

**KONTRIBUSI ZIG-ZAG DRIBBLING DRILL DAN 15 YARD TURN DRILL
TERHADAP DRIBBLING SEPAK BOLA**

Banda Putra Pamungkas^{1*}

¹ Universitas PGRI Semarang, Jawa Tengah, Indonesia, 50232

* Corresponding Author: bandaputra81@gmail.com

Keterangan	Abstrak
Rekam Jejak: <i>Received</i>, Oktober 2021 <i>Revised</i>, November 2021 <i>Accepted</i>, Desember 2021 Kata Kunci: <i>Zig-zag Dribbling Drill</i>, <i>15 Yard Turn Drill</i>, <i>Dribbling Sepak Bola</i>.	Penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuantitatif. Instrumen dalam penelitian ini adalah Instrumen tes dribble. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SSB Maestro KU-13 tahun. Sampelnya adalah 18 anak. Hasil Penelitian data diperoleh tingkat kemampuan dribble pemain SSB Mestro U-13 diperoleh Peningkatan kemampuan keterampilan dengan menggunakan zig-zag dribbling drill dan 15 yard turn drill berpengaruh signifikan dikarenakan dilakukan dengan program latihan yang benar. Dari hasil penelitian SSB Maestro U-13 mendapatkan zig-zag dribbling drill dan 15 yard turn drill sebanyak 12 kali pertemuan, 1x pre tes dan 1x posttest. Metode zig-zag mengalami peningkatan kemampuan menggiring sebesar 14%. Sedangkan Metode 15 yard turn drill mengalami peningkatan kemampuan menggiring sebesar 11% Hasil menyimpulkan bahwa zig-zag dribbling drill dibandingkan dengan latihan 15 yard turn drill lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan keterampilan dribble. Hal ini diperkuat dengan hasil peningkatan sebesar 14%. Secara keseluruhan atlet SSB Maestro KU-13 mengalami peningkatan sebesar 13%. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah Setelah diberikan Latihan metode zig-zag dribbling drill dan 15 yard turn drill tingkat dribble atlet mengalami peningkatan dimana hasil rata-rata pretest sebesar 20,03 (Sedang) dan posttest sebesar 17,46 (Baik). Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa ada peningkatan kemampuan dribble pemain SSB Maestro KU-13 melalui Latihan metode zig-zag dan 15 yard turn drill.

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu olahraga yang sangat disukai dan dicintai oleh semua kalangan, mulai dari anak-anak hingga orang tua, baik pria maupun wanita. Sepak bola pun diartikan taruh kata hal-hal dalam kehidupan anak adam yang dapat menjadikan kepribadian seseorang, mulai dari bertanggung jawab, *fair play*, *sportif*, dan berani menyita keputusan dengan cepat (Shabih, 2021). Sepak bola ialah latihan jasmani yang dapat menggabungkan orang-orang dari berbagai macam kehidupan, ras, dan kesetanan serta cara yang dapat mempersuatakan berbagai keluarga ekonomi, budaya, agama dan politik (Kismono & Dewi, 2021). Sepak bola ialah latihan jasmani yang sangat menarik yang penuh dengan kedamaian disaat orang-orang yang menontonnya, baik itu pergelutan di negara mereka atau pergelutan di seluruh aspek, tanpa disadari bakal memainkan peran tidak refleks dalam diri kita semua (Utomo & Sudarmono, 2021).

Ada 2 ikhtiar dalam permainan sepak bola yakni kiat tanpa bola dan gaya menguntukkan bola. Beberapa jurusan dasar dalam sepak bola pun kudu dilakukan dengan baik, contohnya mengontrol bola, menggantikan (*passing*), angkat kaki tanpa bola, cakup bola, melempar bola (*throw-in*) dan mempertahankan gawang (Yarmani, 2020). Pemain sepak bola dituntut untuk dapat mengambil beberapa alat dasar dalam permainan sepak bola dengan baik seperti menggiring bola, mengontrol bola, mengusir bola, menanduk bola, dan membedil untuk mendapat gol. Muslihat menggiring bola dalam sepak bola dibagi menjadi 3 yakni; taktik menggiring bola mencadangkan kaki elemen luar, kiat menggiring bola mencadangkan faktor dalam kaki, dan daya upaya menggiring bola menguntukkan komponen belakang kaki (Rahmawan et al., 2019). Kemampuan menggiring bola sangat dibutuhkan oleh seseorang pemain sepak bola dalam menghadapi kondisi dan keadaan pergelutan tertentu yang memerlukan partikel kecepatan dalam mencari jalan untuk mengambil bola dan dalam bersikukuh untuk menghindari benturan yang mungkin Terlaksana (Setiawan & Sudarmono, 2021). Menggiring bola bisa dilatih dengan cara Bekerja sama-sama, baik dengan bola sekalipun tanpa bola. Beberapa formula latihan untuk menjunjung kemahiran dribbling celah lain: *shuttle run*, *squart trust*, *obstacle race*, dan *zig-zag run*. Berbagai resep latihan mensyariatkan pertambahan kemampuan *dribbling* pemain (Yani, 2021).

Menggiring bola ialah salah satu kejuruan sepak bola yang paling darurat yang patut senantiasa dilakukan dengan baik, dengan begitu era kita memahami cara musuh menggiring bola maka kita serta dapat memahami cara bermain sepak bola (Lubis & Dewi, 2020). Jika pemain selesai efektif menubuhkan ikhtiar bermain bola maka peran pemain dalam pergelutan sepak bola dapat sangat baik (Suhud, 2021). *Zig-zag dribbling drill* adalah kegiatan meliuk cepat dalam melewati kendala maka dapat menjadi gaya yang sangat baik untuk menggalakkan keahlian menggiring bola. *Zig-zag run* merupakan salah satu model sport lari yang menaati landasan zig-zag dan sering dipakai semisal cara untuk meninggikan ketangkasan karena kompartemen aktivitas ini terpendam pada *zig-zag run*. *Zig-zag run* yakni elemen dari kegesitan karena menggerakkan tubuh dengan memindahkan status dan arah dengan cepat dan seimbang (Rahmad, 2019). *15 yard turn drill* yaitu transisi dari jenis latihan Ketangkasan. Latihan ini berujud untuk menambah bidang dalam mengalihkan arah, kelenturan dan gerak kaki. Memunculkan bidang menggiring bola tentu sangat menyangkut dengan hal Tertera. Implementasinya yakni menyusun tiga kerucut dengan jarak 5 yard antar kerucut. Cone pertama yakni tempat awal dan akhir untuk menggiring bola. Kerucut ke-2 lurus di depan kerucut pertama, malahan kerucut ke-3 sebagai diagonal dari kerucut pertama. Pemain menggiring bola mulai dari kerucut pertama Berlanjut bersambungan ke kerucut ke-3 dan kembali ke kerucut pertama (Razbie et al., 2018).

SSB Maestro Limpung Batang adalah sekolah sepak bola yang berpunca dari ranah Limpung Batang, SSB ini didirikan oleh Yuli Harmoko pada tahun 2011 karena pada saat itu di tempat Limpung belum ada wadah bagi anak-anak untuk mengekspos kegemaran dan bakatnya khususnya dibidang sepakbola, SSB Maestro ada 4 marga umur yang lagi dibangun. Ada 2 dari 5 pelatih yang memiliki sertifikat kepelatihan. Bagi nubuat peneliti pada murid SSB Maestro

Limpung baik pada saat latihan biarpun kompetisi tengah banyak atlet yang belum dapat menyebabkan dribbling dengan baik dan efektif. Atlet sedang sering kehilangan bola dan urusan mengambil alih seteru saat menggiring bola saat memahat tindihan tinggi dari Seteru. Pemain serta belum bisa menggiring bola dengan efektif, banyak batas hidup menyosor yang hilang saat memelopori serangan karena di tengah lapangan bola lepas dan dikuasai saingan akibat skill menggiring bola yang kurang baik. Menepati dribbling bola dengan baik butuh rumus latihan dribbling bola yang tepat yang mengarah pada pencapaian Niat. Daya upaya latihan cekau beban perlu dalam ciptaan kelas menggiring bola yang baik. Turut apresiasi di atas dan butuh adanya catatan tentang penerapan latihan dribbling zig-zag dan latihan 15 yard turn drill kepada kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola, maka penyalin ingin mengarah pandangan yang berjudul: "Pengaruh Zig -Zag Dribbling dan Latihan 15 yard turn drill Pada Kemampuan Dribbling Pemain Sepak Bola Ssb Maestro Di Kab. Batang Tahun 2021".

METODE

Penelitian ini adalah eksperimen dengan metode deskriptif kuantitatif dan menggunakan rancangan "*Pretest-Posttest Control Group Design*" (Yusuf, 2016). Populasi seluruh pemain SSB Maestro dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen tes menggunakan instrument *dribble zig-zag* bolak-balik (Setyosari, 2016).

HASIL & PEMBAHASAN

Riset ini dilaksanakan di lapangan Cokronegoro Kecamatan Limpung. Pengambilan informasi pretest dimulai pada hari Selasa bertepatan pada 17 Desember 2021. Pemberian perlakuan (treatment) dilaksanakan sebanyak 12 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 kali dalam satu Pekan. Informasi yang dikumpulkan serta dianalisis merupakan informasi uji menggiring bola dengan (*pretest dan posttest*) yang diperoleh dari ilustrasi riset secara langsung. Menggiring bola (*dribble*) ialah salah satu metode yang harus dipahami dalam game sepakbola, apalagi dribble ialah kemampuan yang sangat bawah sebab dribble yang baik mempengaruhi terhadap kemampuan bola buat memenangkan pertandingan. Ketepatan perkenaan kaki dan keahlian lari mengganti arah ialah perihal berarti dalam teknik menggiring bola (*dribble*). Latihan dribble zig-zag serta 15 yard turn drill melewati rintangan dengan model serta tingkatan kesusahan yang bermacam-macam memiliki iktikad buat tingkatan keahlian menggiring. Kenaikan keahlian keahlian dengan memakai zig-zag dribbling drill serta 15 yard turn drill mempengaruhi signifikan dikarenakan dicoba dengan program latihan yang benar. Dari hasil riset SSB Maestro U-13 memperoleh zig-zag dribbling drill serta dribbling 15-yard turn drill sebanyak 12 kali pertemuan, 1x pretest serta 1x posttest. Tata cara zig-zag hadapi kenaikan keahlian menggiring sebesar 14%. Sebaliknya Metode 15 yard turn drill hadapi kenaikan keahlian menggiring sebesar 11% Hasil merumuskan kalau zig-zag dribbling drill dibanding dengan latihan 15 yard turn drill lebih efisien dalam tingkatan keahlian keahlian dribble. Perihal ini diperkuat dengan hasil kenaikan sebesar 14%. Secara totalitas atlit SSB Maestro KU-13 hadapi kenaikan sebesar 13%. "Jika latihan dilaksanakan dengan benar hingga sasaran tersebut hendak dapat diakomodir dalam waktu 6-12 mikro. Tiap siklus mikro berlangsung satu minggu serta dalam tiap minggu ada 3 kali pertemuan. Macrocycle merupakan rencana 31 pelatihan yang terdiri dari 2-6 microcycle. Microcycle ialah perlengkapan perencanaan yang sangat berarti yang berlangsung sepanjang satu minggu. Bagi komentar diatas, latihan keahlian bawah bisa menampilkan suatu kenaikan dengan minimum 12 kali pertemuan. Latihan dalam game sepakbola memadukan faktor raga, metode, taktik serta mental.

SIMPULAN

Terdapat peningkatan setelah diberikan zig-zag dribbling drill pada kelompok *eksperimen* I terhadap peningkatan kemampuan *dribble* Pemain Sepakbola SSB Maestro U-13 dimana hasil

rata-rata *pretest* sebelum latihan sebesar 20,02 dan *posttest* sebesar 17,20 berdasarkan hasil tersebut atlet mengalami peningkatan sebesar 14%. Terdapat peningkatan setelah diberikan latihan *15 yard turn drill* pada kelompok *eksperimen* II terhadap peningkatan kemampuan *dribble* Pemain Sepakbola SSB Maestro U-13 dimana hasil rata-rata *pretest* sebelum latihan sebesar 20,03 dan *posttest* sebesar 17,73 berdasarkan hasil tersebut atlet mengalami peningkatan sebesar 11%. Zig-zag dribbling drill lebih baik dibandingkan dengan latihan *15 yard turn drill* terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepakbola SSB Maestro U-13 Di Kabupaten Batang Tahun 2021 dimana penurunan waktu sebesar 14%.

DAFTAR PUSTAKA

- Kismono, A., & Dewi, R. (2021). Kontribusi simulasi game terhadap passing sepak bola. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.304>
- Lubis, A. E., & Dewi, R. (2020). Talent Scouting Soccer Athletes Aged 10 to 11 Years. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 1(1), 29–32.
- Rahmad, H. A. (2019). Pengaruh latihan koordinasi zig-zag terhadap kemampuan dribbling pada pemain sepakbola MTS-Al-Falah Dedap kecamatan Tasik Putri Puyu kabupaten Kepulauan Meranti. *Jurnal Online Mahasiswa Penjaskesrek (JOMPENJAS)*, 1(1), 37–43.
- Rahmawan, P. R., Sitepu, A., & Dinata, M. (2019). Pengaruh Latihan Dribble Zig Zag Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, 7(1).
- Razbie, R. Y., Nurudin, A. A., & Soleh, M. (2018). Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag terhadap Penguasaan Teknik Dasar Dribbling pada Permainan Sepakbola Ekstrakurikuler SDN Sungapan Kecamatan Kadudampit 2018. *Utile: Jurnal Kependidikan*, 4(2), 47–57.
- Setiawan, K. N., & Sudarmono, M. (2021). Pengaruh Latihan Dribble X Pattren Dan Dribble Figure Eights Terhadap Hasil Kemampuan Dribble Atlet Sheyfa Futsal Academy Kendal Tahun 2020. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 287–â.
- Setyosari, H. P. (2016). *Metode penelitian pendidikan & pengembangan*. Prenada Media.
- Shabih, M. I. (2021). Latihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 145–152.
- Suhud, M. S. (2021). Latihan lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring dalam sepak bola. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 1(1), 264–269.
- Utomo, T. R. P., & Sudarmono, M. (2021). Pengaruh latihan dribble zig-zag dan dribble-T terhadap kemampuan menggiring bola pemain sepak bola di SSB PUMA Kabupaten Demak tahun 2020. *Indonesian Journal for Physical Education and*

Sport, 2(1), 182-â.

- Yani, A. Y. (2021). Pengaruh latihan kelincahan lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepak bola. *Journal Sport and Physical Education*, 1(1), 1–10.
- Yarmani, Y. (2020). Pengaruh Latihan Lari Zig–Zag Menggunakan Beban Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Seluma. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 9–15.
- Yusuf, A. M. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif & penelitian gabungan*. Prenada Media.