

**PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN UNTUK MENINGKATKAN KELINCAHAN
MENGGIRING BOLA OLAHRAGA SEPAKBOLA DI SSB KARANGMALANG FC U-10 KABUPATEN
SRAGEN**

**Alfianza Wijaya Kusuma; Anugrah Nur Warthadi
Pendidikan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muhammadiyah Surakarta**

Abstrak

Penelitian ini dilakukan karena belum maksimalnya kelincahan menggiring bola pada siswa Sekolah Sepakbola Karangmalang FC khususnya di usia 10 tahun. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa pengaruh latihan zig-zag run terhadap kelincahan menggiring bola siswa Sekolah Sepakbola Karangmalang FC usia 10 tahun. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dan menggunakan rangkaian desain pre-test post-test. Instrumen dalam penelitian ini dilakukan menggunakan tes menggiring bola melewati tiang (training pole) atau bisa juga menggunakan cone yang sudah disusun zig-zag oleh peneliti. Teknik analisis data yaitu menggunakan paired sample t-test untuk mengetahui apakah ada pengaruh yang signifikan setelah diberikan perlakuan latihan zig-zag run. Hasil dalam penelitian ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan kelincahan menggiring bola siswa SSB Karangmalang FC usia 10 tahun Kabupaten Sragen. Ditunjukkan dari hasil uji t dapat dilihat bahwa latihan zig-zag run memiliki nilai $0,000 < 0,05$ sehingga dapat diartikan terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan zigzag run terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola siswa SSB Karangmalang FC usia 10 tahun Kabupaten Sragen. Apabila dilihat dari angka rerata Pre-Test sebesar 21,49 dan rerata Post-Test sebesar 19,50 maka mengalami peningkatan sebesar 1,95. Dapat disimpulkan bahwa latihan zig-zag run dapat meningkatkan kelincahan menggiring bola siswa SSB Karangmalang FC usia 10 tahun Kabupaten Sragen. Kata kunci: latihan zig-zag run, kelincahan menggiring bola, anak usia 10 tahun

Kata Kunci: latihan zig-zag run, kelincahan menggiring bola, anak usia 10 tahun

Abstract

This research was conducted because the dribbling agility of Karangmalang FC Football School students, especially at the age of 10, was not yet optimal. This study aims to find out how much influence zig-zag run training has on the ball dribbling agility of 10 years old Karangmalang FC Football School students. This research uses an experimental method and uses a series of pre-test post-test designs. The instrument in this research was carried out using a test of dribbling a ball through a pole (training pole) or you could also use a cone that had been arranged in a zig-zag manner by the researcher. The data analysis technique is using a paired sample t-test to find out whether there is a significant effect after being given the zig-zag run training treatment. The results of this study showed that there was an increase in the dribbling agility of 10 years old SSB Karangmalang FC students in Sragen Regency. As shown by the results of the t test, it can be seen that the zig-zag run exercise has a value of $0.000 < 0.05$, so it can be interpreted that there is a significant influence of the zig-zag run exercise on increasing the ball dribbling agility of 10 years old SSB Karangmalang FC students in Sragen Regency. If you look at the Pre-Test mean figure of 21.49 and the Post-Test mean figure of 19.50, there is an increase of 1.95. It can be concluded that zig-zag run training can improve the ball dribbling agility of 10 years old SSB Karangmalang FC students in Sragen Regency.

Keywords: zig-zag run training, ball dribbling agility, 10 years old children

1. PENDAHULUAN

Olahraga telah menjadi fenomena global dan diakui kedudukannya oleh Persatuan Bangsa-Bangsa (PBB) sebagai instrumen pembangunan dan perdamaian. Oleh sebab itu pemerintahan Indonesia juga memandang penting pengembangan olahraga karena olahraga merupakan media yang strategis dan efektif dalam meningkatkan sumber daya manusia (Saputra et al., 2019). Olahraga juga merupakan hal penting disuatu negara, karena olahraga dapat mengangkat hajat dan martabat suatu negara. Sebagai contoh negara dengan prestasi tinggi di ajang internasional akan dikenal sebagai negara yang maju dan dipandang lebih oleh negara-negara lain. Akan tetapi tidak bisa dipungkiri dari berbagai banyak kejuaraan dunia, cabang olahraga sepak bola merupakan cabang olahraga yang paling populer dan paling diminati (Saputra et al., 2019).

Sepak bola merupakan olahraga yang disukai oleh banyak kalangan mulai dari anak-anak hingga orang dewasa dan tak hanya orang laki-laki saja yang menyukai sepak bola sekarang perempuan juga sudah banyak yang suka dengan sepak bola. Permainan sepak bola ialah salah satu cabang olahraga beregu atau bisa juga disebut olahraga tim oleh karena itu tim yang baik ialah tim yang mampu memainkan permainan dengan kompak. Untuk mencapai kerjasama tim yang baik diperlukan pemain-pemain yang dapat menguasai posisinya dengan baik agar dapat terbentuknya permainan sepak bola yang sesuai dengan harapan (Anwar, 2013).

Dalam upaya menggapai prestasi yang di inginkan maka perlu adanya pembinaan sejak usia dini karena atlet muda berbakat sangat menentukan potensi menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga sepak bola. Bibit atlet yang unggul perlu pelatihan yang proses kepelatiham secara ilmiah agar bisa menciptakan prestasi atlet semaksimal mungkin. Dalam pembinaan atlet diperlukan unsur pendukung, salah satu unsur tersebut adalah pelatih yang berpendidikan. Sebuah klub yang memiliki pelatih yang berpendidikan dalam ilmu kepelatihan akan mempunyai peluang untuk berhasil dan berprestasi lebih besar daripada klub yang tidak menggunakan pelatih yang mempunyai dasar dalam kepelatihan (J. Ilmiah & Jasmani, 2019).

Dalam permainan sepakbola terdapat teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain sepakbola agar dapat bermain sepakbola dengan baik, teknik dasar yang ada dalam sepakbola antara lain menggiring bola (dribble), mengoper bola (passing), mengontrol bola (control), menyundul bola (heading), dan menendang bola (shooting). Kemampuan teknik dasar sepakbola terutama teknik dasar menggiring bola (dribble) dengan baik maka perlu diperhatikan beberapa prinsip-prinsip menggiring bola sebagai berikut: Bola berada di penguasaan pemain, bola selalu dekat dengan kaki, badan pemain berada di antara bola dengan

lawan agar bola tersebut tidak mudah terebut oleh lawan, menggiring bola dengan cara didorong bukan ditendang, pada saat menggiring bola pandangan mata tidak boleh melihat bola saja akan tetapi juga harus memperlihatkan sekotak, dan badan agak condong kedepan (A. Ilmiah et al., 2015).

Untuk menjadi pemain yang berkualitas pemain seharusnya memiliki kekuatan, kecepatan dan kelincahan diatas rata-rata terutama dalam penguasaan bola atau bisa disebut menggiring bola (dribbling), dengan penguasaan yang baik dan sempurna pemain dapat meningkatkan kualitas permainannya. Dengan penguasaan bola yang baik akan membentuk kepercayaan diri pemain menjadi lebih tinggi dan setiap penguasaan bola yang dilakukan tidak banyak membuang energi yang tidak perlu. Dalam upaya meningkatkan kemampuan menggiring bola para siswa dapat diberikan metode latihan menggiring bola dengan zig-zag melewati tiang. Latihan menggiring bola dengan zig-zag bertujuan untuk melatih kelincahan siswa dalam penguasaan bola sehingga siswa bisa lebih mudah dalam penguasaan bola.

Selain menguasai teknik pemain sepakbola juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik ini sangat diperlukan dalam permainan sepakbola karena untuk menopang teknik dasar yang sudah dipahami agar pemain dapat tampil diatas lapangan dengan performa yang bagus. Salah satu kondisi fisik yang harus dimiliki pemain sepakbola adalah kelincahan (agility)(Keolahragaan et al., n.d.). Kelincahan memiliki peran yang sangat penting bagi pemain sepakbola dalam merubah posisi tubuhnya secara cepat. Hal ini tentu sangat penting mengingat olahraga seperti sepakbola, bola basket, bola voli, bulutangkis, pencak silat, serta olahraga lainnya tentu juga membutuhkan kelincahan dalam pelaksanaannya (Ketut et al., 2021).

Dalam upaya melatih kelincahan pesepakbola salah satunya dengan menggunakan model latihan zig-zag run. Zig-zag run sendiri adalah gerakan lari berbelok-belok mengikuti lintasan, lari zig-zag dapat meningkatkan kelincahan, karena terdapat unsur gerak yang terkandung dalam latihan zig-zag run merupakan latihan gerak kelincahan yaitu dengan cara lari dengan mengubah arah dan posisi tubuh, kecepatan, keseimbangan yang juga komponen gerak kelincahan (Muhammad Ihsan Shabih et al., 2021). Menurut (Trecroci et al., 2016) kemampuan untuk melambat dengan cepat, mengubah arah tubuh dan mempercepat dalam konteks yang direncanakan merupakan prasyarat penting dalam tugas-tugas terkait sepakbola yang harus dilatih dan dipantau, sedangkan menurut (Cissik & Barnes, 2011) kelincahan merupakan kemampuan mengubah arah secara efektif dan efisien. Dalam konteks atletik ketangkasan dapat mempunyai arti jauh lebih besar, misalnya ke mampuan untuk mengkoordinasikan tugas-tugas olahraga tertentu (seperti menghindari pemain bertahan, membawa bola, dan mengevaluasi skema pertahanan).

Dalam pesepakbolaan khususnya di daerah Sragen, banyak anak usia dini yang memiliki minat yang tinggi terhadap olahraga sepak bola akan tetapi banyak anak yang tidak mempunyai kesempatan untuk mendapatkan pembinaan yang lebih. Sehingga para insan olahraga khususnya olahraga sepak bola mendirikan sekolah-sekolah sepak bola (SSB) agar bisa mendidik anak generasi muda yang belum memiliki dasar sepak bola dengan baik agar dapat menjadi pemain sepak bola yang profesional. Akan tetapi ada beberapa anak yang masih kaku dalam memainkan sepakbola disebabkan anak tersebut memiliki kelincahan yang belum stabil, maka dari itu dibutuhkan latihan zig-zag run agar meningkatkan kelincahan anak.

SSB merupakan suatu wadah pembinaan sepakbola usia dini, pada saat ini banyak terdapat sekolah sepak bola khususnya di Kabupaten Sragen salah satunya Sekolah Sepak Bola Karangmalang FC (SSB KFC). Tujuan dari berdirinya sekolah sepak bola yaitu untuk menampung dan memberikan kesempatan bagi siswanya untuk mengembangkan bakatnya dan juga sebagai salah satu tempat pembinaan prestasi melalui sepak bola (Irfan et al., 2020). Banyaknya sekolah sepak bola di daerah Sragen yang melahirkan atlet sepak bola salah satunya yaitu Sekolah Sepak Bola (SSB) Karangmalang Foorball Club (KFC) Karangmalang Sragen menjadi wadah bagi anakanak untuk berolahraga dan berprestasi. Prestasi tak hanya ber asal dari sebuah klub saja akan tetapi juga harus ada dukungan dan motivasi dari orang tua. Atas dasar uraian diatas peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh latihan zig-zag run untuk melatih kelincahan menggiring bola olahraga sepakbola di SSB Karangmalang FC U-10 Kabupaten Sragen”.

2. METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen menggunakan desain penelitian “one grub pretest-posttest desigen”. Langkah pertama yang dilakukan ialah melakukan pengukuran pertama (*pretest*) sebelum diberikan perlakuan, kemudian diteruskan dengan pengukuran kembali (*posttest*) setelah diberikan perlakuan, yang bertujuan untuk melihat ada atau tidaknya perubahan sebelum diberikan perlakuan dengan setelah diberikan perlakuan.



Keterangan:

O₁ : nilai pretest (sebelum diberi perlakuan)

O₂ : nilai posttest (sesudah diberi perlakuan)

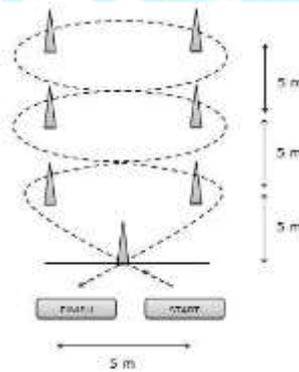
Pengaruh perlakuan terhadap kelincahan menggiring bola = O₁ – O₂.

Penelitian ini dilakukan di lapangan dilapangan krida utama yang berlokasi di Kecamatan Karangmalang Kabupaten Sragen. Penelitian ini dilakukan selama 16 kali pertemuan pada bulan Agustus sampai September 2023. Perlakuan dalam penelitian ini berupa latihan zig-zag run dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SSB Karangmalang FC Sragen

U-10 tahun yang berjumlah 20 siswa dengan kriteria sebagai berikut: 1) keaktifan mengikuti latihan di SSB Karangmalang FC Sragen. 2) Sudah pernah mengikuti kejuaraan minimal kejuaraan antar club. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah dribbling zig-zag. Berikut ini merupakan gambar instrumen tes untuk mengukur kelincahan menggiring bola.

Tabel. 1 Norma Dribbling Zig Zag

KATEGORI	WAKTU
Baik Sekali	<18,99 detik
Baik	19,00-21,00 detik
Sedang	21,01-23,00 detik
Kurang	23,01-25,00 detik
Kurang Sekali	>25,01 detik



Gambar 1. Instrumen Dribbling

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian kelincahan menggiring bola pada siswa SSB Karangmalang FC adalah uji prasarat analisis dan uji hipotesis. Tujuan dalam pengujian yang berkaitan dengan hasil penelitian untuk mendapatkan hasil yang baik dalam menganalisis suatu data kelincahan menggiring bola permainan sepakbola. Oleh karena itu penelitian ini akan melakukan uji normalitas dan uji homogenitas data.

a. Uji Prasyarat Analisis

Uji ini dilakukan untuk normal atau tidaknya sebaran data yang diperoleh. Dalam pengujian ini tergantung dengan variabel yang akan dikerjakan dengan menggunakan *Kolmogrov-Smirnov Test* dalam SPSS 20 pada tiap sampel. Kriteria pengujian menurut *Kolmogrov-Smirnov Test* adalah sebagai berikut:

- 1) Signifikansi dibawah 0,05 artinya data yang diuji terdapat perbedaan dengan data normal baku yang artinya data tersebut tidak normal.

- 2) Signifikansi diatas 0,05 artinya tidak adanya perbedaan antara data yang diuji dengan data normal baku yang artinya data tersebut normal.

b. Uji hipotesis

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan SPSS 20 dengan uji-t untuk melakukan perbandingan mean antara kelompok pretest dan kelompok posttest. Jika nilai t hitung lebih kecil dari t tabel maka H_0 ditotal, dan jika t hitung lebih besar dari t tabel maka H_a diterima.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan menggiring bola pada permainan sepakbola di Sekolah Sepakbola Karangmalang FC Kabupaten Sragen. Subyek pada penelitian ini ialah siswa SSB Karangmalang FC kategori usia 10 tahun dengan jumlah 20 siswa. Penelitian ini diawali dengan pengambilan data *Pre-Test* pada tanggal 21 Agustus 2023 dan diakhiri dengan pengambilan data *Post-Test* pada tanggal 25 September 2023. Kemudian data tersebut dianalisis menggunakan SPSS seperti yang sudah terlampir dalam lampiran. Adapun data keseluruhan yang disajikan dalam bentuk tabel. Hasil penelitian dapat dideskripsikan sebagai berikut: dari hasil analisis data yang telah dilakukan terkait latihan *zig-zag run* maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel 2.

Tabel 2 Deskripsi Latihan Zig-zag Run

Variabel	N	Mean	Median	SD	Range	Min	Max
<i>Pre-test</i>	20	21,45	22,13	2,415	9,35	16,56	25,91
<i>Post-test</i>	20	19,50	19,77	2,285	9,45	15,54	24,99

Berdasarkan data dari tabel diatas dapat dideskripsikan tingkat kelincahan siswa pada saat *Pre-test* yaitu dengan rerata sebesar 21,45 detik, nilai tengah 22,13 detik, simpang baku 2,415, sedangkan waktu tercepat 16,56 detik dan waktu terlambat 25,91 detik. Pada tingkat kelincahan siswa SSB Karangmalang FC pada saat *Post-test* dengan rerata 19,45 detik, nilai tengah 19,77 detik, simpang buku 2,285, sedangkan waktu tercepat 15,54 detik dan waktu terlambat 24,99 detik.

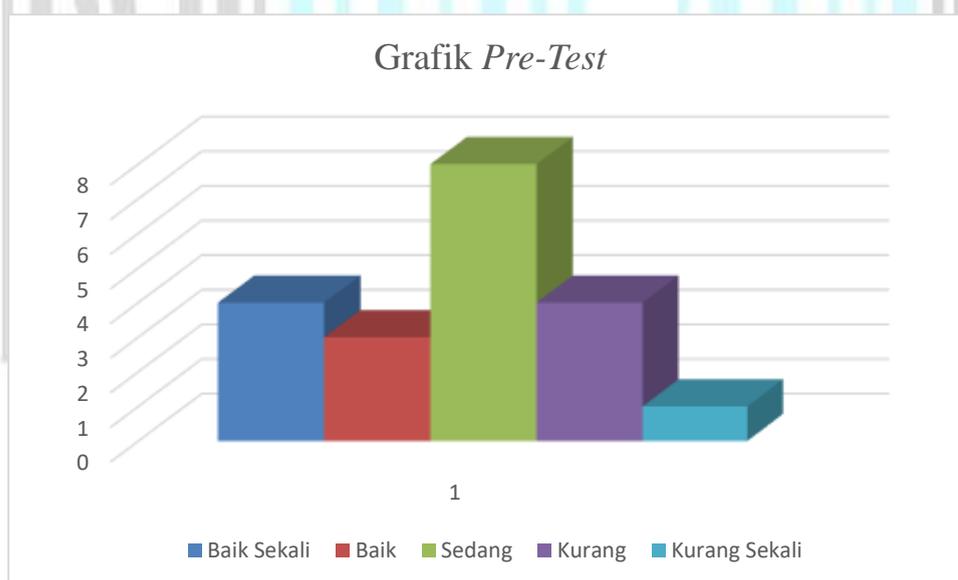
1. Deskripsi Hasil Pre-test Keterampilan Menggiring

Hasil penelitian dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut: nilai minimum (nilai minimal) 16,56 detik, nilai maximum (nilai maksimal) 25,91 detik, mean (rerata) 21,45 detik, median (nilai tengah) 22,13 detik, dan standart deviation (simpangan baku) 2,415 detik, range (rentang data) 9,35. Deskripsi hasil penelitian pretest dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Hasil *Pre-test*

NO	Waktu	Kategori	Jumlah	Persen (%)
1	<18,99 detik	Baik Sekali	4	20%
2	19,00-21,00 detik	Baik	3	15%
3	21,01-23,00 detik	Sedang	8	40%
4	23,01-25,00 detik	Kurang	4	20%
5	>25,01 detik	Kurang Sekali	1	5%
			20	100%

Jika ditampilkan dalam bentuk diagram, dapat dilihat pada gambar dibawah ini:



Gambar 2. Diagram *Pre-test*

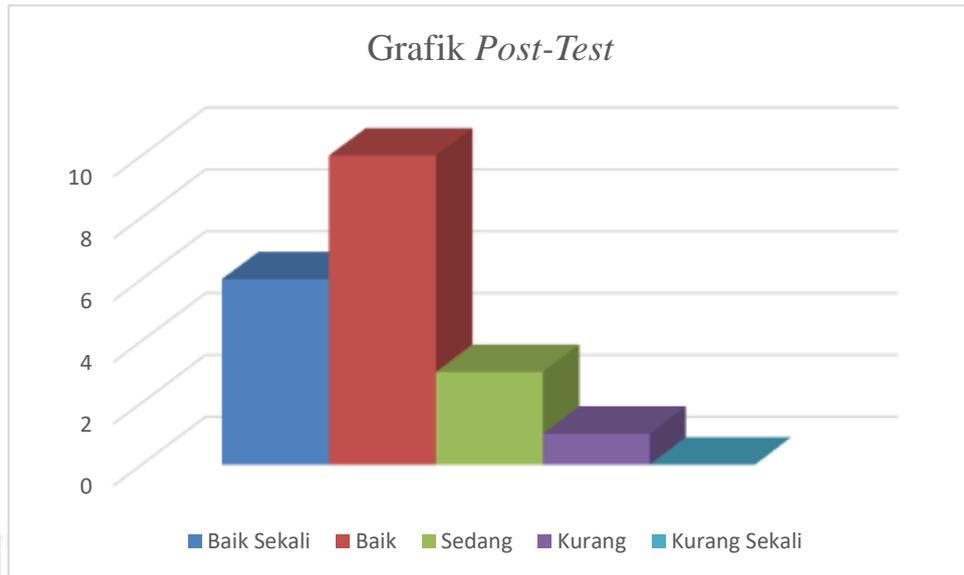
2. Deskripsi Hasil *Post-Test* Keterampilan Menggiring

Hasil penelitian dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut: nilai minimum (nilai minimal) 15,54 detik, nilai maximum (nilai maksimal) 24,99 detik, mean (rerata) 19.50 detik, median (nilai tengah) 19,77 detik, dan standart deviation (simpangan baku) 2,285 detik, range (rentang data) 9,45. Deskripsi hasil penelitian pretest dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Hasil *Post-tes*

NO	Waktu	Kategori	Jumlah	Persen (%)
1	<18,99 detik	Baik Sekali	6	30%
2	19,00-21,00 detik	Baik	10	50%
3	21,01-23,00 detik	Sedang	3	15%
4	23,01-25,00 detik	Kurang	1	5%
5	>25,01 detik	Kurang Sekali	0	0%
			20	100%

Jika ditampilkan dalam bentuk diagram, dapat dilihat pada gambar dibawah ini



Gambar 3. Hasil *Post-test*

B. Hasil Analisis Data

Hasil dari pemberian larihan *zig-zag run* berpengaruh atau berhubungan secara signifikan terhadap kecepatan menggiring bola di SSB Karangmalang FC U-10 tahun. Adapun sebelum dilakukan analisis statistik terlebih dahulu dilakukan uji asumsi atau uji prasyarat analisis yang meliputi uji normalitas, uji homogenitas, dan uji perbandingan. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui normal atau tidaknya data yang diperoleh, uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel berasal dari populasi yang homogen, sedangkan uji perbandingan digunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan antara dua kelompok sampel.

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui normal atau tidaknya variabel-variabel dalam penelitian. Pengujian normalitas menggunakan *Shapiro Wilk Test*. Aturan pengambilan keputusan: “jika p-value (nilai pada kolom Sig. pada tabel Test of Normality) $< \alpha$, maka tolak H_0 .”

Penulisan Hipotesis Untuk Uji Normalitas

- H_0 : Data berasal dari populasi yang berdistribusi normal
- H_a : Data tidak berasal dari populasi yang berdistribusi normal

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

NO	Variabel	P (Sig.)	Taraf Signifikansi	Kesimpulan
1	Pre-test	0,200	0,05	Normal
2	Post-test	0,200	0,05	Normal

Berdasarkan tabel 4.2 diperoleh nilai Sig. (p-value) lebih besar dari 0,05 maka hipotesis yang menyatakan sampel berdasarkan dari populasi yang berdistribusi normal diterima. Dan informasi tersebut, data variabel dalam penelitian ini dapat dianalisis dengan menggunakan statistik parametrik.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas ini digunakan untuk menguji bahwa varians dari variabel-variabel tersebut sama, menerima atau menolak hipotesis dengan membandingkan nilai signifikan lebih dari 0,05. Hasil uji Homogenitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 6. Hasil Uji Homogenitas

NO	Variabel	P (Sig.)	Taraf Signifikasi	keterangan
1	Latihan <i>zig-zag run</i>	0,606	0,05	Homogen

Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai signifikansi $0.606 > 0.05$. Jadi, dapat disimpulkan bahwa varians populasi bersifat homogen.

3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis *statistik paired sampel t-Test*. Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis penelitian yang berbunyi “pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan menggiring bola siswa Sekolah Sepak bola Karangmalang FC U-10”. Jika hasil dari analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan, maka latihan tersebut memeberikan pengaruh terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola siswa. Dari hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis

NO	Variabel	N	Mean	Sig.	Keterangan
1	Pretest	20	21,45	0,000	Signifikan
2	Posttest	20	19,50	0,000	Signifikan

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai signifikasi p sebesar 0,000. Karena signifikasi p sebesar $0,000 < 0,05$, maka terdapat pengaruh yang signifikan. Dengan demikian hipotesis penelitian yang berbunyi “pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan menggiring bola siswa Sekolah Sepak bola Karangmalang FC U-10”, Diterima. Yang berarti latihan *zig-zag run* mempunyai pengaruh yang signifikan dalam peningkatan kelincahan menggiring bola siswa Sekolah Sepakbola

Karangmalang FC U-10 Kabupaten Sragen. Apabila dilihat dari angka rerata *Pre-Test* sebesar 21,45 detik dan rerata *Post-Test* sebesar 19,50 detik mengalami peningkatan sebesar 1,95 detik.

C. Pembahasan

Penelitian yang dilakukan merupakan analisis dari peningkatan hasil kemampuan menggiring bola (*dribbling*) pada siswa SSB Karangmalang FC usia 10 tahun. Penelitian dilakukan pada tanggal 21 Agustus 2023 sampai dengan 25 September 2023. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang bertujuan untuk membuktikan pengaruh latihan zig-zag run. Penelitian dilakukan dalam tiga tahapan yaitu pelaksanaan tes awal (*pretest*), pelaksanaan *treatment* dan pelaksanaan tes akhir (*posttest*). Latihan dan tes dilaksanakan di lapangan Krida Utama Karangmalang dengan waktu latihan terdiri dari 3 kali dalam seminggu yaitu Senin, Rabu dan Jumat.

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap suatu masalah karena masih harus dibuktikan kebenarannya melalui penelitian yang dilakukan oleh peneliti secara langsung, maka dari itu dapat dibuktikan adanya pengaruh latihan zig-zag run terhadap kelincahan menggiring bola di SSB Karangmalang FC setelah melaksanakan *pretest* dan *posttest* terdapat peningkatan sebesar 1,95 detik. Artinya sesuai dengan hipotesis yaitu terdapat pengaruh latihan zig-zag run terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola. Berdasarkan hasil penelitian dengan data yang diperoleh dari proses pemberian perlakuan melalui latihan zig-zag run terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa SSB Karangmalang FC usia 10 tahun antara lain terjadi peningkatan pada hasil rata-rata, skor minimal dan skor maksimal, dimana diantara ketiga data tersebut nilai tersebut menunjukkan adanya peningkatan antara *pretest* dan *posttest*. Adanya peningkatan kelincahan menggiring bola pada siswa SSB Karangmalang FC Kabupaten Sragen setelah dilakukan perlakuan atau *treatment* yang dapat dilihat dari data rerata *pretest* dan *post-test*.

Adanya peningkatan rerata data *pretest* dan *posttest* sebesar 1,95 detik atau setara dengan 9%. Artinya terdapat peningkatan latihan zig-zag run terhadap kelincahan menggiring bola siswa SSB Karangmalang FC usia 10 tahun.

Selanjutnya berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa dengan diberikan latihan zig-zag run menjadikan kelincahan siswa semakin meningkat, sehingga dengan ketangkasan tersebut siswa dapat menguasai bola dengan lebih tepat. Selain itu hal yang meningkatkan penguasaan menggiring bola terkait dengan latihan zig-zag yang diberikan adalah siswa mampu menguasai dengan baik cara berpindah arah pada saat melakukan teknik dasar menggiring bola, sehingga ketika melihat langsung pada teknik dasar menggiring siswa semakin menunjukkan gerakan yang lebih luwes dan semakin menguasai.

Selanjutnya analisis data dilakukan dengan menggunakan uji t untuk mengetahui peningkatan kelincahan menggiring bola setelah diberikan latihan zig-zag run. Pemberian *treatment* atau perlakuan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi tiga kali dalam seminggu. Berdasarkan analisis yang telah dilakukan terdapat nilai signifikansi p sebesar 0,000. Karena nilai signifikansi p sebesar $0,000 < 0,05$, maka terdapat pengaruh yang signifikan terhadap hasil latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan menggiring bola siswa SSB Karangmalang FC usia 10 tahun Kabupaten Sragen.

Menggiring bola (dribble) merupakan teknik dasar dalam permainan sepak bola, bahkan menggiring bola merupakan salah satu pondasi bermain sepakbola yang baik, teknik menggiring bola atau dribble ini merupakan teknik dasar yang harus dikuasai sebelum menguasai teknik lainnya. Kemantapan perkenaan bola dan kemampuan lari mengubah arah adalah hal penting dalam teknik menggiring bola (dribble). Dengan latihan zig-zag run melewati rintangan bertujuan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola.

Dengan latihan zig-zag run sangat mendukung dalam permainan sepakbola hal ini sejalan dengan pendapat (Gusti, 2015) dikarenakan untuk meningkatkan kelincahan dalam menggiring bola. Hal ini dapat dibuktikan dengan bentuk aktivitas berkelok-kelok kearah kanan dan kiri dalam permainan sepakbola. Penelitian ini dilakukan pada siswa SSB Karangmalang FC yang berusia 10 tahun, karena pada anak 10 sampai 12 tahun masih dalam fase pengenalan anak dengan sepakbola, hal ini sejalan dengan (Maliki et al., 2017) karena anak di fase tersebut belum mendapatkan latihan yang berat seperti latihan kekuatan (strength) dan latihan daya tahan (endurance), karena kemampuan fisik anak usia 10 sampai 12 tahun mampu mendapatkan latihan tersebut, difase tersebut anak baru mampu mendapatkan latihan kelincahan (agility) dan kecepatan (speed).

Hasil penelitian ini mengalami peningkatan sebesar 1,95 detik (9%), sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan olah (Muhammad Ihsan Shabih et al., 2021) tentang Latihan zig-zag terhadap kelincahan menggiring bola pada atlet sepak bola yang mengalami peningkatan sebesar 1,85 detik. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dan didukung oleh penelitian-penelitian sebelumnya yang relevan dapat diartikan bahwa penggunaan latihan lari zig-zag yang dirancang dengan baik dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola dan dapat menunjukkan hasil yang positif dalam permainan sepak bola dan mencapai penguasaan sebenarnya selama pertandingan sepak bola.

4. PENUTUP

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh dari latihan zig-zag run terhadap kelincahan menggiring bola siswa sekolah sepak bola Karangmalang FC U-10 tahun Kabupaten Sragen. Dari hasil analisis statistik paired sample t-test dari latihan zig-zag run memiliki nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ sehingga dapat diartikan terdapat pengaruh yang signifikan. Apabila dilihat dari angka rerata Pre-Test sebesar 21,49 dan rerata Post-Test sebesar 19,50 maka mengalami peningkatan sebesar 1,95. Dapat disimpulkan bahwa latihan zig-zag run dapat meningkatkan kelincahan menggiring bola siswa SSB Karangmalang FC usia 10 tahun Kabupaten Sragen. Dari kesimpulan diatas dapat diimplikasikan bahwa untuk meningkatkan kelincahan menggiring bola siswa SSB Karangmalang FC, dapat menggunakan latihan *zig-zag run*. Latihan *zig-zag run* berpengaruh positif terhadap peningkatan kelincahan menggiring bola siswa SSB Karangmalang FC. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pertimbangan bagi pelatih untuk meningkatkan kelincahan menggiring bola siswa.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, S. (2013). Survei Teknik Dasar Dan Kondisi Fisik Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (Ssb) Se Kabupaten Demak Tahun 2012. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 2(9), 596–604. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Asman, A. (2021). Sumber Data, Populasi dan Sampel Penelitian Hukum Islam. *Institut Agama Islam (AIA) Sultan Muhammad Syafiuddin Sambas*, 15.
- Asmara, H. R. W. (2015). Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepak Bola Peserta Ekstrakurikuler Di Smp Negeri 3 Sentolo Kulon Progo. *Gastronomía Ecuatoriana y Turismo Local.*, 1(69), 47–67.
- Azidman, L. (2017). *Permainan Sepak Bola SMA Negeri 1 Kaur Beserta Profil Kondisi Fisik Pemain*. 1(1), 35–39.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. A. (2019). Peridization: Theory and Methodology of Training. In *Journal of Chemical Information and Modeling: Vol. 6 ed (Issue 6)*.
- Cissik, J. M., & Barnes, M. (2011). *Sport Speed And Agility*.
- Faizal Fetri, D. (2019). *Latihan Kelincahan Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola Faizal. Soniawan 2018*, 1169–1178.
- Indarto, P. (2019). *Mahir Bermain Sepak Bola*. Muhammadiyah University Press.
- Irfan, M., Yenes, R., Irawan, R., & Oktavianus, I. (2020). Kemampuan teknik dasar sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 720–731. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/664>
- Ketut, S. I., Santika, S. I. G. P. N. A., & Dei Agustinus. (2021). Pengaruh Pelatihan Circuit Training Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 230–238. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1025>
- Khinta Sani Rahman, & Padli. (2020). Tinjauan Kemampuan Teknik Dasar Sepak Bola. *Jurnal Patriot*, 2(2), 1259–1273.
- Kosasih, A. (2017). *Panduan Kepelatihan Sepak bola Anak*. Erlangga group.
- Lenaini, I. (2021). Teknik Pengambilan Sampel Purposive Dan Snowball Sampling. *Jurnal Kajian, Penelitian & Pengembangan Pendidikan Sejarah*, 6(1), 33–39. p-ISSN 2549-7332 %7C e-ISSN 2614-1167%0D
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis kondisi fisik pemain sepakbola klub persepu upgristahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2), 1–8. <http://journal.upgris.ac.id/index.php/jendelaolahraga/article/viewFile/1696/1405>
- Martha Wira Utama, Bayu Insanisty, S. (2019). *KINESTETIK : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3 (1) 2019 ISSN:2477-331X. 3(1).
- Mawardi, A. M. (n.d.). *Pengaruh Latihan zig-zag run terhadap kelincahan pemain sepak bola di SSB Mitra FC U-19 Kabupaten Sumenep*. 05, 321–330.

- Muhammad Ihsan Shabih, Iyakrus, & Destriani. (2021). Latihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 145–152. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1289>
- Prof. Dr. Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. ALFABETA, cv.
- Rizki, F. C. (2015). *Bola Di Ekstrakurikuler Sepakbola Mts Negeri 2 Pontianak*.
- Saputra, A., Muzaffar, A., Alpaizin, M., & Wibowo, Y. G. (2019). Analisis Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepak Bola Ssb Pratama Kabupaten Batanghari. *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.22437/ijssc.v1i1.6311>
- Sari, D. N. (2018). Kontribusi Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Atlet Sekolah Sepakbola. *Sport Science*, 18(2), 103–113. <https://doi.org/10.24036/jss.v18i2.41>
- SETIAWAN, D. (2013). Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub Asyabaab Di Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(3), 1–5.
- Suhadak, A. (2017). *Survei Tingkay Kemampuan Daya Tahan Aerobik Dab Daya Tahan Anaerobik Pada Sekolah Sepak Bola Tripel's U 13-14 Di Kediri*. 1–8.
- Trecroci, A., Milanović, Z., Rossi, A., Broggi, M., Formenti, D., & Alberti, G. (2016). Agility profile in sub-elite under-11 soccer players: is SAQ training adequate to improve sprint, change of direction speed and reactive agility performance? *Research in Sports Medicine*, 24(4), 331–340. <https://doi.org/10.1080/15438627.2016.1228063>
- Wibowo, W., Yulianto, E., Industri, F. T., Pembangunan, U., & Veteran, N. (2020). *J o p e*. 2, 47–54.
- Yahya, S., Said, H., & Duhe, E. D. p. (2014). Perbandingan latihan zig-zag dan dodging run terhadap keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola siswa kelas X D SMA Negeri 1 Suwawa. *Pendidikan Kepelatihan Olahraga*, 1. <https://adoc.pub/perbandigan-latihan-zig-zag-dan-dodging-run-terhadap-keteram.html>