

**PENGARUH LATIHAN ZIG ZAG RUN DENGAN BOLA TERHADAP
KETERAMPILAN DRIBBLING PEMAIN SEPAKBOLA PANDAKIAN
FOOTBALL CLUB KECAMATAN LUBUK BASUNG
KABUPATEN AGAM**

Fajri¹, Anton Komaini², Pudia M. Indika³.

Universitas Negeri Padang

Abstract:

The research problem is the lack of dribbling skills of the Pandakian FC football player in Lubuk Basung Sub-District, Agam District. This study aims to determine the effect of zigzag run training on dribbling skills of Pandakian FC soccer players in Lubuk Basung Sub-District, Agam District.

*This type of research is quasi-experimental research. The population in this study was the whole players of the Lubuk Basung Pandakian Football Club, Lubuk Basung District, Agam Regency, who were registered and actively participated in the training, which numbered 30 people. The sampling technique is purposive sampling technique, the sample in the study amounted to 15 people in the age group 17 years - 18 years. Data collection was carried out by pre-test and post-test the dribbling skills of Pandakian Football Club soccer players in Lubuk Basung District, Agam District using a Dribbling test. Data analysis and hypothesis testing using comparative analysis techniques using different mean test formula (*t* test) with a significance level $\alpha = 0.05$.*

From the data analysis performed, the results are obtained: There is an effect of zigzag run training on dribbling skills of Pandakian football players FC in Lubuk Basung Sub-District, Agam District, with the acquisition of the "t" test coefficient, namely $t = 2.48 > t_{table} = 1.761$.

Keywords: zig-zag run training, dribbling skills

PENDAHULUAN

Arus Globalisasi yang melanda dunia menyebabkan ketatnya persaingan dan kompetisi antar bangsa dalam segala bidang. Baik itu dalam bidang IPTEK, Sains, Ekonomi, Sosial, Seni dan Olahraga. Dalam upaya menghadapi tantangan ini, maka pembangunan sumber daya manusia (SDM) menjadi suatu keniscayaan. Agar bangsa Indonesia tidak ketinggalan dari bangsa lain, maka pembangunan diarahkan pada peningkatan sumber daya manusia sehingga terbentuk manusia Indonesia yang berkualitas yang memiliki jasmani dan rohani yang sehat.

Salah satu usaha untuk meningkatkan sumber daya manusia (SDM) di Indonesia yang berkualitas melalui bidang olahraga. Hal ini sesuai dengan



undang-undang RI No. 3 tahun 2005 pasal 27 ayat 4 tentang sistem keolahragaan nasional (2009:16) menyatakan: “Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Dari kutipan di atas, terlihat bahwa di antara berbagai tujuan dan sasaran kegiatan olahraga Indonesia salah satunya adalah dalam pembinaan prestasi olahraga. Artinya kegiatan olahraga tidak hanya untuk kebugaran jasmani saja, namun juga untuk meningkatkan prestasi olahraga agar dapat mengharumkan nama bangsa. Dari sekian banyak cabang olahraga yang dikembangkan saat ini, salah satunya yang mendapat perhatian dan pembinaan adalah sepakbola.

Sepakbola adalah salah satu olahraga yang paling di gemari di kalangan masyarakat umum. Hal ini terbukti bahwa semakin banyaknya televisi luar negeri ataupun dalam negeri menyiarkan siaran langsung pertandingan sepakbola, baik itu merupakan kompetisi antar klub atau kompetisi antar negara yang dikelola oleh induk organisasi masing-masing peserta kompetisi tersebut. Perkembangan sepakbola yang sangat pesat juga di rasakan oleh Provinsi Sumatera Barat khususnya Kabupaten Agam. Walaupun bagi sebagian dari mereka hanya sekedar mengetahui saja dan tidak bisa untuk memainkannya, tapi hal tersebut sudah cukup untuk membuktikan bahwa sepakbola merupakan olahraga yang paling populer didunia.

Untuk dapat bermain sepak bola dengan baik dan berprestasi seperti yang diinginkan, seorang pemain selain mengikuti latihan secara teratur, terarah dan kontinyu latihan dapat di arahkan kepada latihan kondisi fisik, teknik, taktik dan mental. Latihan fisik mengarah kepada kebugaran yang menggambarkan kesanggupan kemampuan fisik seseorang dalam melakukan gerak atau aktifitas dalam sehari-hari. latihan teknik mengarah pada keterampilan seorang dalam menguasai teknik dasar olahraga sepakbola secara baik.

Menurut Yulifri (2012:107) “Sepakbola terdiri dari 11 orang yang bertarung untuk memasukkan sebuah bola ke gawang lawan”. Oleh sebab itu, dalam permainan sepakbola dibutuhkan teknik dasar yang harus dikuasai oleh seorang pemain untuk bermain sepakbola antara lain adalah *shooting*, *passing*,

controlling dan *dribbling*. *Shooting* merupakan usaha untuk menendang bola kearah tujuan. *Passing* merupakan suatu usaha memindahkan bola dari suatu tempat ke tempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki. *Controlling* merupakan usaha menghentikan atau mengambil bola untuk dikuasai sepenuhnya. *Dribbling* bola merupakan teknik dalam usaha melewati lawan dari suatu tempat ke tempat lain pada saat permainan sedang berlangsung.

Berdasarkan ide tersebut salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk di kuasai yaitu teknik *dribbling*. Menurut Danny Mielke (2007:1) Menyatakan *dribbling* bola merupakan keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Berdasarkan pernyataan tersebut, maka dapat diambil kesimpulan bahwa *dribbling* merupakan suatu gerakan dalam permainan sepakbola yang menggunakan kaki untuk mendorong bola, sehingga berpindah dari suatu tempat ke tempat lain, sesuai dengan yang diharapkan dan selalu dalam penguasaan. Berdasarkan hasil pemikiran tersebut, salah satu teknik dasar yang penting untuk dikuasai yaitu teknik *dribbling*. *Dribbling* adalah keterampilan dasar sepakbola, karena semua pemain harus mampu *dribbling* bola saat sedang menguasai bola dalam situasi bebas atau sulit, keterampilan *dribbling* sangat berguna untuk melewati lawan, menarik perhatian lawan, mengadakan serangan balik, serta mencetak gol ke gawang lawan. Keterampilan *dribbling* merupakan salah satu prasyarat agar seseorang bisa bermain sepakbola yang baik.

Di dalam dunia olahraga, prestasi merupakan salah satu tujuan yang ingin dicapai. Untuk mencapai prestasi tersebut atlet harus bekerja keras dengan melakukan latihan secara teratur. Seperti yang dikemukakan Harsono (1982:101) "*Training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan atau pekerjaannya. Selanjutnya Harsono (1982:100) menerangkan: "Ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu, latihan fisik, teknik, taktik, dan latihan mental".

Setiap cabang olah raga mempunyai tujuan dari permainan nya. Tujuan permainan sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyak nya



ke gawang lawan dan berusaha menjaga gawang nya agar tidak kemasukan. Perlu keterampilan dan keterampilan yang dikuasai dalam bermain sepakbola. Untuk membuat atau membentuk atlet sepakbola yang baik seorang pelatih harus memiliki suatu metode latihan yang baik pula, sesuai dengan keterampilan dan karakteristik yang dimiliki oleh atlet. Seperti yang dijelaskan oleh Rusli Lutan (1988:397) "Pemilihan metode pengajaran teknik olahraga sama sekali tak terpisah dari tujuan dan pengalaman mengajar atau tugas-tugas yang akan dipelajari."

Beberapa metode latihan untuk peningkatan keterampilan *dribbling* antara lain : Lari bolak balik (*shuttle run*), *squart trust*, lari rintangan, dan lari *zig-zag*. Metode latihan yang bervariasi menentukan peningkatan keterampilan *dribbling* pemain (Danny Mielke, 2007: 4).

Salah satu Klub Sepakbola di Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam yang masih kurang memiliki keterampilan *dribbling* yang kurang baik yaitu Pandakian *Football Club*. Pandakian FC adalah salah satu sekolah sepak bola yang ada di Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam yang masih aktif sampai sekarang. Pandakian FC sudah berdiri sejak tahun 2005, dan belum memiliki prestasi yang cukup baik disebuah turnamen-turnamen bergengsi tingkat Klub di Kabupaten Agam. Berdasarkan pengamatan penulis di lapangan, belum berprestasinya Pandakian FC di setiap turnamen bergengsi yang diikuti, dikarenakan bentuk atau metode latihan yang digunakan masih kurang bervariasi dan monoton.

Berdasarkan fakta empiris dari observasi awal oleh peneliti bahwa keterampilan *dribbling* bola (*dribbling*) yang dilakukan pemain sepakbola Pandakian FC Kecamatan Lubuk Basung masih belum terlihat adanya koordinasi yang baik, bahkan ada yang sampai bertabrakan sesama rekan sendiri dalam latihan *games* sepakbola .

Setelah dilihat pada saat klub tersebut melakukan uji coba dimana penilaian dilakukan dalam 1 x 30 menit, para pemain terhitung melakukan *dribbling* kurang lebih sebanyak 23 kali, dari sekian banyak *dribbling* yang dilakukan para pemain berhasil melakukan 8 kali *dribbling* yang sukses dan 15 kali *dribbling* yang dilakukan gagal, maka dari itu hasil data yang dikumpulkan

sangat mencolok dimana dari 23 kali *dribbling* yang dilakukan para pemain Pandakian FC hanya sukses melakukan *dribbling* sebanyak 8 kali dan 15 kali *dribbling* yang dilakukan gagal.

Pandakian FC masih belum begitu baik atau belum maksimal dalam melakukan keterampilan *dribbling*. Fenomena yang terjadi di lapangan, pemain Pandakian FC saat melakukan keterampilan *dribbling*, bola mudah di rampas atau di ambil pemain lawan. Pemain belum bisa melakukan *ball feeling* bola dengan baik di waktu mengontrol laju bola pada saat menggiring boladan serangan yang dilakukan oleh pemain Pandakian FC sering mengalami kegagalan terutama terjadi pada saat melakukan *dribbling* bola. Kesalahan-kesalahan itu berupa masih kurang baiknya para pemain dalam menggiring bola, pada saat ditekan lawan, selain itu diakibatkan kurang gesit atau kurang lincahnya seseorang pemain dalam menghadapi lawan saat melakukan *dribbling* sehingga mempengaruhi tempo dan kualitas permainan. Dalam setiap pertandingan pemain juga sering kaku dalam melakukan gerakan keterampilan *dribbling* bola maupun untuk berbalik arah, sehingga dalam setiap gerakan untuk berbalik arah pemain sering tidak baik dan bola yang di bawa dengan mudahnya di rebut lawan. Padahal keterampilan *dribbling* merupakan modal utama dalam mencetak gol.

Dari hasil wawancara saya dengan pelatih sepak bola Pandakian *Football Club* yaitu Pak Rafki pada hari Sabtu tanggal 15 Februari 2018 membenarkan bahwa, masih kurang baik dan terbatasnya kemampuan keterampilan teknik *dribbling* dari pemain Pandakian FC. Kemudian masih kurang baiknya kemampuan motorik pemain Pandakian FC dalam memahami dan melaksanakan bentuk-bentuk latihan yang diberikan pelatih. Terlihat di beberapa latihan dan uji coba pemain Pandakian FC masih kesulitan dalam mengembangkan keterampilan disaat menggiring bola. Oleh karena itu setiap tim sepakbola seharusnya memasukkan bentuk latihan *dribbling* pada program latihannya. Pelatih seharusnya juga mengetahui dan memilih bentuk atau metode latihan untuk meningkatkan keterampilan *dribbling*.

Bentuk-bentuk latihan yang telah diberikan pelatih kepada pemain yaitu : latihan lari menyilang melewati beberapa patok (*zig-zag*), dan latihan mengubah gerak tubuh arah lurus (*shuttle run*). Dengan menguasai teknik dalam bermain



dan secara keseluruhan diharapkan dapat menguasai *dribbling*, sehingga dapat meningkatkan kemampuan untuk memindahkan bola dengan sasaran yang ingin dicapai.

Berdasarkan realita di atas, penulis tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai: “pengaruh latihan *zig-zagrun* dengan bola terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola Pandakian FC Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam”.

METODE

Jenis penelitian ini adalah *experimental* semu. Penelitian ini dimaksudkan untuk melihat pengaruh latihan *zig-zag run* dengan bola terhadap keterampilan *dribbling* pemain sepakbola Pandakian *Football Club* Lubuk Basung. Pelaksanaan penelitian baik berupa test, maupun pemberian perlakuan dilaksanakan dilapangan *Sport Center* Kecamatan Lubuk Basung Kab Agam, karena merupakan pusat latihan pemain sepakbola Pandakian *Football Club* Lubuk Basung Kab Agam, sehingga mudah bagi peneliti untuk melaksanakan penelitian, memberikan informasi, melaksanakan test dan memberikan perlakuan. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Juni 2018 sampai dengan Juli 2018. Populasi pada penelitian ini adalah keseluruhan pemain Pandakian *Football Club* Lubuk Basung Kab Agam yang terdaftar dan aktif mengikuti latihan yang berjumlah 30 orang.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Purposive Sampling*, Sampel diambil pada kelompok umur 17 tahun – 18 tahun, dengan demikian sampel dalam penelitian berjumlah 15 orang dikarenakan pada usia tersebut merupakan usia yang tepat untuk mengembangkan kondisi fisik pemain. Instrumen/tes dalam penelitian ini menggunakan tes *Dribbling test* Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan rumus statistik “uji-t”.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Berdasarkan data yang telah didapatkan dan dikumpulkan, maka dalam bab ini dilakukan analisa dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Data akan dideskripsikan sesuai dengan tujuan dan hipotesis penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya. Berdasarkan hasil pengukuran yang

telah dilakukan yaitu Keterampilan *dribbling* Pemain sepakbola Pandakian FC Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam, maka didapatkan data awal (*pre-test*) dan data akhir (*post-test*). Berikut dapat dilihat deskripsi data secara keseluruhan :

Tabel. Distribusi Data *Pre-Test* dan *Post-Test*

Data	Jumlah Sampel	Data Keterampilan <i>dribbling</i> Pemain sepakbola Pandakian FC Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam			
		Rata-Rata	SD	Max	Min
<i>Pre-Test</i>	15	10,68	0,90	8,71	12,08
<i>Post-Test</i>	15	10,31	1,29	7,39	13,22

1) Data Awal (*Pre-Test*) Keterampilan *dribbling* Pemain sepakbola Pandakian FC Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam

Tabel . Distribusi Data Keterampilan *dribbling* Dari Sampel Sebelum Diberi Perlakuan Latihan *zig-zag run*

Kategori	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
Sangat Baik	8.71 - 9.38	2	13.33
Baik	9.39 - 10.06	1	6.67
Sedang	10.07 - 10.74	4	26.67
Kurang	10.74 - 11.42	5	33.33
Kurang Sekali	11.43 - 12.10	3	20
JUMLAH		15	100

Berdasarkan tabel distribusi Keterampilan *dribbling* di atas untuk data *pre-test*, diperoleh hasil dari 15 orang sampel, pada nilai 8.71 - 9.38 terdapat 2 orang (13,33%) dengan kategori sangat baik, pada nilai 9.39 - 10.06 terdapat 1 orang (6,67%) atau dengan baik, pada nilai 10.07 - 10.74 terdapat 4 orang (26,67%) dengan kategori sedang, pada nilai

10.74 - 11.42 terdapat 5 orang (33,33%) dengan kategori kurang, dan pada nilai 11.43 - 12.10 terdapat 3 orang (20%) dengan kategori kurang sekali.

2) Data Akhir (*Post-Test*) Keterampilan *dribbling* Pemain sepakbola Pandakian FC Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam

Tabel . Distribusi Data Keterampilan *dribbling* Dari Sampel Setelah Diberi Perlakuan Latihan *zig-zag run*

Kategori	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
Sangat Baik	7.39 - 8.56	1	6.67
Baik	8.57 - 9.74	2	13.33
Sedang	9.75 - 10.92	7	46.67
Kurang	10.93 - 12.10	4	26.67
Kurang Sekali	12.11 - 13.28	1	6.67
JUMLAH		15	100

Berdasarkan tabel distribusi Keterampilan *dribbling* di atas untuk data *post-test*, diperoleh hasil dari 15 orang sampel pada nilai 7.39 - 8.56 terdapat 1 orang (6,67%) dengan kategori sangat baik, pada nilai 8.57 - 9.74 terdapat 2 orang (13,33%) atau dengan baik, pada nilai 9.75 - 10.92 terdapat 7 orang (46,67%) dengan kategori sedang, pada nilai 10.93 - 12.10 terdapat 4 orang (26,67%) dengan kategori kurang, dan pada nilai 12.11 - 13.28 terdapat 1 orang (6,67%) dengan kategori kurang sekali.

Berdasarkan deskripsi data *pre-test* dan *post-test* di atas terlihat bahwa Keterampilan *dribbling* Pemain sepakbola Pandakian FC Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam tidak sama sebelum dan setelah diberikan Latihan *zig-zag run*. Terdapat peningkatan rata-rata Keterampilan *dribbling* setelah diberikan Latihan *zig-zag run* yaitu dari 10,68 detik naik menjadi 10,31 detik.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.



Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap Keterampilan *dribbling* Pemain sepakbola Pandakian FC Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam, dengan perolehan koefisien uji "t" yaitu $t_{hitung} = 2,48 > t_{tabel} = 1,761$.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka peneliti dapat memberikan saran-saran sebagai berikut :

1. Pelatih

Kepada para pelatih atau pembina olahraga sepakbola agar memberikan latihan untuk meningkatkan Keterampilan *dribbling* pemainsepakbola. Salah satu bentuk latihan yang dapat diterapkan adalah latihan *Zig-zag run*

2. Pemain

Bagi pemain pada umumnya dan khususnya Pemain sepakbola Pandakian FC Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam disarankan dapat meningkatkan Keterampilan *dribbling* dengan melakukan latihan *Zig-zag run*.

3. Peneliti

Bagi peneliti sendiri agar bisa menjadi bahan masukan dan menambah wawasan tentang latihan *Zig-zag run*, yang bisa meningkatkan Keterampilan *dribbling* dalam olahraga sepakbola.

4. Peneliti selanjutnya

Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh latihan *Zig-zag run* terhadap Keterampilan *dribbling* ini lebih dalam lagi dan dengan sampel yang lebih banyak.

Daftar Rujukan

Apri Agus, Agus. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang: Sukabina Press.

Arsil. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi*. Padang: Sukabina.

Afrizal. (2000). *Permainan Sepak Bola*. Padang :FIK UNP



- Arikunto Suharsimi. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Arsil. (1999). *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang : FIK UNP
- Bafirman. (2007). *Fisiologi Olahraga*. Padang : Wineka Media
- Danny Mielke. (2007). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Bandung : Pakar Raya
- Fardi, dkk. 2013. *Silabus dan Hand Out Mata Kuliah Statistik*. Padang: Pascasarjana UNP.
- Harsono. (1982). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi Dalam Olahraga*. Jakarta : Dian Rakyat
- Irawadi, Hendri. (2011) *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- IwanSetiawan. (2005). *Manusia dan Olahraga*. Bandung : ITB dan IKIP Bandung
- Luxbacher. (2012). *Soccer Steps to Succes*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada
- PSSI.(2008). *Peraturan Sepakbola*. Jakarta
- Sarumpaet.(1992). *Permainan Besar Departemen Pendidikan dan Kesehatan*.Direktorat Jendral Dikti
- Sugiyono. (2002). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung :Alfabeta
- Sukatamsi.(2001). *Permainan Besar*. Padang: Proyek pembinaan tenaga Kependidikan
- Syafruddin 1999.*Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- T. Febri. (2008). *Perbedaan Hasil Latihan Dribling Zig Zag dan Dribling Bolak Balik Terhadap Kemampuan Dribling Pemain Sepakbola SMPN 13 Padang*.Padang : FIK UNP