
PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA PADA PEMAIN AKADEMI HARBI SAMARINDA

¹ Oktovianus, ²Jeane Betty Kurnia Jusuf

¹Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

²Universitas Jambi Muhammadiyah Kalimantan Timur

¹oktovianussss@gmail.com, ²jbk567@umkt.ac.id

Recieved: Revised: Accepted:

ABSTRAK

Penelitian ini dilakukan karena masih lemahnya teknik dasar menggiring bola, maka tujuan penelitian ini buat mengetahui dampak latihan lari zig-zag sepak bola terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola pada pemain akademi harbi samarinda. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen dengan desain penelitian yang digunakan adalah *one class pretest- posttest design*. Populasi yang dipergunakan ialah siswa akademi harbi samarinda yang berjumlah 20 siswa. Penelitian ini memakai teknik *total sampling* sehingga jumlah sampel yang digunakan sebesar 20 siswa. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji *pre test -post test* untuk mengetahui pengaruh dari latihan zig-zag terhadap menggiring bola. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji normalitas, homogenitas, uji selisih selisih *pre-test* dan *post-test* dan uji hipotesis. Hasil dari penelitian ini adalah hasil uji t menunjukkan bahwa nilai signifikansi probabilitas $0,000 < 0,05$ artinya bahwa latihan lari zig-zag berpengaruh terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain Harbi Akademi. Sehingga, latihan lari zig-zag memiliki pengaruh terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain Harbi Akademi.

Kata kunci; Latihan zig-zag; menggiring bola; sepakbola

ABSTRACT

This study was conducted because the basic technique of dribbling the ball is still weak, so the purpose of this study was to determine the impact of zig-zag soccer running training on improving dribbling skills in Harbi Samarinda Academy players. The method used in this study is an experimental research method with the research design used is one class pretest-posttest design. The population used was 20 Harbi Samarinda Academy students. This study used a total sampling technique so that the number of samples

used was 20 students. The data collection method used in this study used a pre-test -post-test test to determine the effect of zig-zag training on dribbling the ball. The data analysis techniques used were normality test, homogeneity test, pre-test and post-test difference test and hypothesis test. The results of this study are the results of the t-test showing that the probability significance value of $0.000 < 0.05$ means that zig-zag running training has an effect on dribbling skills in Harbi Academy players. Thus, zig-zag running training has an influence on the dribbling ability of Harbi Academy players.

Keywords : *Zig-zag exercise; dribble; football*

A. PENDAHULUAN

Olahraga adalah senjata ampuh untuk kemajuan perdagangan, industri, dan status sosial di negara-negara Eropa. Meskipun Indonesia adalah salah satu negara yang paling menyukai olahraga, masyarakat Afrika dan Asia menggunakan olahraga untuk memperkuat rasa nasionalisme mereka. “Mempromosikan olahraga dan olahraga di masyarakat” adalah semboyan olahraga nasional. Motto ini berfungsi sebagai landasan bagi kemajuan kesejahteraan masyarakat dan realisasi praktis pertumbuhan manusia di negara kita.

Sepak bola adalah satu permainan olahraga yang diajarkan pada pendidikan jasmani (Firmana, 2017:73). Sepak bola umumnya melewati masa-masa perkembangan. sinkron dengan pertumbuhan dengan kemajuan sepak bola internasional, didirikan Federation International de Football Association (FIFA). FIFA pertama kali didirikan di 21 Mei 1904 di Paris, Perancis. (FIFA) berawal berasal konsep yang diajukan oleh dua pemain sepak bola terkemuka, Henry Delaunay dengan Jules Rimet.

Berkaitan pembinaan sepak bola usia muda, maka Akademi Harbi Samarinda adalah salah satu klub memiliki liga 3. Akademi Harbi Samarinda sebuah klub yang didirikan pada tahun 2010. Akademi Harbi Samarinda berada dalam naungan Askot yang berada di kota Samarinda dan tujuan mendirikan Akademi untuk mengembangkan bakat yang ada di Samarinda. Lubis (2013:11) menyatakan penyusunan atau perencanaan program latihan adalah mengarahkan latihan selama jangka panjang (waktu tertentu). Tujuannya adalah memaksimalkan adaptasi fisiologi, yang pada akhirnya dapat meningkatkan prestasi atau penampilan seorang atlet.

Seorang pemain dalam permainan sepak bola perlu mengetahui dasar-dasar permainan. Ini terdiri berasal keterampilan dasar sepak bola yaitu mengoper, menendang, mengendalikan, dan menggiring bola. Setiap pemain perlu memiliki aneka macam

keterampilan dasar penguasaan bola supaya dapat menghentikan bola sedemikian rupa sebagai akibatnya tidak simpel tanggal dari kakinya (Witono, 2017:5). Bola bisa masuk ke berbagai arah, mirip menyusuri tanah, memantul, atau bahkan terbang tinggi. sebab itu, penting buat tahu cara menendang atau menghentikan bola dengan sah, termasuk menghentikan menggunakan bagian dalam dan menghindari penyeragaman musuh. Seorang pemain sepak bola perlu bekerja keras dan menganggap segala sesuatunya dengan serius.

Jika ingin melakukan semua ini dengan sukses. Selain bentuk latihan yang perlu disesuaikan dengan kemampuan pengembangan, metode latihan juga memberikan pengaruh yang besar terhadap hasil latihan (Santoso, 2021). Program latihan yang diterima oleh para pemainnya sendiri tidak menimbulkan rasa bosan, ketika mereka berlatih lari sepak bola zig-zag untuk meningkatkan keterampilan dribbling yang berbeda-beda. Kemampuan menggiring bola merupakan perpaduan antara kelincahan, koordinasi seluruh tubuh, dan koordinasi kaki pada saat Menggiring bola merupakan taktik biasa digunakan pada saat menyerang dan menerobos pertahanan lawan. Mengontrol bola dan menahannya hingga rekan satu tim melepaskan diri dan mengopernya kepada seseorang yang posisinya lebih baik adalah dua manfaat menggiring bola. Keterampilan seseorang dikatakan baik jika memungkinkannya berpindah antar posisi dengan cepat dan koordinasi sangat bagus. Latihan Seorang pemain sepak bola harus lincah pada saat menggiring bola ke segala arah, hal ini memerlukan penguasaan bola yang baik. Oleh karena itu, lari zig zag merupakan jenis latihan yang cocok karena mempengaruhi banyak aspek kebugaran jasmani, seperti kekuatan, kelincahan, daya tahan, dan waktu reaksi. Kekuatan dari latihan lari zig-zag meliputi komponen beban saat menimbang bola, kecepatan reaksi menyangkut kecepatan saat memutuskan apakah akan menguasai bola dengan bagian dalam kaki atau bagian kaki yang lain, daya tahan berasal dari latihan lari zig-zag yang harus dilakukan selama beberapa waktu, waktu yang cukup, dan ketangkasan. Keseimbangan tubuh mempengaruhi teknik dasar gerakan itu sendiri yang akan berperan dalam ketepatan posisi badan, posisi perkenaan dan arah (Alqadri, 2017).

Sesuai uraian di atas dan perlu adanya penelitian ihwal imbas latihan lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring pada permainan sepak bola pemain Akademi Harbi, maka asal itu aku berani mengambil berjudul: "Pengaruh lari Zig-zag Terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Akademi Harbi Samarinda".

B. METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen dengan desain penelitian yang digunakan adalah one class *pretest-posttest* design. Populasi yang dipergunakan ialah siswa akademi harbi samarinda yang berjumlah 20 siswa. Penelitian ini memakai teknik total sampling sehingga jumlah sampel yang digunakan sebesar 20 siswa. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan uji *pre test-post test* untuk mengetahui pengaruh dari latihan zig-zag terhadap menggiring bola. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji normalitas, homogenitas, uji selisih selisih *pre-test* dan *post-test* dan uji hipotesis.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji t menunjukkan bahwa nilai signifikansi probabilitas $0,000 < 0,05$ artinya bahwa latihan lari zig-zag berpengaruh terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain Harbi Akademi. Baihaqi (2021) menjelaskan bahwa metode lari zig-zag sangat berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola di mana teknik tersebut berpusat pada latihan kelincahan. Selain bentuk latihan yang perlu disesuaikan dengan kemampuan pengembangan, metode latihan juga memberikan pengaruh yang besar terhadap hasil latihan (Santoso, 2021).

Faktor dalam proses latihan seperti alokasi waktu, volume latihan, dan intensitas latihan sangat penting. Dengan melihat intensitas program latihan dan faktor penunjang lain akan berpengaruh bagi kemampuan para pemain agar bisa meningkatkan menggiring bola sepak bola. Faktor internal lain seperti tingkat pemahaman, motivasi dan partisipasi juga sangat berkontribusi terhadap hasil latihan. Tingkat motivasi yang tinggi akan menjadi motor penggerak atlet agar tetap bertahan dalam mengikuti program latihan dengan penuh disiplin dan dengan daya juang yang tinggi (Gafur, 2021).

Metode latihan Lari zig-zag sangat berpengaruh sedikit banyaknya pada saat menggiring bola. Dengan latihan yang tepat dan dilakukan secara terus menerus akan menghasilkan teknik menggiring dengan benar yang tepat sasaran sesuai yang diinginkan siswa. Berdasarkan hasil data yang didapatkan dari ketika menggiring bola ke arah lawan dan dianalisis dapat disimpulkan dengan metode lari zig-zag terdapat pengaruh kepada pemain

Akademi harbi.

D. SIMPULAN

Berdasarkan hasil yang telah didapatkan maka latihan lari zig-zag memiliki pengaruh terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain Harbi Akademi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alqadri, A., Saifuddin, S., & Abdurrahman, A. (2017). Hubungan keseimbangan dengan *shooting* dalam permainan sepak bola (Pada Siswa SMA 1 NEGERI 1 RUNDENG KOTA SUBUSSALAM TAHUN 2016). *Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 3(3).
- Baihaqi, M.A. (2021). Studi literasi hubungan tingkat kecemasan terhadap hasil tes ketepatan shooting penalti pada pemain sepakbola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09(01), 303–310.
- Firmana, I. (2017). Pengaruh Modifikasi Media Pembelajaran Terhadap Hasil Pembelajaran Shooting Dalam Permainan Sepak bola. *JUARA: Jurnal Olahraga*, 2(2), 73-81.
- Gafur, A., & Santoso, J. A. (2021). Tingkat motivasi mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur dalam upaya meningkatkan daya tahan tubuh pada saat pandemi covid-19 dengan berolahraga di rumah. *Borneo Studies and Research*, 3(1), 1031-1039.
- Lubis, J. (2013). *Panduan praktis penyusunan program latihan*. PT. Raja. Grafindo Persada
- Santoso, J., Jusuf, J. B. K., Safitri, I. N. Y., Aqmaliah, W., & Mahardhika, N. A. (2021). Pengembangan model latihan kombinasi berbasis media flip book maker pada pemain sepak bola tingkat intermediate. *Jurnal Pendidikan Modern*, 6(2), 91-99
- Witono, Hidayat. (2017). *Buku pintar sepak bola*. Jakarta: Anugrah.