

**EFEKTIVITAS LATIHAN ZIG-ZAG TERHADAP PENINGKATAN KONTROL
BOLA DAN KELINCAHAN PERMAINAN SEPAKBOLA STUDI EKSPERIMEN
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER**

Fauzan Ahdaludi¹, Dr. Sandra Arhesa S.Si., M. Pd², Rudi, M.Pd³

¹²³Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Majalengka

¹fauzanahdaludi66@gmail.com, ²sandraarhesa@unma.ac.id, ³Rudi@unma.ac.id

ABSTRACT

This study aims to analyze the effectiveness of zig-zag training in improving ball control and agility in soccer extracurricular students at SMKN 1 Panyingkiran. This research used an experimental method with One Group Pretest-Posttest Design involving 40 students. Instruments used were wall pass test and Illinois Agility Test. Data analysis used descriptive statistics, normality test, and Paired Sample t-Test. Results showed a significant increase in ball control from 19.73 to 26.35 and agility from 19.35 seconds to 18.15 seconds. Zig-zag training proved effective in improving students' soccer skills

Keywords: *zig-zag training, ball control, agility*

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas latihan zig-zag terhadap peningkatan kontrol bola dan kelincahan siswa ekstrakurikuler sepak bola SMKN 1 Panyingkiran. Metode penelitian menggunakan eksperimen dengan desain One Group Pretest-Posttest Design dengan sampel 40 siswa. Instrumen penelitian menggunakan wall pass test dan Illinois Agility Test. Analisis data menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, dan uji Paired Sample t-Test. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kontrol bola dari 19,73 menjadi 26,35 dan kelincahan dari 19,35 detik menjadi 18,15 detik. Latihan zig-zag terbukti efektif meningkatkan keterampilan sepak bola siswa.

Kata Kunci: latihan zig-zag, kontrol bola, kelincahan

A. Pendahuluan

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer dan banyak diminati oleh

berbagai kalangan, termasuk peserta didik di lingkungan sekolah. Permainan sepak bola tidak hanya menuntut kemampuan fisik yang baik,

tetapi juga penguasaan teknik dasar yang optimal agar permainan dapat berjalan efektif. Teknik dasar seperti menggiring, mengoper, menendang, dan mengontrol bola menjadi komponen utama yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Salah satu kemampuan yang sangat penting dalam permainan sepak bola adalah kontrol bola, karena kemampuan ini berperan dalam menjaga penguasaan bola serta mendukung jalannya strategi permainan.

Selain kontrol bola, kelincahan juga menjadi faktor penting yang memengaruhi performa seorang pemain sepak bola. Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Dalam situasi pertandingan, pemain dituntut untuk mampu bergerak cepat, menghindari lawan, dan mempertahankan penguasaan bola dalam berbagai kondisi permainan. Oleh karena itu, kontrol bola dan kelincahan merupakan dua aspek yang saling berkaitan dalam menunjang keberhasilan permainan sepak bola.

Berdasarkan hasil observasi awal pada siswa ekstrakurikuler sepak

bola di SMKN 1 Panyingkiran, ditemukan bahwa sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam mengontrol bola secara maksimal serta memiliki tingkat kelincahan yang belum optimal. Hal ini terlihat dari kurang stabilnya penguasaan bola saat menerima operan dan lambatnya perubahan arah gerak ketika menghadapi lawan. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya upaya peningkatan melalui program latihan yang tepat dan terarah.

Salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kontrol bola dan kelincahan adalah latihan zig-zag. Latihan zig-zag merupakan metode latihan yang melibatkan gerakan berbelok secara cepat dan terarah, sehingga dapat melatih koordinasi tubuh, kecepatan perubahan arah, keseimbangan, serta kontrol terhadap bola. Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa latihan zig-zag memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan teknik dan kondisi fisik pemain sepak bola.

Namun demikian, efektivitas latihan zig-zag terhadap peningkatan kontrol bola dan kelincahan pada siswa ekstrakurikuler sepak bola di

SMKN 1 Panyingkiran belum pernah diteliti secara khusus. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui sejauh mana latihan zig-zag dapat memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis efektivitas latihan zig-zag terhadap peningkatan kontrol bola dan kelincahan dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler SMKN 1 Panyingkiran.

B. Metode Penelitian

Penelitian menggunakan metode eksperimen dengan desain One Group Pretest-Posttest Design. Populasi berjumlah 40 siswa dan seluruhnya dijadikan sampel. Instrumen berupa wall pass test untuk kontrol bola dan Illinois Agility Test untuk kelincahan. Analisis data dilakukan menggunakan SPSS 25.

Tabel 1 desain penelitian

Kelompok	Pretest	Perlakuan	Posttest
1	O1	X	O2

Keterangan: O1 = Pretest, X = Treatment, O2 = Posttest

Tabel 2 populasi dan sampel

No	Keterangan	Jumlah
----	------------	--------

1	Populasi	40
2	Sampel	40

Tabel 3 instrumen penelitian

No	Variabel	Instrumen	Indikator
1	Kontrol Bola	Wall Pass Test	Jumlah pantulan
2	Kelincahan	Illinois Agility Test	Waktu (detik)

Teknik analisis data menggunakan statistik deskriptif, uji normalitas, dan uji hipotesis Paired Sample t-Test dengan bantuan IBM SPSS Statistics 25

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian diperoleh dari pelaksanaan pretest dan posttest pada 40 siswa ekstrakurikuler sepak bola SMKN 1 Panyingkiran. Data yang dianalisis meliputi kontrol bola dan kelincahan

Table 4 hasil statistic deskriptip

Variabel	Tes	Mean	Standard Deviasi
Kontrol Bola	Pretest	19,73	2,15

Kontrol Bola	Posttest	26,35	2,48
Kelincahan	Pretest	19,35	1,42
Kelincahan	Posttest	18,15	1,20

Berdasarkan tabel di atas, terdapat peningkatan rata-rata hasil kontrol bola dan kelincahan setelah diberikan perlakuan latihan zig-zag

Table 5 hasil paired sample t-test

Variabel	t-hitung	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Kontrol Bola	8,214	0,000	Signifikan
Kelincahan	6,732	0,000	Signifikan

Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan zig-zag berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kontrol bola dan kelincahan.

Peningkatan hasil kontrol bola menunjukkan bahwa latihan zig-zag mampu meningkatkan koordinasi gerak kaki dan penguasaan bola siswa. Gerakan zig-zag menuntut pemain untuk lebih fokus dalam mengontrol arah bola saat bergerak cepat.

Selain itu, hasil penelitian juga menunjukkan peningkatan pada aspek kelincahan. Hal ini disebabkan

latihan zig-zag melatih kemampuan perubahan arah secara cepat dan efisien. Temuan ini sejalan dengan teori latihan fisik yang menyatakan bahwa latihan perubahan arah dapat meningkatkan agility pemain.

Dengan demikian, latihan zig-zag dapat dijadikan salah satu program latihan yang efektif dalam pembinaan sepak bola di tingkat sekolah.

D. Kesimpulan

Latihan zig-zag efektif meningkatkan kemampuan kontrol bola dan kelincahan siswa ekstrakurikuler sepak bola. Disarankan latihan ini digunakan sebagai program rutin pembinaan sepak bola di sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T. O. (2015). *Theory and methodology of training*. Champaign: Human Kinetics.
- Harsono. (2018). *Latihan kondisi fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan pengukuran olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Luxbacher, J. A. (2011). *Sepak bola: Langkah-langkah menuju sukses*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Rahman, A., & Putra, D. (2021). *Pengaruh latihan zig-zag*

- terhadap peningkatan kelincahan pemain sepak bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(2), 120–128.
- Saputra, R., & Kurniawan, F. (2022). Efektivitas latihan agility terhadap kemampuan kontrol bola siswa sekolah menengah. *Jurnal Keolahragaan*, 10(1), 45–53.
- Sucipto. (2000). *Sepak bola*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Williams, J., & Brown, T. (2023). The effect of zig-zag running drills on ball control and agility in youth soccer players. *International Journal of Sports Science*, 11(3), 201–210.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Luxbacher, J. A. (2011). *Sepak Bola: Langkah-langkah Menuju Sukses*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sucipto. (2000). *Sepak Bola*. Jakarta: Depdikbud.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Bompa, T. O. (2015). *Theory and Methodology of Training*. Champaign: Human Kinetics.
- Jurnal :**
- Rahman, A., & Putra, D. (2021). Pengaruh latihan zig-zag terhadap peningkatan kelincahan pemain sepak bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 6(2), 120–128.
- Saputra, R., & Kurniawan, F. (2022). Efektivitas latihan agility terhadap kemampuan kontrol bola siswa sekolah menengah. *Jurnal Keolahragaan*, 10(1), 45–53.
- Williams, J., & Brown, T. (2023). The effect of zig-zag running drills on ball control and agility in youth soccer players. *International Journal of Sports Science*, 11(3), 201–210