

PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP KEMAMPUAN MENGGINGIRING DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PEMAIN SSB DEKATE FC

M.Rendy Dwi Ramadhany¹, Khoirul Anwar², Fajar Hidayatullah³.

Abstrak: Banyaknya siswa yang gemar bersepak bola membuat sepak bola selau ramai dikalangan siswa sekolah. Namun ada beberapa hal yang perlu siswa ketahui dan kuasai sebelum bermain sepak bola yaitu teknik menendang, teknik mengontrol/menghentikan, teknik menggiring, teknik menyundul, teknik merampas dan teknik lemparan ke dalam. Salah satu teknik yang paling penting yaitu teknik menggiring. Dalam teknik menggiring sendiri diperlukan keahlian agar dapat menggiring bola dengan menipu lawan yaitu dengan cara menggunakan lari zig-zag. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen semu dengan menggunakan uji coba SPSS yaitu uji homogenitas, uji normalitas dan uji simple paired t-test. Penelitian mendapatkan hasil yang memuaskan salah satu contohnya yaitu dalam uji simple paired t-test didapatkan nilai 0,005 dimana berarti terdapat perbedaan dari hasil dari tes yang telah dilakukan.

Kata Kunci: Sepak bola; bola; teknik; lari; zig-zag

***Abstract:** So many students who like soccer makes soccer always crowded among school students. However, there are a number of things that students need to know and master before playing soccer, namely kicking techniques, control/stopping techniques, dribbling techniques, heading techniques, grabbing techniques and throw-in techniques. One of the most important techniques is the herding technique. In the dribbling technique itself, expertise is needed so that you can dribble by deceiving your opponent, namely by using a zig-zag run. This study used a quasi-experimental research method using the SPSS trial, namely the homogeneity test, the normality test and the simple paired t-test. The research obtained satisfactory results, one example is the simple paired t-test obtained a value of 0.005 which means that there is a difference in the results of the tests that have been carried out.*

Keywords: Soccer, ball, technique; run; zig-zag

PENDAHULUAN

Sepak bola sangat populer di Indonesia dan dapat dimainkan oleh semua kalangan masyarakat. Setiap cabang olahraga mempunyai tujuan dari permainannya. Tujuan permainan sepak bola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawang agar tidak kemasukan bola. Terdapat beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepak bola : (1) menendang (kicking), (2) mengontrol/menghentikan (stopping), (3) menggiring (dribbling), (4) menyundul (heading), (5) merampas (tackling) dan (6) lemparan ke dalam (throw-in) (Efendi, 2016). Teknik menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan sepak bola (Lidiawati, S. D., & Muhammad, H. N., 2021). Kemampuan menggiring (dribbling) yang baik

¹ Penulis adalah Mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga, STKIP PGRI Bangkalan

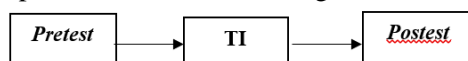
² Penulis adalah Staf Edukatif Program Studi Pendidikan Olahraga, STKIP PGRI Bangkalan

³ Penulis adalah Staf Edukatif Program Studi Pendidikan Olahraga, STKIP PGRI Bangkalan

diperlukan oleh seorang pemain supaya melewati, mengecoh lawan serta menembus pertahanan lawan sehingga memaksimalkan peluang kemenangan. Latihan yang diperlukan untuk menguasai teknik menggiring dalam permainan sepak bola ialah latihan zig-zag, supaya meningkatkan kelincahan atau agility seorang pemain. Kelincahan (Agility) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan (Humaedi & Susandi, 2017). Untuk itu perlu adanya penelitian tentang pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepak bola yang akan peneliti lakukan untuk peserta SSB di Dekate FC.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu (quasi-experiment) yakni terdapat 3 tahap yaitu pre test, treatment dan post test. Terdapat pretest sebelum diberi latihan dan posttest. Adapun metode dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar Metode Penelitian

Keterangan:

Pretest : tes awal yang dilakukan sebelum subyek mendapatkan perlakuan (*treatment*).

T1 : perlakuan (*treatment*) pertama yang menggunakan metode latihan lari zig-zag

Posttest : tes terakhir yang dilakukan setelah subyek mendapat perlakuan eksperimen

HASIL

Hasil Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui varian dari beberapa populasi sama atau tidak. Dasar pengambilan keputusan dalam uji homogenitas yaitu jika nilai signifikansi < 0,05 maka dapat dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah tidak sama. Namun apabila nilai signifikansi > 0,05 maka dapat dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok populasi data adalah sama.

Tabel Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances			
prepost			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
3.705	1	28	.064

Berdasarkan data di atas, maka nilai signifikansi yang diperoleh yaitu 0,064 maka nilai sign > 0,05. Oleh karenanya maka dapat dikatakan kelompok yang digunakan untuk penelitian adalah sama atau homogen.

Hasil Uji Normalitas

Sama dengan uji homogenitas, dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas ditentukan dengan cara apabila nilai signifikansi > 0,05 maka data yang diuji adalah normal. Begitupun sebaliknya apabila nilai signifikansi < 0,05 maka data yang diuji tidak normal.

Tabel Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		15
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000

	Std. Deviation	.47311203
Most Extreme Differences	Absolute	.265
	Positive	.265
	Negative	-.094
Kolmogorov-Smirnov Z		1.026
Asymp. Sig. (2-tailed)		.243

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan tabel di atas, nilai signifikansi yang diperoleh yaitu sebesar 0,243. Nilai ini $> 0,05$ maka data yang diuji pada penelitian ini berdistribusi normal.

Hasil Uji Simple Paired T-test

Berbeda dengan kedua uji lainnya, uji simple paired t-test memiliki dasar pengambilan keputusan yang lain yakni apabila nilai signifikansi (2-tailed) $> 0,05$ maka tidak ada perbedaan antara kedua hasil tes. Sedangkan apabila nilai signifikansi (2-tailed) $< 0,05$ maka terdapat perbedaan antara kedua tes yang dilakukan.

Tabel Hasil Uji Simple Paired T-test

Paired Samples Test

		Paired Differences							Sig. (2-tailed)
		Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df		
Pair				Lower	Upper				
1	pre – post	.800	.941	.243	.279	1.321	3.292	14	.005

Dalam penelitian ini, berdasarkan tabel di atas, nilai signifikansi yang diperoleh yaitu sebesar 0,005. Hal ini berarti nilai signifikansi yang diperoleh $< 0,05$. Maka kedua nilai yang diuji dalam penelitian ini berbeda.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data hasil penelitian dapat diketahui bahwa ada pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola pemain SSB Dekate FC. Kemudian penelitian ini juga membuktikan bahwa dengan latihan lari zig-zag akan meningkatkan kemampuan menggiring bola pada permainan sepak bola pemain SSB Dekate FC, nilai signifikansi yang diperoleh yaitu sebesar 0,243 dimana nilai ini juga lebih dari 0,05. Maka nilai tes yang diperoleh dapat dikatakan berdistribusi normal.

Hal ini menguatkan temuan dari penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara keterampilan lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring bola (Ruslan, Mile, & Faturrahman, 2021). Penelitian lainnya juga serupa dengan penelitian ini yang mengemukakan bahwa latihan zig-zag run ini bisa meningkatkan kelincahan dalam menggiring untuk cabang olahraga sepak bola (Shabih, Iyakrus, & Destriani, 2021).

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan nilai tes yang diperoleh dan hasil tes yang telah diuji menggunakan SPSS. Maka berikut ini kesimpulan dalam penelitian ini: 1) Berdasarkan uji homogenitas yang telah dilakukan nilai signifikansi yang diperoleh yaitu sebesar 0,064 dimana nilai ini lebih dari 0,05. Oleh karenanya nilai tes yang didapat dikatakan sama atau homogen, 2) Berdasarkan uji normalitas yang telah dilakukan nilai signifikansi yang diperoleh yaitu sebesar 0,243 dimana

nilai ini juga lebih dari 0,05. Maka nilai tes yang diperoleh dapat dikatakan berdistribusi normal. Berdasarkan uji simple paired t-test yang telah dilakukan nilai signifikansi yang diperoleh yaitu 0,005 dimana nilai ini kurang dari 0,05. Maka dapat dikatakan kedua nilai tes berbeda. Hal ini berarti pada nilai pretest dan nilai posttest siswa terdapat perbedaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Efendi, R. (2016). Pengaruh Metode Latihan Practice Session, Test Session dan Motivasi Berprestasi Terhadap Keterampilan Menendang Dalam Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan UNISKA*, 4, 91-106.
- Humaedi, & Susandi, A. S. (2017). Sumbangan Kelincahan dan Keseimbangan Dinamis Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal Pada Mahasiswa PJKR. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, VI(1), 80-94.
- Lidiawati, S. D., & Muhammad, H. N. (2021). Efektivitas pembelajaran daring selama pandemi pada mata pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*(9), 13-18.
- Ruslan, Mile, S., & Faturrahman, S. (2021). Latihan Lari Zig-Zag Untuk Kemampuan Menggiring Sepak Bola. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 33-38.
- Shabih, M. I., Iyakrus, & Destriani. (2021). Latihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga*, 145-152.