9	,850	,004

Output *Paired Samples-Correlations* metode *Dribbling 15-Yard Turn Drill* menunjukkan bahwa besar nilai Sig.  $0,004 < 0,05$  sehingga dapat dikatakan adanya pengaruh latihan *Dribbling 15-Yard Turn Drill* terhadap *dribbling* bola atlet sepak bola U-13 SSB Bantolo Sakti.

## Pembahasan

Latihan dalam sepakbola menggabungkan unsur fisik, teknik, taktik, dan mental. Metode latihan *dribble Zig-Zag* dan *Dribbling 15-Yard Turn Drill* bertujuan melewati rintangan sehingga tidak mudah kehilangan bola. Kedua metode tersebut yang memiliki variasi model dan tingkat kesulitan dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola. Peningkatan kemampuan ini terjadi secara signifikan ketika latihan dilakukan dengan program yang sesuai. Peningkatan ini bisa diketahui dari hasil penelitian metode *Dribbling 15-Yard Turn Drill* meningkat sebesar 11% dan keterampilan *dribbling* meningkat sebesar 14% dengan metode Zig-Zag. Dari hasil tersebut dapat disimpulkan latihan lari Zig-Zag lebih efektif daripada *Dribbling 15-Yard Turn Drill* yang dalam hal ini lebih efektif dalam berkontribusi untuk meningkatkan kemampuan *dribble* sepakbola, yang didukung dengan peningkatan yang lebih besar, yaitu sebesar 14%.

Meskipun demikian, latihan dribble *Zig-Zag* maupun *Dribbling 15-Yard Turn Drill* dapat digunakan dan secara efektif meningkatkan keterampilan *dribble* atau menggiring bola di dalam suatu permainan sepak bola. Dengan menerapkan kedua metode tersebut melatih pemain untuk cepat, cekatan dalam menggiring bola dan tidak mudah direbut oleh lawan. Secara keseluruhan, atlet SSB Bantolo Sakti U-13 mengalami peningkatan keterampilan menggiring sebanyak 13%. Menurut Harsono (2015:54) Apabila atlet dapat secara terus-menerus dapat melakukan dengan benar program latihan, target tersebut bisa dicapai kurun waktu 6-12 mikrosiklus. Setiap mikrosiklus berlangsung selama satu minggu dengan tiga kali pertemuan dalam seminggu. *Macrocycle* atau perencanaan latihan seperti yang dijelaskan oleh Bompa & Buzzichelli (2015: 162) terdiri dari 31 sesi latihan yang terdiri dari 2-6 mikrosiklus. Mikrosiklus ini sebagai alat perencanaan program latihan dalam jangka waktu satu minggu yang sangat penting untuk dilakukan. Dari pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa latihan keterampilan dasar dapat menunjukkan peningkatan dengan syarat minimal dilakukan selama 12x sesi latihan.

## SIMPULAN DAN SARAN

Adapun simpulan serta saran yang didapatkan berdasar pada hasil dari penelitian juga pembahasan tersebut disimpulkan bahwa metode latihan *Dribbling Zig-Zag* dan *Dribbling 15-Yard Turn Drill* memiliki pengaruh pada kemampuan *dribbling* atau menggiring di SSB Bantolo Sakti U-13 di Kecamatan Wirosari, Kabupaten Grobogan pada tahun 2023. Dari hasil tersebut, diketahui latihan zig-zag lebih efektif dalam peningkatan *dribbling* jika dibandingkan metode latihan *Dribbling 15-Yard Turn Drill*. Sebagai saran untuk penelitian selanjutnya, peneliti menyarankan untuk meningkatkan jumlah subjek penelitian serta memperluas cakupan latihan yang lebih beragam.

## REFERENCES

- Arikunto, Suharsimi. (2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- 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.
- Daryanto, Z. P. & Hidayat, K (2015). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 4(2): 201212.

- Efendi, Awang R., Pahliwandari, R., & Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepakbola Mahasiswa UKM Sepakbola IKIP PGRI Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 7(1).
- Hamdani. (2015). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Mielke, Danny. (2007). *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya.
- Udam, M. (2017). Pengaruh Latihan Shuttle-Run dan Zig-zag terhadap Kemampuan Dribbling Bola pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Imanuel Usia 13-15 di Kabupaten Jayapura. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*. 3(1).