

LATIHAN ZIG-ZAG RUN DAN SHUTTLE RUN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA

Wahyu Illahi¹

¹Universitas Negeri Padang, Ilmu Keolahragaan, Padang, Indonesia

wahyu.illahi1406@gmail.com

Abstract

Writing this article training the dribbling ability of football school players. The problems discussed in this article are the errors that often occur in football school players when dribbling. Based on these problems, researchers conducted research from 10 national articles and 5 international articles from the last 10 years with a time span from 2010 to 2020 with the same reference search source, namely Google Scholar. training on the dribbling ability of football school players, the effect of shuttle run training on the dribbling abilities of football school players. Zigzag run training is more effective in increasing football school dribbling ability. It can be concluded that the zigzag run and shuttle run exercises have different effects in increasing the dribbling ability of football school players.

Keywords: *Zig-Zag Run, Shuttle Run, Dribbling ability, Football*

Abstrak

Penulisan artikel ini bertujuan untuk mengetahui efek dari latihan *Ziz-zag run* dan latihan *shuttle run* menggunakan bola terhadap kemampuan *dribbling* pemain sekolah sepakbola. Masalah yang di bahas pada artikel ini adalah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi pada pemain sekolah sepakbola pada saat melakukan *dribbling*. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti melakukan penelitian dari artikel penelitian yang relevan sebanyak 10 artikel nasional dan 5 artikel internasional dari 10 tahun terakhir dengan rentang waktu tahun 2010 sampai tahun 2020 dengan sumber pencarian referensi yang sama, yaitu *Google Scholar*. Hasil Penelitian ini adanya dampak latihan *zig-zagrun* menggunakan bola terhadap kemampuan dribbling pemain sekolah sepakbola, adanya dampak dari latihan *Shuttle run* menggunakan bola terhadap kemampuan *dribbling* pemain sekolah sepakbola. Pemberian Latihan *Zig-zag run* menggunakan bola lebih efektif dalam meningkat kemampuan *dribbling* sekolah sepakbola.

Kata Kunci : *Zig-Zag Run, Shuttle Run, kemampuan Dribbling, Sepakbola.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu untuk memelihara kesehatan seseorang dalam menjalankan kegiatan jasmani, supaya tidak mudah terserang oleh penyakit. Dengan melakukan olahraga tubuh akan lebih kuat dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari

Sepakbola merupakan olahraga prestasi yang banyak di gemari oleh masyarakat indonesia. Kegemaran masyarakat terhadap sepak bola sebagai hobi untuk meningkat kondisi fisik, sebagai hiburan dan sebagai prestasi untuk membela club, nagari, kabaupaten, provinsi dan negara.

Beberapa tahun terakhir Pesepakbolaan Indonesia mengalami perkembangan yang



baikmeskipunmasihrendah dari Negara-negara lain. Hal ini terbukti dengan semakin banyaknya bermunculan perkumpulan sepakbola, klub, dan sekolah sepakbola. Di samping itu banyak kejuaraan sepakbola yang bermunculan seperti antar SSB, U-12, U-16, U-19, dan U-21. Perkembangan ini sangat penting demi pembinaan yang teratur, terarah, dan terencana secara sistematis serta berkesinambungan. Hal ini akan membantu lahirnya bibit pemain yang handal sehingga bisa menjadi pemain yang berkualitas dimasa yang akan datang.

Dalam usaha meraih prestasi yang baik dalam sepakbola, pemain harus menguasai teknik dan taktik. Kesempurnaan teknik dasar sangat penting, karena akan menentukan gerakan keseluruhan (Alimuddin & Dahlan, 2020). Banyak sekali fungsi teknik dasar dan kondisi fisik salah satunya dalam meningkat teknik dan taktik dalam permainan sepak bola. Dalam mencapai penampilan bermain bola yang hebat perlu di dukung oleh latihan kondisi fisik yang teratur.

Selanjutnya pembinaan kondisi fisik bertujuan untuk memudahkan mempelajari teknik, menguatkan otot supaya mencegah terjadinya cedera dan dapat meraih prestasi yang diinginkan. Pembinaan kondisi fisik sangat penting atas dasar kebutuhan teknik dan taktik.

Dalam cabang olahraga sepakbola untuk meraih prestasi yang baik perlu memperhatikan empat faktor yaitu : Untuk menjadi pemain yang berprestasi tidak bisa terlepas dari empat faktor tersebut. Karena korelasi empat faktor tersebut selalu berkaitan dalam meningkat pemain sepakbola yang berkualitas.

Untuk menjadi pemain yang berkualitas dibutuhkan teknik dasar yang baik. Beberapa teknik dasar yang harus di kuasai oleh pemain-pemain sepak bola Salah satu adalah teknik dribbling. *Dribbling* merupakan teknik harus dikuasai oleh setiap pemain sepakbola dengan tujuan mencetak gol. *Dribbling* merupakan suatu cara membentuk penyerangan kearah gawang lawan untuk mencetak gol pada saat pertandingan sedang berlangsung.

Di samping itu kelincahan dan kecepatan berperan sangat penting untuk melakukan *dribbling*. Menurut Gusril (2017:101) "kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak dari suatu titik ke titik yang lain Menurut Bafirman dan Agus (2017:100) menyatakan bahwa "kecepatan merupakan kemampuan tubuh mengarahkan semua sistemnya dalam melawan beban, jarak dan waktu yang menghasilkan kerja mekanik. Adapun faktor yang mempengaruhi *dribbling* diantaranya adalah kekuatan, koordinasi, daya tahan dan kemampuan motorik. Menurut Agus dan Bafirman (2017:57) " Kekuatan merupakan Kemampuan otot atau sekelompok otot untuk menahan atau menerima beban sewaktu bekerja". Menurut Larson dalam Gusril (2017:110) "koordinasi adalah Kemampuan untuk mempersatukan atau memisahkan dalam suatu tugas

kerja yang kompleks”.

Dalam upaya peningkatan *dribbling* para pemain sepakbola. Latihan merupakan indikator yang menentukan dalam meraih *dribbling* yang berkualitas. Bentuk latihan-latihan yang dipilih akan menentukan dalam mencapai target latihan yang diinginkan. Dari bentuk-bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*, terdapat dua bentuk latihan yaitu latihan *zig-zag run* menggunakan bola dan *shuttle run* menggunakan bola. *Zig-zag run* menggunakan boladan *shuttle run* menggunakan bola adalah model latihan atau bentuk latihan fisik untuk meningkatkan kemampuan *dribbling*.

Kedua latihan sangat cocok diberikan kepada pemain SSB. Karena masih banyak pemain SSB yang belum bisa melakukan *dribbling* dengan baik. Pada saat pemain SSB melakukan *dribbling* banyak kesalahan-kesalahan yang dilakukan oleh pemain.

Kesalahan yang sering terjadi dilapangan pemain SSB sering kehilangan bola pada saat melakukan *dribbling*, bola mudah dirampas dan diambil oleh pemain lawan, karena bola terlalu jauh dari kaki pemain. Pemain belum bisa melakukan *ball feeling* bola dengan baik di waktu mengontrol laju bola pada saat menggiring bola dan melakukan serangan pemain sering mengalami kegagalan. Kesalahan-kesalahan itu berupa tanda masih kurang baiknya para pemain dalam menggiring bola. Dalam setiap pertandingan pemain juga sering kaku dalam melakukan gerakan *dribbling* dan pemain SSB juga sulit melakukan gerakan berputar arah, sehingga dalam setiap gerakan untuk berputar arah pemain sering tidak baik dan bola yang di bawa dengan mudahnya direbut lawan.

Di antara penguasaan dalam game sepak bola, teknik merupakan faktor keberhasilan pemain untuk menjadi pemain profesional ialah kemampuan *dribbling*. Ini merupakan penguasaan dasar bermain sepak bola yang harus dikembangkan dan dimiliki oleh setiap pemain serta diberikan dalam setiap situasi latihan. Dalam usaha meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain SSB, maka diberi bentuk program latihan *zig-zug run* menggunakan boladan *shuttle run* menggunakan bola pada saat melakukan latihan.

METODELOGI PENELITIAN

Materi dalam penulisan artikel review ini adalah latihan zig-zag run menggunakan bola, latihan shuttle run menggunakan bola, kemampuan *dribbling*. Sample meliputi artikel yang di publikasikan pada 10 tahun terakhir rentang waktu 2010-2020 dan diambil melalui sumber dari google scholar dan e-resources.perpurnas.co.id.

HASIL PENELITIAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui tinjauan artikel ilmiah dari penelitian-penelitian sebelumnya yang relevan dengan fokus peneliti.



PEMBAHASAN

Dari beberapa hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa, latihan zig-zag run menggunakan bola merupakan latihan yang paling efektif dalam melaksanakan program latihan dribbling. Latihan ini merupakan latihan berbelok-belok, dimana seluruh bagian kaki aktif karena pemain dituntut melewati beberapa patok yang ada, sehingga atlet harus merubah arah gerakan yang dilakukan. Bentuk latihan ini sangat sesuai dengan tujuan *dribbling* dalam sepakbola yang menuntut pemain bisa bergerak dengan hebat dan lincah. Sesuai dengan cara latihan seperti yang dikemukakan di atas terdapat juga bentuk latihan ini yang dapat latihan dengan menggunakan bola untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola pemain ssb. Latihan ini sudah terbukti keefektifannya dari hasil survey peneliti terhadap penelitian sebelumnya. Keuntungan *latihan ini* yaitu, kemungkinan cedera lebih kecil.

Kelemahan dari shuttle run yaitu Ruang gerak dibatasi oleh beberapa patok yang harus dilewati dan intensitas latihan sulit diukur.

Dari beberapa hasil penelitian di atas yang dilakukan oleh peneliti dapat disimpulkan bahwa latihan *shuttlerun* menggunakan bola efektif dalam meningkatkan kemampuan dribbling pemain ssb. Latihan *ini* merupakan bentuk latihan kelincahan dimana dalam pelaksanaannya pemain berlari secara bolak-balik secepat mungkin dengan mengubah arah dari lokasi awal ke lokasi yang lainnya. Dalam melakukan *dribbling* dalam sepakbola kelincahan sangat berperan penting dalam keberhasilan *dribbling* tersebut. Karena dengan kelincahan dapat melakukan *dribbling* yang berguna untuk melewati lawan, menyusun serangan, mencari kesempatan, melakukan tendangan ke gawang. Agar pelatihan dilaksanakan dengan baik dan pemain lebih semangat dalam melaksanakan latihan shuttle run, maka perlu diadakan modifikasi pelatihan dengan menggunakan bola pada saat melakukan latihan shuttle run. Dengan melakukan latihan dengan menggunakan bola, supaya latihan shuttle lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan dribbling.

Menurut Bafirman dan Agus (2013:117) "Latihan merupakan kegiatan fisik secara terukur dalam waktu yang sangat lama di tingkatkan secara terprograml mengarah pada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologis manusia untuk mencapai hasil yang telah ditentukan". Dalam suatu perencanaan latihan menggunakan waktu yang lama, dengan latihan secara sistematis. sedangkan yang dimaksud dengan sistematis yaitu laksanakan sesuai dengan prosedur rancangan latihan sesuai dengan kriteria latihannya. Latihan yang sistematis akan bisa mencapai prestasi yang diinginkan

Pemberian kedua latihan di atas menggunakan bola akan memberikan pengaruh



terhadap kemampuan *dribbling*. Bentuk latihan *zig-zag run* diharapkan dapat meningkatkan *dribbling*, yang menerapkan gerakan-gerakan cepat dan lincah yang dilakukan dengan berbelok-belok melewati cone yang terfokus kepada tujuan latihan untuk merubah arah dengan cepat. Sedangkan bentuk latihan *shuttle run* berguna untuk melakukan gerakan dengan cepat, karena kecepatan sangat dibutuhkan dalam latihan ini, pemain tidak mengubah arah. Dengan demikian implikasi penelitian ini bahwa ke dua bentuk latihan ini tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lainnya karena semua memberikan pengaruh yang baik terhadap kemampuan pemain sekolah sepak bola menggiring bola. sehingga ke dua bentuk latihan ini dapat direkomendasikan untuk dijadikan sebagai salah satu alternatif dalam membuat program latihan yang pelaksanaannya yang diselang selingi sebagai variasi dalam latihan untuk lebih meningkatkan kemampuan *dribbling*.

KESIMPULAN

Sesuai dengan beberapa artikel yang sudah peneliti *review* menunjukkan bahwa latihan *zig-zag run* menggunakan bolad dan latihan *shuttle run* menggunakan bolad dapat meningkatkan kelincahan dalam melaksanakan *dribbling* pemain SSB. Berdasar analisis, terlihat bahwa ada perbedaan pengaruh kedua metode latihan. Latihan *zig-zag run* menggunakan bol lebih efektif dalam meningkatkan kelincahan dalam melaksanakan *dribbling* pemain ssb.

DAFTAR PUSTAKA

- Alimuddin, A., & Dahlan, F. (2020). The Development of Soft Ball Sport Through Toss Ball Training in The Athlete Soft Ball. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(1), 38–41.
- Arifin, R. Dkk. 2019. *The Effect of Zig-Zag Run Training on Increasing the Agility of Soccer Players*. Borneo International. Volume 407.
- Gusril, 2017. *Perkembangan Motorik Pada Masa Anak-Anak*. Padang : UNP.
- Bafirman, Agus, Apri. 2017. *Pembentukam Kondisi Fisik*. Padang. FIK UNP Padang.
- Citra, Azhariat Malasari . 2019. Pengaruh latihan *shuttle-run* dan *zig-zag run* Terhadap kelincahan atlet taekwondo. Suka bumi. Universitas Muhammadiyah. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Volume 3, Nomor 1, e-ISSN : 2597-6567.
- Tri Alim. 2020. Pengaruh latihan *zig-zag* dan latihan *shuttle run* terhadap hasil *dribble pada* permainan bola basket. Lampung. Universitas Nahdlatul Ulama Lampung. <https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/issue/archive>
- Surya, B. T. 2012. Pengaruh latihan *shuttle run* dan *zig-zag run* terhadap peningkatan kelincahan gerakan shadow dalam bulutangkis atlet usia 12-13 tahun.
- Ruri, Ainurrosid Amsar. 2017. Perbedaan pengaruh *zig-zag run* dengan *shuttle run* dalam meningkatkan kelincahan pada pemain futsal universitas 'aisyiyah yogyakarta. Yogyakarta. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Wildan, Hasani. 2015. Perbandingan latihan *shuttle run* dan waktu reaksi terhadap kemampuan menggiring bola *zig-zag* pada pemain futsal di sma PGRI 3 randudongkal. Semarang. FIK UNS.
- Dionisius, W. Dkk. 2017. Pelatihan *zig-zag run* lebih efektif meningkatkan kelincahan



- menggiring bola dari pada pelatihan *shuttle run* dalam permainan futsal. *Sport and Fitness Journal* ISSN: 2302-688X Volume 5, No.2, Juli 2017: 1-9.
- Reza, Fatchurahman Dkk. 2019. Pelatihan zig-zag run dribbling dan pelatihan shuttle run dribbling sama baik dalam meningkatkan kecepatan menggiring bola futsal sma dwijendra denpasar. Denpasar. FK Universitas Udayana. ISSN: 2654-9182 Volume 7, No.3, September 2019: 45-52.
- Dudut, Ariawan. Pengaruh latihan *shuttle run* dan *zig-zag run* terhadap kelincahan atlet sepakbola usia 13-15 ssb adiraga putra magelang.
- Udam, Melkianus.2017. Pengaruh latihan *shuttle-run* dan *zig-zagrun* terhadap kemampuan *dribbling* bola pada siswa sekolah sepakbola (ssb) immanuel usia 13-15 di kabupaten jayapura. *Jurnal Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. Jilid 3, no1, Juli 2017, : 58-71.*
- Polito, Luis. Dkk. 2017. Uji Ketangkasan Shuttle Run pada Atlet Sepak Bola Kategori U-10 dengan Kondisi Kering dan Basah. *International Journal of Sports Science*, 7 (2): 45-49.DOI: 10.5923/j.sports.20170702.04.
- Koklu, Y. Dkk. 2014. Hubungan antara kemampuan sprint, kelincahan dan kinerja lompat vertikal pada pemain sepak bola muda. Elsevier Masson SAS. 0765-1597.http://dx.doi.org/10.1016/j.scispo.2013.04.006
- Chmura, P. Dkk.2018. Assessment Of Sprinting Skill Of Soccer Players Based On Straight And Zig-Zag Sprint Tests. *South African Journal for Research in Sport. 40(1): 85 - 95. ISBN: 0379-9069.*
- Prakoso, R. B. Dkk. 2019 *Agility Test Development Based Infrared Sensor*. Universitas pendidikan indonesia.
 DOI: 10.5220 / 0007064505190523
- Yuliftri, Arsil. 2018. *Permainan Sepakbola*. Padang : FIK UNP

