

## **PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN TERHADAP MENGGIRING BOLA SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) TOTAL FOOTBAL**

Andi Bakhtiar Idris<sup>1</sup>, Rachmat Hidayat<sup>2</sup>, Rasyidah Jalil<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Palopo

<sup>2</sup> Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Palopo

<sup>3</sup> Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Palopo

<sup>1</sup> abakhtiaridris@gmail.com , <sup>2</sup> rachmathidayat@umpalopo.ac.id,

<sup>3</sup> rasyidah@umpalopo.ac.id

### **ABSTRACT**

This study aims to evaluate the impact of zig-zag running practice on dribbling ability in total football schools in Palopo City. The method applied in this study is quantitative with an experimental design that includes pre-test and post-test in one experimental group. The research activity was carried out for a month in Gaspa, Palopo City, involving twenty athletes who were selected using purposive sampling techniques, namely based on criteria that were in accordance with the research objectives. The tools used include stopwatches, balls, cones, whistles, as well as books and pens, which are designed to assess dribbling skills through five key indicators: speed, strength, balance, and movement coordination. Data was collected by conducting skills tests, direct observations, and documentation. Data analysis was carried out through descriptive statistical tests, normality tests, homogeneity tests, and paired sample t-tests using SPSS software. The results showed a significant improvement in dribbling ability after zig-zag run exercises, with an average pre-test score of 24.7490 which increased to 22.6675 at the post-test. The results of the t-test gave a significance value of 0.000 (<0.05), which showed a significant impact of the zig-zag run exercise on dribbling ability at the Palopo total football school.

**Keywords:** SBB athlete, zig-zag run, dribble

### **ABSTRAK**

Studi ini bertujuan untuk mengevaluasi dampak dari latihan berlari zig-zag terhadap kemampuan menggiring bola pada sekolah sepak bola total football di Kota Palopo. Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan eksperimen yang mencakup pre-test dan post-test dalam satu kelompok eksperimen. Kegiatan penelitian dilaksanakan selama sebulan di Gaspa Kota Palopo, melibatkan dua puluh atlet yang dipilih dengan teknik purposive sampling, yakni berdasarkan kriteria yang sesuai dengan tujuan penelitian. Alat yang digunakan antara lain stopwatch, bola, kerucut, peluit, serta buku dan pena, yang dirancang untuk menilai keterampilan menggiring bola melalui empat indikator utama: kecepatan, kekuatan, keseimbangan, dan koordinasi gerakan. Data dikumpulkan dengan cara melakukan tes keterampilan, pengamatan secara langsung, dan dokumentasi. Analisis data dilakukan melalui uji statistik deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, dan paired sample t-test menggunakan perangkat

lunak SPSS. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam kemampuan menggiring bola setelah latihan zig-zag run, dengan rata-rata nilai pre-test sebesar 24,7490 yang meningkat menjadi 22,6675 pada post-test. Hasil uji t memberikan nilai signifikansi sebesar 0,000 (<0,05), yang menunjukkan adanya dampak signifikan dari latihan zig-zag run terhadap kemampuan menggiring bola di sekolah sepak bola total football Palopo.

Kata Kunci: atlet SBB, zig-zag run, menggiring bola

#### **A. Pendahuluan**

Sepak bola merupakan jenis olahraga yang membutuhkan koordinasi dan kerjasama antar pemain di setiap lini dilapangan (Agung Mulyadi, Komarudin, Hadi Sartono, 2021). Sepak bola merupakan permainan kelompok yang paling digemari di seluruh dunia, dengan sekitar 4% dari jumlah penduduk dunia ikut serta secara langsung dalam aktivitas ini. (Fajrin et al., 2021).

Sepak bola memiliki pesona yang unik, jika dibandingkan dengan jenis olahraga lainnya. Dalam sepak bola pemain dituntut untuk bisa tampil kompak saat menyerang maupun bertahan. Sepak bola adalah sebuah cabang olahraga yang menggunakan kaki untuk berlari, mengendalikan bola, memberikan operan, dan menendang bola menuju gawang lawan. Setiap jenis olahraga memiliki tujuan tertentu. Dalam permainan sepak bola, sasaran utama para

pemain adalah dengan memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan mencegah kebobolan di gawang sendiri. Pemain bekerja sama dalam serangan dan pertahanan dengan cara mengumpam atau menendang bola. Pada permainan sepak bola, sukses tim tidak hanya bergantung pada kinerja para pemain, tetapi juga tergantung pada peran pelatih atau arsitek yang menangani tim tersebut. Sepak bola butuh pemain yang mampu Kontrol bola, lempar bola ke dalam gerbang lawan serta menjaga gerbang dengan itu Bola musuh tidak berhasil masuk. Untuk meraih Kejuaraan Sepak Bola, para pemain perlu menguasai keterampilan dasar sebagai modal utama. Apabila kita terampil dalam mengontrol bola, maka kemungkinan untuk menang akan meningkat. Sepak bola merupakan cabang olahraga yang sangat populer di seluruh dunia.

Sepak bola telah mengalami banyak perubahan dan perkembangan, mulai dari versi yang

sederhana hingga menjadi permainan modern yang sangat digemari dan dihargai oleh berbagai kalangan, termasuk anak-anak, orang dewasa, lansia, serta wanita. yang rendah hati. kelas menengah dan kelas atas, serta kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat juga mempengaruhi mereka. Sepak bola adalah olahraga permainan tim yang membutuhkan kerja tim yang sama. Jadi kesuksesan sebuah tim tidak demikian ditentukan oleh satu pemain saja Tapi tergantung kerjasamanya pemain dalam sebuah tim. Pada sepak bola ada beberapa teknik,yakni Teknik langkah panjang merupakan salah satu teknik dasar yang harus dimiliki seorang atlet dalam sepak bola. Umpan panjang ini memungkinkan Anda untuk mengoper dari jarak jauh, yang berguna untuk menyiapkan serangan dan menciptakan peluang mencetak gol dalam permainan. bermain sepak bola memiliki tujuan, yaitu Berikan bola ke rekan setim Anda untuk menciptakan ruang, mis. pemain tahu bagaimana mencetak gol melawan lawan dan mempertahankan zona pertahanan(Khinta Sani Rahman, 2020).

Mengontrol bola merupakan salah satu kemampuan yang sangat penting dalam permainan sepak bola yang harus dikuasai. Secara sederhana, jika Anda tidak memahami cara menggiring bola, pemahaman Anda tentang permainan sepak bola akan sangat terbatas. Menggiring bola merupakan keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh semua pemain, karena mereka perlu bisa mengontrol bola saat bergerak, berdiri, maupun saat bersiap untuk mengoper atau menembak. Ada tiga teknik menggiring yang perlu diketahui, yaitu: 1) Teknik menggiring menggunakan bagian dalam kaki, 2) Teknik menggiring dengan bagian belakang kaki, 3) Teknik menggiring dengan sisi luar kaki. Selain itu, kemampuan bergerak cepat saat menggiring juga sangat penting untuk mendukung teknik-teknik tersebut. Agar dapat meningkatkan kelincahan dalam menggiring, dibutuhkan kondisi fisik yang optimal serta penguasaan teknik dan kesiapan mental. (Febrian, 2021)

Latihan yang baik dan konsisten harus dikerjakan dengan cara yang teratur dan diulang-ulang dalam periode waktu yang cukup panjang. Beban latihan perlu

dingkatkan dari waktu ke waktu agar ada kemajuan dalam kemampuan gerak secara keseluruhan, sehingga sasaran latihan dapat tercapai. Tujuan utama dari latihan ini adalah untuk membantu para atlet memaksimalkan keterampilan dan pencapaian mereka yang mencakup empat elemen: fisik, teknis, taktis, dan spiritual. Terdapat tiga tipe latihan yang ampuh untuk menambah kelincahan, yaitu: shuttle run (lari bolak-balik), zig-zag run (lari berbelok-belok),

Club sepak bola total football bisa memberikan dampak-dampak positif dalam dunia olahraga sepak bola di Indonesia tepat di wilayah Kota Palopo. Total football di dirikan tiga pendiri pada tahun 2000 yang bernama, Coach syeikh umar, Coach syahrul ,Coach Alfa, di mana berawal pada coach syiekh umar melihat anak-anak banyak yang bermain sepak bola di lapangan yang kurang baik dan benar sehingga muncul ide coach syeikh umar mantan pemain gaspa di era 90 –an di mana cita-cita beliau bisa terealisasikan melahirkan anak-anak muda berbakat dan berprestasi sehingga terciptanya club bola tersebut. Populasi dalam dalam penelitian ini berjumlah 56 orang, sampel 20 orang usia 10-11 tahun.

Penelitian ini diharapkan bisa memberikan informasi tentang latihan pemain yang lebih efektif untuk para pemain,dalam aspek latihan zig-zag run terhadap menggiring bola.

Hasil observasi & wawancara menunjukkan bahwa para pemain sepak bola sekolah sepak bola (SSB) total football yang mengalami kesulitan dalam melakukan dribling sepak bola, sehingga membuat kemampuan menggiring bola pemain tampak kurang baik dan perlu diperbaiki. Oleh karena itu, peneliti menerapkan metode latihan zig-zag run untuk melatih kemampuan menggiring bola pada pemain agar bisa melewati lawan sambil membawa bola & bisa diterapkan pada saat bertanding. Kurangnya kedisiplinan dan semangat untuk latihan sehingga menghambat proses latihan.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan teknik eksperimen dengan melakukan tes sebelum dan sesudah percobaan. penelitian ini dipilih karena dapat memberikan gambaran yang jelas perbedaan keterampilan latihan zig-zag run terhadap menggiring bola pada atlet Sekolah sepak bola (SSB)

Total footbal Palopo sebelum dan sesudah latihan zig-zag run. Studi ini menerapkan metodologi pendekatan numerik. Pendekatan studi kuantitatif berfungsi sebagai salah satu metode dalam penelitian yang dilakukan untuk mengkaji Pada kelompok atau contoh tertentu, Analisis data dilakukan dengan cara angka atau statistik untuk menguji dugaan yang sudah ditentukan..

Pada penelitian eksperimen ini, latihan zig-zag run yang di maksud adalah latihan yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan terhadap menggiring bola dalam sepak bola. Penelitian ini dilakukan untuk melihat seberapa besar pengaruh latihan zig-zag run terhadap keterampilan menggiring bola pemain. Sekolah Sepak bola Total Football Palopo.

Dalam studi ini, peneliti Menggunakan dua macam variabel, yaitu variabel yang tidak terikat dan variabel yang terikat.

Tempat untuk melakukan penelitian atau mengumpulkan data dalam studi ini dilakukan di kawasan gaspa palopo waktu penelitian. Waktu pelaksanaan penelitian ini adalah Oktober-November. Pertemuan yang dilakukan sebanyak 18 kali selama

1 bulan sudah termasuk pretest dan posttest.

Dalam penelitian ini, populasi yang akan diteliti adalah Atlet Sbb Total Football. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain total football usia 10-11 tahun berjumlah 20 orang.

Instrumen penelitian adalah alat yang membantu untuk mengukur nilai dari variabel yang sedang diamati. Dalam penelitian ini, tipe instrumen yang digunakan adalah tes dan pengukuran (Syahru Ramadhana et al., 2021). metode dan teknik pengumpulan data pana penelitian ini yaitu observasi dan dokumentasi.

Instrumen penelitian adalah alat yang membantu untuk mengukur nilai dari variabel yang sedang diamati. Dalam penelitian ini, tipe instrumen yang digunakan adalah tes dan pengukuran (Syahru Ramadhana et al., 2021). Tes adalah sarana yang digunakan untuk menilai kemampuan, pengetahuan, kecerdasan, serta keahlian yang dimiliki oleh seseorang atau sekelompok orang.

### **1. Tes Menggiring Bola (Dribbling)**

Tujuan Mengukur kemampuan dalam dribbling bola dengan kaki secara cepat sambil berubah arah.

Alat yang dibutuhkan:

- Sebuah bola
- Stopwatch
- lima rintangan (kerucut)

**Petunjuk pelaksanaan:**

- Saat mendengar perintah "siap", peserta berdiri di belakang garis start dengan bola di kaki mereka.
- Begitu mendengar "ya", peserta Mulai menggiring bola ke sebelah kiri melewati halangan pertama dan terus mengikuti jalur yang sudah ditentukan sampai melewati garis finish.
- Jika peserta keliru arah saat menggiring bola, mereka harus membenahi arah tanpa memakai bagian tubuh lain kecuali kaki.
- dari posisi salah tersebut, dan jam tangan tetap berjalan selama itu.
- Bola harus digiring bergantian dengan kaki kanan dan kiri, atau setidaknya salah satu kaki harus menyentuh bola setidaknya sekali.

- Peserta hanya diperbolehkan untuk menggiring bola dengan satu kaki.
- Peserta menggiring bola tidak mengikuti arah yang diarahkan.
- Peserta menggunakan bagian tubuh selain kaki untuk menggiring bola.

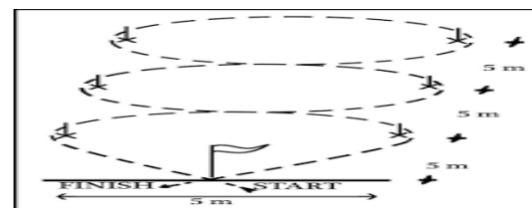
**Perhitungan skor:**

Durasi yang dihabiskan oleh peserta sejak perintah "ya" hingga melewati garis finish.

Di bawah ini adalah tabel nilai baku yang dipakai.

No	Interval	Nilai	Keterangan
1	22,01-23,04	9	Sangat Baik
2	23,05-25,07	8	Baik
3	25,08-27,10	7	Cukup Baik
4	27,11-29,13	6	Cukup

**Gambar 3.1 Tabel Penilaian menggiring bola**



(Retama et al., 2018)

**Gambar 3.2 Instrumen Menggiring Bola**

Sumber: (Marzuki & Soemardiawan, 2019)

## **2. Zig Zag Run Test**

Untuk melakukan tes ini dibutuhkan peralatan sebagai berikut:

Berlari zig-zag berarti berlari dengan cepat sambil berbelok-belok melewati berbagai benda atau tiang dalam jarak tertentu. Supaya latihan ini berhasil dan peserta merasa lebih semangat, model aslinya telah diubah.

- a. Tujuan: untuk mampu mengubah lintasan dengan cepat dan akurat saat bergerak tanpa kehilangan stabilitas.

- b. Alat/fasilitas:

1. Lapangan
2. Peluit
3. Stopwatch

4. 5 buah rintang kerucut
  5. Buku dan pulpen
- c. Pelaksanaan:
- Peserta berdiri di depan garis start. Setelah mendengar suara peluit, peserta berlari zig-zag sebanyak 2 kali sesuai rute yang sudah ditentukan oleh peneliti, dan waktu terbaik adalah 1/10 detik.

**Gambar 3.23Tes zig-zag Run**

(Muhammad Ihsan Shabih et al.,  
2021)

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Analisis deskriptif, Uji Normalitas, Uji Homogenitas dan Uji-t (Penentu)

## C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

### HASIL PENELITIAN

#### 1. Analisis deskriptif

Data dalam penelitian ini diperoleh dengan melakukan pre-test dan post-test di sekolah sepak bola total football (SSB). Antara kedua tes tersebut, peserta diberikan perlakuan berupa pembelajaran sebanyak 16 kali pertemuan. Pembelajaran tersebut dijadwalkan tiga kali dalam seminggu di tempat lapangan gaspa,

yaitu setiap hari kamis, sabtu dan minggu.

Untuk menganalisis data, digunakan metode deskriptif yang meliputi penjelasan nilai tertinggi, terendah, dan rata-rata.

Data tersebut kemudian digunakan sebagai dasar untuk melakukan uji normalitas dan uji homogenitas. Metode analisis yang tepat. Sebagai langkah akhir, uji hipotesis menggunakan uji-t digunakan untuk menentukan hasil penelitian.

**Tabel 3.1. Hasil Uji Descriptive Statistics**

#### Descriptive Statistics

	N	Range	Minimum		Maximum		Mean	Std. Deviation	Variance
			Statistic	Statistic	Statistic	Statistic			
Pretest Menggiring Bola	20	8.33	20.23	28.56	24.7490	4.8184	2.15483	4.643	
Posttest Menggiring Bola	20	6.65	18.52	25.17	22.6675	.44314	1.98180	3.928	
Valid N (listwise)	20								

Hasil analisis deskriptif terlihat pada Tabel 3.1. Skor pre-test memiliki rata-rata 24,7490 dan standar deviasi 2,15483, yang menunjukkan perbedaan cukup besar dalam kemampuan menggiring bola para atlet setelah di berikan treatment. skor rata-rata naik menjadi 22,6675 dan standar deviasi berkurang menjadi 1.98180 , artinya nilai para atlet lebih

meningkat dan distribusinya lebih merata. Nilai pre-test (20.23–28.56) lebih rendah dibandingkan nilai post-test (18.52–25.17), yang menunjukkan bahwa adanya peningkatan permainan menggiring bola setelah di berikan perlakuan (treatment).

## **2. Pengujian Normalitas**

Uji normalitas dilaksanakan untuk memastikan apakah hasil tes memiliki pola distribusi yang normal. Metode Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk digunakan dalam uji ini dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Jika nilai signifikan dari data melebihi 0,05, maka data tersebut dianggap mengikuti distribusi normal, sedangkan jika nilainya di bawah 0,05, maka data tersebut dianggap tidak normal. (Ansori M, 2020).

**Tabel 3.2 Hasil Uji Normalitas Statistics**

	Kolmogorov-Smirnov*			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest Menggiring Bola	.175	20	.111	.953	20	.419
Posttest Menggiring Bola	.153	20	.200*	.931	20	.159

Sumber : Data Primer diolah (2025).

Hasil analisis normalitas, seperti yang terlihat pada Tabel 3.2, mengindikasikan bahwa nilai signifikansi dari data Pre-test dan

Post-Test lebih besar dari 0,05 ketika menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov (Pre-test: 0,111; Post-test: 0,200) dan Shapiro-Wilk (Pre-test: 0,419; Post-test: 0,159). Ini menunjukkan bahwa distribusi data adalah normal dan memenuhi kriteria untuk diolah dengan metode statistik parametrik.

## **3. Uji Homogenitas**

Uji homogenitas dilakukan agar dapat dipastikan bahwa variasi data memiliki tingkat yang sama, yang berarti Sampel diambil dari populasi yang identik. Data dianggap homogen apabila nilai signifikansi (Sig) dari analisis SPSS melebihi 0,05.

**Tabel 3.3. Hasil Uji Homogenitas**

	Hasil Uji Homogenitas	Statistic	df1	df2	Sig.
Menggiring Bola	Based on Mean	.024	1	38	.877
	Based on Median	.023	1	38	.879
	Based on Median and with adjusted df	.023	1	37.415	.879
	Based on trimmed mean	.028	1	38	.868

Hasil uji homogenitas, seperti terlihat pada Tabel 3.3, menunjukkan bahwa nilai signifikansi uji Levene untuk mean, median, dan trimmed mean masing-masing adalah 0,877. Semua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, yang berarti variasi data cukup seragam. Karena itu, data memenuhi

syarat untuk homogenitas dan bisa dianalisis menggunakan uji statistik parametrik.

#### **4. Uji Hipotesis (Paired Sample t-Test)**

Uji hipotesis menggunakan uji-t melalui SPSS bertujuan membandingkan dua rata-rata. Hasil dianggap signifikan jika  $t$ -hitung  $>$   $t$ -tabel pada  $\alpha = 0,05$  dengan  $df = (n-1)$  (Ansori M, 2020).

**Tabel 3.4. Hasil Uji Hipotesis Paired Samples Test**

	Paired Differences						Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference			
	n			Lower	Upper	t	df
Pair Pretest	2.08	.40668	.09094	1.89117	2.27183	22.88	19
1 Menggiring Bola - Posttest Menggiring Bola	150			9			

Berdasarkan analisis hipotesis menggunakan uji-t yang terdapat dalam Tabel 3.4,  $t$ -hitung menunjukkan nilai yang lebih tinggi dibandingkan  $t$ -tabel dan nilai signifikansi kurang dari 0,05. Dari sini, kita bisa menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara hasil pre-test dan post-test. Dengan derajat kebebasan (df) sebanyak 19 dan nilai signifikansi 0,000, keputusan

mengenai  $H_0$  dan  $H_1$  menunjukkan bahwa latihan zig-zag run memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola untuk meningkatkan keterampilan atlet SBB Total Football di Kota Palopo.

#### **PEMBAHASAN**

Berdasarkan analisis data dan hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap sampel yang diteliti. Dengan demikian latihan zig-zag run memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan menggiring bola SBB Total Football Palopo. Hasil pre-test dengan nilai rata-rata 24.7490 dan standar deviasi 2,15483 yang menunjukkan bahwa kemampuan mereka cukup bervariasi.

Setelah melakukan 16 kali treatment selama tiga kali seminggu, terjadi peningkatan performa yang cukup besar. Rata-rata skor meningkat menjadi 22,6675 dan standar deviasi berkurang menjadi 3,928, yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang besar pada latihan zig-zag run terhadap dribbling bola.

Latihan Zig-Zag Run merupakan variasi latihan dalam olahraga yang bertujuan untuk memperbaiki kecepatan dan

ketangkasan, kemampuan berubah arah dengan cepat dan tepat, serta keseimbangan tubuh. Tujuan Latihan ini juga melatih penguasaan dribbling bola untuk menghindari lawan dan memperkuat otot-otot kaki. Pemberian latihan Meningkatkan kelincahan, melatih tubuh untuk bergerak gesit dalam perubahan arah yang cepat, seperti saat berhadapan dengan lawan. Kemampuan berubah arah Melatih pemain untuk mengubah arah secara diagonal dengan cepat dan efisien. Keseimbangan tubuh Membangun dan memperkuat stabilitas tubuh agar tidak kehilangan keseimbangan saat melakukan gerakan mendadak.

Menggiring bola adalah teknik mengontrol dan membawa bola menggunakan kaki (atau tangan dalam olahraga lain) sambil bergerak di lapangan, dengan tujuan untuk maju ke sasaran, melewati lawan, melindungi bola dari direbut, dan mempertahankan penguasaan bola. Peningkatan menggiring bola dengan latihan zig-zag run berpengaruh signifikan, latihan ini membantu pemain mengembangkan Latihan zig-zag run latihan lari berbelok-belok secara cepat melewati serangkaian penanda atau rintangan seperti cone.

Tujuan utamanya adalah melatih kelincahan, kecepatan mengubah arah, koordinasi, dan keseimbangan tubuh. Latihan ini sangat berguna untuk olahraga seperti sepak bola karena melatih kemampuan bergerak cepat.

Hal ini dapat dibuktikan dengan bentuk latihan zig-zag run banyak diterapkan dalam permainan bola contohnya pemain yang sering melakukan zig-zag run dalam pertandingan bola adalah mereka yang memiliki kelincahan, seperti pemain sayap atau gelandang serang yang bertugas melewati lawan dengan gerakan mengubah arah dengan cepat. Contoh konkretnya dapat dilihat pada pemain seperti Lionel Messi, yang sangat terkenal dengan kemampuan dribblingnya yang lincah dalam gerakan zig-zag untuk melewati pemain bertahan, seperti saat ia bermain untuk Barcelona. Dari hasil penelitian siswa di SSB Total Football Palopo mendapatkan latihan sebanyak 16 kali pertemuan mengalami peningkatan dalam menggiring bola.

Berdasarkan hasil pemeriksaan uji-t sampel independen, didapatkan nilai-nilai t yang dihitung sebesar 22.889 dengan nilai signifikan

sebesar 0.000 yang lebih kecil daripada 0.05. Hal ini menunjukkan adanya dampak latihan zig-zag run terhadap keterampilan menggiring bola pada SSB Total Football Palopo. hasil menunjukkan bahwa peningkatan pencapaian bukanlah kebetulan, tetapi merupakan dampak langsung dari latihan zig-zag run terhadap menggiring bola SSB Total Football sebanyak 16 kali treatment.

Sedangngkan Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Ihsan Shabih dan Destriani (2021) pada 30 pemain SSB Ogan Ilir United juga menunjukkan adanya peningkatan kemampuan kelincahan dan dribbling setelah diberikan program latihan selama 5 minggu, dengan frekuensi latihan empat kali per minggu. Pada tes awal, waktu tercepat pemain adalah 12,54 detik dan waktu terlambat 15,96 detik dengan rata-rata 14,19 detik. Setelah perlakuan, waktu tercepat meningkat menjadi 11,06 detik dan waktu terlambat menjadi 13,55 detik dengan rata-rata 12,34 detik.Jika dibandingkan dengan hasil penelitian yang dilakukan di SSB Total Football Palopo, pola peningkatan kemampuan setelah diberikan latihan juga menunjukkan hasil yang konsisten. Meski jenis latihan

berbeda, yaitu latihan interval pada penelitian Shabih dan Destriani dan latihan zig-zag run pada penelitian ini, keduanya sama-sama menekankan unsur kelincahan, perubahan arah cepat, dan kontrol tubuh. Temuan dari Shabih dan Destriani juga didukung teori Bompa yang menyatakan bahwa peningkatan performa fisik atlet biasanya terjadi dalam rentang 4 minggu, sama seperti durasi latihan penelitian Anda. Hal ini menunjukkan bahwa latihan yang diberikan dalam jangka waktu 1 bulan memang efektif meningkatkan performa fisik termasuk dribbling.

Penelitian Ardianda dan Arwandi juga memperkuat hasil penelitian ini. Dengan melibatkan 24 sampel, mereka menunjukkan bahwa latihan zig-zag run dan shuttle run terbukti meningkatkan kemampuan dribbling pemain SSB Muspan Kota Padang. Pada tes awal, waktu tercepat adalah 25,29 detik dan waktu terlama 30,33 detik, dengan rata-rata 28,46 detik. Setelah latihan, waktu tercepat meningkat menjadi 24,21 detik dan waktu terlama menjadi 29,01 detik dengan rata-rata 27,23 detik. Hasil uji t menunjukkan thitung sebesar 6,97, jauh lebih besar dari ttabel yaitu 2,20, yang membuktikan pengaruh signifikan dari latihan zig-zag run. Jika dibandingkan dengan hasil penelitian ini, pola

peningkatan performa juga terlihat sama, yaitu peningkatan kemampuan dribbling secara signifikan setelah diberikan latihan zig-zag run. Hal ini menunjukkan bahwa latihan zig-zag run merupakan salah satu bentuk latihan yang sangat efektif dalam mengembangkan kelincahan, koordinasi, dan kemampuan perubahan arah, sehingga berpengaruh kuat pada kemampuan dribbling pemain.

#### **D. Kesimpulan**

Penelitian menunjukkan bahwa latihan zig-zag run berdampak besar pada peningkatan menggiring bola SSB Total Football di Kota Palopo. Skor rata-rata meningkat dari 24,7490 (pre-test) sebelum diberikan perlakuan dan setelah di berikan perlakuan menjadi 22,6675 (post-test), didukung nilai signifikansi 0,000 ( $<0,05$ ) dan t-hitung 22.889 > t-tabel. Data juga memenuhi syarat normalitas dan homogenitas, sehingga latihan zig-zag run terbukti efektif dalam meningkatkan teknik menggiring bola secara nyata. Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan zig-zag run memiliki dampak yang signifikan terhadap

kemampuan menggiring bola siswa SSB Total Football Palopo.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Agung Mulyadi, Komarudin, Hadi Sartono, G. N. (2021). Meningkatkan Konsentrasi Atlet Sepak Bola Melalui Metode Latihan Life Kinetik. *Jurnal Patriot*, 3(March), 71–81. <Https://Doi.Org/10.24036/Patriot.V>
- Ardianda, E., & Arwandi, J. (2018). Latihan Zig-Zag Run Dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3, 32–41.
- Budi, B., Rouf, T., & Budiman, A. (2021). Hubungan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar Passing Dalam Sepak Bola. *Jpoe*, 3(1), 42–49. <Https://Doi.Org/10.37742/Jpoe.V3i1.114>
- Dahlan, D., Hakim, H., Nawir, N., & Atsam, A. (2022). Efek Latihan Zig – Zag Run Dan Latihan Boomerang Run Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola. *Jambura Journal Of Sports Coaching*, 4(2), 109–120. <Https://Doi.Org/10.37311/Jjsc.V4i2.15523>
- Fajrin, S. N., Agustiyawan, A., Purnamadyawati, P., & Mahayati, D. S. (2021). Literature Review : Hubungan Koordinasi Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Sepak Bola. *Indonesian Journal Of Physiotherapy*, 1(1), 6–12. <Https://Doi.Org/10.52019/Ijpt.V1i1.2605>
- Febrian, R. A. (2021). Latihan Ball

- Feeling Dan Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pemain Sepak Bola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 381–390.
- Ferrari Valentino, R., & Iskandar, M. (2020). Identifikasi Minat Siswa Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(1), 47–54. <Https://Doi.Org/10.37742/Jmpo.V1i1.7>
- Halimah, S., Nurwansyah, R., & Purbangkara, T. (2023). Pengaruh Metode Latihan Small Sided Games Terhadap Keterampilan Passing Pada Permainan Futsal. *Jurnal Porkes*, 6(2), 355–369. <Https://Doi.Org/10.29408/Porkes.V6i2.18298>
- Hidayat, R., & Rahmadani, A. (2023). Kontribusi Kecepatan Lari Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Permainan Sepakbola Pada SSB Garuda U-14 Kabupaten Siak. *Science And Education Journal (SICEDU)*, 2(1), 159–168. <Https://Doi.Org/10.31004/Sicedu.V2i1.94>
- Ihsan Qalbi Arridho, Padli\*, John Arwandi, R. Y. (2021). Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola. *Jurnal Patriot*, 3(March), 71–81. <Https://Doi.Org/10.24036/Patriot.V>
- Insan, J., Iyakrus, I., & Yusfi, H. (2022). Pengaruh Latihan Lari (Sprint) 20 Meter Terhadap Kecepatan Menggiring Bola (Dribbling). *Jendela Olahraga*, 7(1), 132–139. <Https://Doi.Org/10.26877/Jo.V7i1.10367>
- Irfandi, Hardi Antoro, Z. R. (2022). Pengembangan Model Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Sepak Bola Tunas Muda Aceh Singkil. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(8.5.2017), 2003–2005.
- Jud, J., Sariul, S., & Marsuna, M. (2022). Efektivitas Latihan Zig-Zag Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Permainan Sepak Bola. *Jurnal Eduscience*, 9(1), 54–64. <Https://Doi.Org/10.36987/Jes.V9i1.2540>
- Khinta Sani Rahman, P. (2020). *TINJAUAN KEMAMPUAN TEKNIK DASAR SEPAK BOLA*. 2, 369–379.
- Kismono, A., & Dewi, R. (2021). Kontribusi Simulasi Game Terhadap Passing Sepak Bola. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2), 90–95. <Https://Doi.Org/10.55081/Joki.V1i2.304>
- Mahardhika, K., Hidayat, R., Nurhayati, A., & Riswanto, A. H. (2023). The Role Of Concentration On Football Playing Skills Cintasi FC. *Journal Of Physical Education, Sport, Health And Recreation*, 12(2), 167–173.
- Mappaompo, M. A. (2024). Keseimbangan Dan Kelincahan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola. *Jambura Health And Sport Journal*, 6(1), 1–11. <Https://Doi.Org/10.37311/Jhsj.V6i1.23728>
- Muchammad Wahyu Firmansah, T. J. (2019). Model Latihan Daya Tahan Pada Sepakbola: A Literature Review. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14.
- Muhammad Ihsan Shabih, Iyakrus, & Destriani. (2021a). File:///C:/Users/User/Downloads/1289-Article Text-3597-1-10-20210415.Pdflatihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring

- Bola Pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 145–152.  
<Https://Doi.Org/10.36526/Kejaora.V6i1.1289>
- Muhammad Ihsan Shabih, Iyakrus, & Destriani. (2021b). Latihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 145–152.  
<Https://Doi.Org/10.36526/Kejaora.V6i1.1289>
- Mustafa, I., & Fadlih, A. M. (2023). Analisis Kelincahan Dan Keseimbangan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola SDN 243 Jerrung II Sinjai. *Musamus Journal Of Physical Education And Sport (MJPES)*, 5(02), 118–129.  
<Https://Doi.Org/10.35724/Mjes.V5i02.5167>
- Pamungkas, B. P. (2021). *Kontribusi Zig-Zag Dribbling Drill Dan 15 Yard Turn Drill Terhadap Dribbling Sepak Bola*. 1, 102–108.
- Purnomo, A., & Irawan, F. A. (2021). Analisis Kecepatan Dan Kelincahan Dalam Menggiring Bola Pada Tim Futsal. *Sepakbola*, 1(1), 1.  
<Https://Doi.Org/10.33292/Sepakbola.V1i1.90>
- Putra, D. A. (2022). Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan Zig-Zag Run Dalam Meningkatkan Kelincahan Pada Atlet Futsal. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(4), 31–40.
- Qorry Armen Gemael, F. K. (2019). *COMPETITOR : Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga*. 11, 109–116.
- Retama, M. A., Dinata, M., & Jubaedi,
- A. (2018). Pengaruh Latihan Dribble 20 Yards Square Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 14(2), 149–163.  
<Https://Doi.Org/10.21831/Jorpres.V14i2.23825>
- Sudirman, Syahruddin, & Ricardo Valentino Latuheru. (2022). Hubungan Kecepatan Lari 30 Meter, Zig-Zag Run, Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(1), 37–53.  
<Https://Doi.Org/10.55081/Jurdip.V3i1.690>
- Syahru Ramadhana, B., Firmansyah Dahlan, M. P., & I Ketut Patra, SE., M. S. (2021). Pengaruh Latihan Small Sided Games Terhadap Kemampuan Passing Pada Ekstrakurikuler Futsal Di Sman 3 Palopo.
- Udam, M. (2017). Pengaruh Latihan Shuttle-Run Dan Zig-Zag Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Immanuel Usia 13-15 Di Kabupaten Jayapura. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1), 58–71.
- Widiyono, I. P., Kaffi, N. R., Rizal, C. Q., & Burhaein, E. (2023). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kemampuan Dribble Sepakbola. 11, 51–62.
- Widodo, A., & Noviardila, I. (2021). Hubungan Koordinasi Mata-Kaki Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Pada Sekolah Sepakbola Bina Bintang Muda Kepri. *Jurnal Bola*, 4(1), 1–17.
- Yudanto, Y., & Nurcahyo, F. (2020). Bermain Sepak Bola Melalui

Pendekatan Taktik. *Jambura Health And Sport Journal*, 2(2), 44–52.  
<Https://Doi.Org/10.37311/Jhsj.V2i2.7040>