

The Effect of Zig-Zag Running Training Using Weights on Dribbling Skills in Football Games for Extracurricular Students at Sma Negeri 6 Bengkulu Selatan

Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Menggunakan Beban Terhadap Keterampilan Dribbling Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sma Negeri 6 Bengkulu Selatan

Fedho Frananda¹⁾; Lina Tri Astuty BS²⁾; Martiani³⁾

^{1,2,3)}Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Dehasen Bengkulu

Corresponding Author: :

¹⁾fedhofrananda20@gmail.com

How to Cite :

Frananda, F., Astuty BS, L. T., Martiani. (2023). The Effect of Zig-Zag Running Training Using Weights on Dribbling Skills in Football Games for Extracurricular Students at Sma Negeri 6 Bengkulu Selatan. Sinar Sport Jurnal, 3(1). DOI: <https://doi.org/10.53697/ssjv3i1>

ARTICLE HISTORY

Received [2 Juni 2023]

Revised [5 Juni 2023]

Accepted [25 Juni 2023]

KEYWORDS

Zigzag Running, Dribbling, Soccer

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan Lari zig zag menggunakan beban terhadap keterampilan dribbling dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif eksperimen one Group pretest-posttest design. Populasi Dalam penelitian ini adalah seluruh ekstrakurikuler di SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan yang berjumlah 25 orang atau siswa. Hasil penelitian pengaruh latihan Lari zig zag menggunakan beban terhadap keterampilan dribbling dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan diperoleh hasil rata-rata pretest sebesar 46,08 dan hasil rata-rata Posttest sebesar 48,52 dengan selisih 2,44 dan hasil thitung sebesar 10,16 > dari ttabel sebesar 1,71008. Berdasarkan uji statistik dengan $\alpha = 5\%$ (0,05) bahwa H_0 ditolak atau menerima H_a secara sistematis bahwa latihan lari Zig-zag berpengaruh terhadap keterampilan Dribbling.

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of zig zag running exercises using weights on dribbling skills in soccer games for extracurricular students at SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan. The type of research used in this study is a quantitative experimental research one Group pretest-posttest design. The population in this study were all extracurricular members at SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan, amounting to 25 people or students. The results of the research on the effect of zig zag running exercises using weights on dribbling skills in soccer games for extracurricular students of SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan obtained an average pretest result of 46.08 and an average Posttest result of 48.52 with a difference of 2.44 and the result of tcount is 10.16 > from ttable of 1.71008. Based on the statistical test with = 5% (0.05) that H_0 is rejected or accepted H_a systematically that the Zig-zag running exercise has an effect on Dribbling skills.

PENDAHULUAN

Olahraga telah menjadi salah satu gaya hidup yang tidak dapat di pisahkan dari masyarakat dunia saat ini, karena olahraga merupakan salah satu kebutuhan hidup yang harus dipenuhi oleh setiap manusia. Saat ini hampir semua orang senang berolahraga. Tujuan seseorang dalam berolahraga bermacam-macam, ada yang bertujuan untuk sekedar mengisi waktu luang, rekreasi, kesehatan, kebugaran ataupun untuk pencapaian prestasi dan mengharumkan nama bangsa.

Keolahragaan nasional bertujuan memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta meningkatkan harkat, martabat dan kehormatan bangsa (Undang- undang no 3 tahun 2005).

Berdasarkan Undang-undang tersebut dapat dipahami untuk mendapatkan kualitas sumber daya manusia yang sehat jasmani, rohani, dan memiliki potensi di bidang olahraga, perlu ditingkatkan pembinaan olahragawan, pembinaan pelatih, penyediaan sarana dan prasarana olahraga. Untuk mencapai tujuan tersebut perlu diambil langkah konkrit terhadap pola pembinaan olahraga di tanah air. Pembinaan olahraga dilakukan secara terpadu, dengan melibatkan berbagai disiplin dan terkait seperti: anatomi, fisiologi, psikologi, ilmu gizi. Dengan melibatkan berbagai bidang ilmu yang dibutuhkan itu, maka upaya latihan yang dilakukan diharapkan dapat meningkat. Dalam setiap cabang olahraga, kebutuhan unsur-unsur kesegaran fisik tersebut berbeda-beda. Hal ini terkait langsung pada karakteristik atau kebutuhan cabang olahraga itu sendiri. Ada cabang olahraga yang membutuhkan kekuatan, kecepatan dan daya tahan, tetapi ada cabang olahraga yang hanya membutuhkan kelenturan dan kekuatan. Hal ini yang menjadi perhatian para pelatih dan pembina cabang olahraga agar prestasi yang diinginkan terlaksana dengan baik. Salah satu program pembinaan sepak bola yang dilakukan oleh satuan pendidikan atau sekolah baik tingkat SD, SMP, maupun SMA adalah dengan mengadakan ekstrakurikuler. Jenis kegiatan ekstrakurikuler beragam mulai dari bidang seni misalnya ekstrakurikuler seni tari, drama, seni rupa, dan seni musik. Bidang keolahragaan misalnya ekstrakurikuler sepak bola, basket, bola voli, dan atletik. Tujuan dari ekstrakurikuler adalah menyiapkan anak menjadi orang yang bertanggung jawab, menemukan dan mengembangkan minat dan bakat pribadinya, serta menyiapkan dan mengarahkan pada suatu spesialisasi, misalnya: atlet, seniman dan sebagainya.

LANDASAN TEORI

Landasan Teori Hakikat Sepak Bola

Permainan sepak bola di Indonesia juga sangat berkembang pesat. Ini ditandai dengan berdirinya Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia (PSSI) pada tahun 1930 di Yogyakarta yang di ketuai oleh Soeratin Sosrosoegondo. Untuk menghargai jasanya, mulai tahun 1966 diadakan kejuaraan sepak bola piala Soeratin (Soeratin Cup) yakni kejuaraan sepak bola tingkat taruna remaja. pada saat ini permainan sepak bola di gemari hampir seluruh lapisan masyarakat di Indonesia.

Menurut Erlangga (2017:2), Sepak bola adalah olahraga permainan menggunakan bola yang dimainkan oleh dua tim. Umumnya, masing-masing tim terdiri dari 11 orang pemain yang terdiri dari seorang penjaga gawang, 2-4 orang pemain bertahan, 2-4 orang pemain tengah, dan 1-3 orang pemain penyerang. Penjaga gawang merupakan satu-satunya pemain yang diperbolehkan memegang bola demi mencegah bola serangan dari tim lawan memasuki gawang yang Menurut Bomp (2009:3), latihan adalah upaya seseorang dalam meningkatkan perbaikan organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi dan penampilan olahraga. Tujuan dari latihan untuk memperoleh prestasi semaksimal mungkin, namun dalam proses pelaksanaan latihan tidak cukup mudah atau sederhana. Program latihan yang diberikan pelatih amat penting dalam mendukung kualitas latihan yang sesuai dengan cabang masing-masing. Bukan hanya latihan fisik

saja yang harus dilatih untuk mencapai prestasi yang maksimal teknik, taktik dan mental juga amat penting untuk dilatih. Berdasarkan pernyataan di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa latihan merupakan proses penyempurnaan keterampilan (olahraga) yang dilakukan peserta didik ataupun atlet secara sistematis, terstruktur, berulang-ulang, serta dijaganya. Pemain bertahan bertugas membentengi area dari serangan tim lawan, tugas pemain tengah dibagi berdasarkan penempatan posisinya, baik itu dekat dengan pemain penyerang atau bertahan. Sedangkan pemain penyerang bertugas untuk menyarangkan bola ke gawang lawan.

Hakikat Latihan

Menurut Giri Wiarto (2013:153), latihan adalah suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga yang memerlukan waktu dan perencanaan yang tepat. Proses latihan harus teratur maksudnya latihan harus tetap, berkelanjutan dan bersifat progresif, latihan diberikan dari yang sederhana hingga yang kompleks. berkesinambungan, dan bertahap dari bentuk maupun beban latihannya.

Hakikat Menggiring Bola (Dribbling)

Pengertian Menggiring bola (Dribbling)

Menurut Sukatamsi (2005:158), menggiring bola diartikan sebagai gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus-menerus diatas tanah.

Menurut Robert Koger (2007: 51), bahwa menggiring bola (dribbling) adalah metode menggerakkan bola dari satu titik ke titik lain di lapangan dengan menggunakan kaki. Danny Mielke (2007: 2) menambahkan bahwa : “Menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam permainan sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan”.

Sedangkan menurut Erya Saputra Yulius (2006: 9), berpendapat bahwa, “dribbling adalah metode individual yang digunakan oleh para pemain sepakbola untuk bergerak dengan bola dari satu titik ke titik lain”. Berdasarkan pengertian menggiring bola yang dikemukakan tiga ahli tersebut penulis dapat menyimpulkan bahwa, menggiring bola merupakan usaha pemain sepak bola untuk menggulirkan bola secara terus-menerus di atas lapangan untuk membawa bola dari satu titik ke titik yang lain sambil berlari bertujuan untuk menahan bola dan menghindari lawan dengan bola tetap dalam penguasaannya.

Hakikat Latihan Beban

Menurut Calhoun&Fry yang dikutip oleh suharjana (2013:18), latihan beban dapat menggunakan beban berat badan sendiri, atau menggunakan beban bebas (free weight) seperti dumbbell, barbell, atau mesin beban (gym machine).

Menurut Djoko Pekik (2000:59), Latihan beban merupakan suatu bentuk latihan yang menggunakan media alat beban untuk menunjang proses latihan dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran, kekuatan otot, kecepatan, pengencangan otot, hypertrophy otot, rehabilitas, maupun penambahan dan pengurangan berat badan.

Sedangkan menurut Suharjana (2007:87), latihan beban (weight training) adalah latihan yang dilakukan secara sistematis dengan menggunakan beban sebagai alat untuk menambah kekuatan otot guna memperbaiki kondisi fisik atlet, mencegah terjadinya cedera atau untuk tujuan kesehatan.

Berdasarkan uraian diatas dapat penulis simpulkan bahwa latihan beban adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kekuatan otot dan menambah kecepatan pada saat melakukan olahraga.

Hakikat Lari Zig-Zag

Pengertian Lari zig-zag

Menurut Ricki Yana Razbie dkk,(2018), lari zig-zag adalah gerakan lari berbelok-belok mengikuti lintasan. Lari zig-zag dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan, karena unsur

gerak yang terkandung dalam latihan lari zig-zag merupakan komponen gerak kelincahan yaitu lari dengan mengubah arah dan posisi tubuh, kecepatan, keseimbangan yang juga merupakan komponen gerak kelincahan.

Adapun menurut Nur Iqsan Wahyudi (2018), Lari zig-zag adalah suatu bentuk latihan berlari kedua arah atau lebih dengan kecepatan maksimal. Tujuannya : melatih mengubah gerak tubuh arah berkelok-kelok. Latihan hampir sama dengan lari bolak-balik, kecuali atlet lari melintas beberapa titik, misalnya 10 titik.

Berdasarkan uraian di atas penulis dapat menyimpulkan bahwa lari zig-zag adalah suatu macam bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan berkelok-kelok melewati rambu-rambu yang telah di siapkan, dengan tujuan melatih kemampuan mengubah arah dengan cepat.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian ini adalah penelitian eksperimen. penelitian eksperimen adalah Penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2017:72).

Desain Penelitian

Penelitian ini one group pretest- posttest design. Dalam penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol dan subyek tidak di tempatkan secara acak. Penelitian ini dibagi menjadi 3 tahapan yakni pretest, pemberian perlakuan (treatment), dan posttest. Kelebihan dari desain ini adalah dilakukannya pretest dan posttest sehingga dapat diketahui perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan (treatment).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Prasarat

Perhitungan Uji Normalitas

Perhitungan normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah sampel dari populasi yang berdistribusi normal. Perhitungan uji normalitas dengan menggunakan rumus Lilliefors hasil yang diperoleh adalah: dari tabel di atas diketahui $L_0 < L_{tabel}$, berarti data yang diambil dari satu kelompok eksperimen yang diteliti mempunyai data yang berdistribusi normal.

Pehitungan Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan beberapa sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel diambil dari populasi. Uji homogenitas menggunakan uji F dengan derajat kebebasan dan taraf signifikansi $\alpha=0,05$ pada tabel distribusi F hasil yang diperoleh adalah:

Dari tabel di atas, dapat dilihat bahwa hasil perhitungan varians tes awal (Pretest) adalah 25,2004 sedangkan varians tes akhir (Posttest) adalah sebesar 25,5025. zig-zag menggunakan beban terhadap keterampilan dribbling dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan. Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya pengaruh Latihan lari zigzag menggunakan beban terhadap keterampilan dribbling pada siswa SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan.

Setelah dilakukan penghitungan normalitas dan homogenitas, selanjutnya dilakukan Pengujian hipotesis menggunakan uji-t sebagai berikut : hipotesis menyatakan bahwa pengaruh Latihan lari zigzag menggunakan beban terhadap keterampilan dribbling pada siswa SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan. Dari hasil data yang terkumpul maka penghitungan menunjukkan t sebesar 10,16 > ttabel sebesar 1,71008. Berarti bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan lari zig-zag terhadap keterampilan dribbling dalam

$$F_{hitung} = 25,2004$$

Varians Terbesar = varians terkecil 25,5025

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa Latihan lari *Fhitung* = 1,01 Dari perhitungan diatas, didapat nilai *Fhitung* = 1,01 sedangkan nilai *FTabel* pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ yaitu 4,242 maka *Fhitung* < *FTabel* yaitu 1,01 < 4,242, ini berarti tidak terdapat perbedaan dari masing-masing variabel maka variansinya adalah Homogen.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Latihan lari zigzag menggunakan beban berpengaruh terhadap keterampilan dribbling dalam permainan sepak bola pada siswa ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan. Peningkatan keterampilan dribbling terlihat pada perbandingan perubahan rata-rata tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest). Dari data yang sudah diperoleh, hasil tes awal sebesar 46,08 dan hasil rata-rata tes akhir sebesar 48,52 dengan selisih 2,44.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa selisih rata-rata (Mean) antara hasil awal (Pretest) dan hasil akhir (Posttest) siswa setelah mengikuti program latihan Lari zig zag menggunakan beban sebanyak 10 kali pertemuan dapat menunjukkan peningkatan terhadap keterampilan dribbling.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penilaian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Reneka Cipta.
- Arsil. (2010). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: Wineka Media .FIK UNP.
- Dani, H. (2019). *Pengaruh Latihan Menggunakan Parachute Terhadap Kecepatan Mendribbling Bola Pada Pemain Sepak Bola FC GEMSIK Tanah Datar*
- Erlangga. (2017). *Panduan Kepelatihan Sepak Bola Anak*. Jakarta : Esensi.
- Fuad, I . (2005). *Dasar-dasar Pendidikan*. Jakarta : PT Rineka Cipta
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Joko, P. (2004). *Hoki*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Koger, R. (2005). *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. USA : Eastern Oregon University.
- Lestari. (2016). *Membangun Karakter Siswa Melalui Kegiatan Ekstrakurikuler Dan Hidden Curriculum Di SD Mulia Dua Pandansari Yogyakarta*. 1 (1).
- Mielke, D. (2007). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung: Pakar Karya.
- Novsir, B. (2020). *Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Menggunakan Beban Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Sma Negeri 4 Seluma*. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. 1 (1).
- Pekik, D . (2000). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta : FIK UNY.
- Razbie, R.Y. dkk. (2018). *Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Penguasaan Teknik Dasar Dribbling Pada Permainan Sepak Bola Ekstrakurikuler SDN Sungapan Kecamatan Kadudampit*, *Jurnal KINESTETIK*, 1 (1).
- Salim, A. (2008). *Buku Pintar Sepak Bola*. Bandung : Nuansa.
- Sanjaya, O., Anggara, D., & Banat , A. . (2022). *Efforts in Improving Squat Style Long Jump Skills Using the Rubber Exercise Method for Grade VIII A of MTSN 1 Seluma*. *SINAR SPORT JOURNAL*, 2(1), 7–14. <https://doi.org/10.53697/ssj.v2i1.614>
- Saputra. (2002). *Tujuan Lari Zig- zag*. Jakarta :Erlangga
- Saputra, H. (2018). *Pengaruh Lari Bolak-Balik Menggunakan Beban Kaki Dan Circuit Training Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Pemain Futsal Jugador Andalas FC*. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*. 2 (2)
- Subagiyo. (2004). *Perencanaan Pembelajaran Penjaskes*. Jakarta : Universitas Terbuka.
- Suharjana. (2007). *Latihan Beban*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Supardi. (2017). *Aplikasi Statistika Dalam Penelitian Konsep Statistika*. Jakarta: Change Publication.

- Sugiyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R & D. Bandung: Alfabeta.
- 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 KINESTETIK 1 (3).
- Wahyudi, N. I. (2018). Peningkatan Hasil Bola Dalam Permainan Sepak Bola Melalui Bentuk Latihan Lari Zig-Zag Murid Kelas IV SD Negeri Mamajang II Makasar, Skripsi. Makassar : Universitas Negeri Makasar.
- Widiyanto, M. A. (2013). Statistika Terapan. Konsep Dan Aplikasi Dalam Penelitian Bidang Pendidikan, Psikologi Dan Ilmu Sosial Lainnya. Jakarta : PT Elex Media Komputindo.
- Undang-undang Republik Indonesia No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta: Pemendiknas.
- Wiarso, G. (2013). Fisiologi Dan Olahraga. Yogyakarta : Graha Ilmu. Yulius, E. S. (2006). The Eart Dribbling. Yogyakarta : Mocomedia.