

---

## PENGARUH LATIHAN ZIG ZAG RUN DAN SHUTTLE RUN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING ATLET SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) RAMBATAN BATUSANGKAR

Ferozi Rahmatatul Tahir<sup>1</sup> \*, Didin Tohidin<sup>2</sup>, Ahmad Chaeroni<sup>3</sup>, Alimuddin<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Universitas Negeri Padang. Kesehatan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia.

<sup>2</sup> Universitas Negeri Padang. Kesehatan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia.

<sup>3</sup> Universitas Negeri Padang. Kesehatan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia.

<sup>4</sup> Universitas Negeri Padang. Kesehatan Rekreasi, Padang, 25132, Indonesia.

\* Coressponding Author. E-mail: [ferozi.bts017@gmail.com](mailto:ferozi.bts017@gmail.com)

\*Email Author : [ferozi.bts017@gmail.com](mailto:ferozi.bts017@gmail.com)

---

*Received 11 Desember 2023 : artikel dikirim; 20 Desember 2023 Revised :31 Desember 2023  
artikel revisi; Accepted: 20 Januari 2024 artikel diterima*

---

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *zig zag run* dan *shuttle run* terhadap kemampuan dribbling atlet sekolah sepak bola (SSB) Rambatan Batusangkar. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen menggunakan dua kelompok yang memperoleh perlakuan berbeda. Populasi pada penelitian ini adalah para atlet sekolah sepakbola (SSB) Rambatan Batusangkar. Sampel penelitian ini sebanyak 20 orang dengan menggunakan teknik pengambilan data purposive sample. Metode yang digunakan untuk pengambilan data adalah tes dan pengukuran. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS 25 untuk mengetahui perbedaan antara sebelum (pretest) dan sesudah (posttest) diberi perlakuan latihan *zig zag run* dan *shuttle run*. dengan hasil data paired sampel t-test pada data hasil pre-test dan post-test *zig zag run* diperoleh  $p \text{ value} \leq 0.000$   $p \text{ value} \leq 0.05$ , sedangkan pada data hasil pre-test dan post-test *shuttle run* diperoleh  $p \text{ value} \leq 0.001$   $p \text{ value} \leq 0.05$ . Maka dapat disimpulkan dari uji paired sampel test tersebut, bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang artinya ada pengaruh latihan *zig zag run* dan *shuttle run* atlet sekolah sepakbola (SSB) Rambatan Batusangkar.

**Kata Kunci:** Latihan *Zig-zag Run*, *Shuttle Run*, *Dribbling*.

### *The Effect Of Zig Zag Run And Shuttle Run Training On The Dribbling Ability Of Rambatan Batusangkar Football School Athletes*

**Abstract:** This research aims to find out whether there is an effect of *zig zag run* and *shuttle run* training on the dribbling abilities of athletes at the Rambatan Batusangkar football school (SSB). This research is a type of quantitative research with an experimental method using two groups that received different treatments. The population in this study were athletes at the Rambatan Batusangkar football school (SSB). The sample for this research was 20 people using a purposive sample data collection technique. The method used for data collection is test and measurement. The data analysis technique in this study used the SPSS 25 application to determine the difference between before (pretest) and after (posttest) the *zig zag run* and *shuttle run* training treatment. with the results of the paired sample t-test data on the data from the pre-test and post-test *zig zag run* results obtained  $p \text{ value} \leq 0.000$   $p \text{ value} \leq 0.05$ , while on the data from the pre-test and post-test *shuttle run* results obtained  $p \text{ value} \leq 0.001$   $p \text{ value} \leq 0.05$ . So it can be concluded from the paired sample test, that  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted, which means that there is an influence of the *zig zag run* and *shuttle run* training of athletes at the Rambatan Batusangkar football school (SSB).

**Keywords:** *Zig-zag Run Training*, *Shuttle Run*, *Dribbling*.

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan, dan kegiatan intensif dalam rangka memperoleh relevansi kemenangan dan prestasi optimal. Pemerintah yang berperan dalam membuat kebijakan telah mengatur sedemikian rupa bagi keberlangsungan keolahragaan dalam pencapaian prestasi atlet dibutuhkan pembinaan dan pembangunan dibidang olahraga yang tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 pasal 20 ayat (1) sampai (3) menjelaskan bahwa “Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka harkat dan mertabat bangsa. Dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat kemampuan potensi untuk mencapai prestasi. Melalui pembinaan dan pengembangan secara terencana, sistematis, terpadu, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”

Keolahragaan adalah segala aspek yang berkaitan dengan olahraga yang memerlukan pengaturan, pendidikan, pelatihan, pembinaan, pengembangan, dan pengawasan. Kegiatan olahraga bukan hanya sekedar untuk menyehatkan jasmani semata, namun banyak manfaat yang didapat jika melakukan kegiatan olahraga. Olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi dalam pencapaian sebuah prestasi baik secara individu maupun kelompok.

Setiap cabang olahraga mempunyai tujuan dari permainannya. Tujuan permainan sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawannya dan berusaha menjaga gawangnya agar tidak kemasukan. Perlu keterampilan atau kemampuan yang dikuasai dalam bermain sepakbola. Keterampilan sepakbola antara lain dribbling, passing, control, shooting, heading dan goal keeping. Salah satu diantaranya yaitu dribbling, dribbling adalah keterampilan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan (Danny Mielke, 2007).

Menurut Muhdhor (2013) bahwa menggiring adalah salah satu keterampilan sepak bola yang paling penting yang anda butuhkan untuk dikuasai. Sederhananya, jika anda tidak tahu bagaimana lawan anda menggiring bola, anda tidak akan tahu bagaimana bermain sepak bola. Menggiring bola merupakan keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus dapat mengontrol bola sambil bergerak, berdiri atau bersiap mengoper atau menembak. Sedangkan menurut Luxbacher (2016) dribbling adalah keterampilan menggiring bola yang digunakan dalam keadaan yang sesuai, akan mengacaukan pertahanan lawan dan dua teknik dribbling menggiring bola dengan rapat dalam ruang yang terbatas dan menggiring bola dengan cepat untuk memasuki ruang terbuka merupakan hal yang penting dalam permainan. Ketika pemain telah menguasai keterampilan menggiring bola secara efektif, kontribusi pemain pada permainan akan sangat bagus karena menggiring bola mewakili keterampilan lainnya sebagai salah satu penunjang dalam permainan sepak bola. Latihan adalah suatu proses yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang dalam jangka waktu yang relatif lama, dengan beban latihan yang semakin bertambah, agar terjadi peningkatan terhadap rangsangan gerak secara menyeluruh terhadap tubuh (Rahardian et al., 2019). tujuan latihan serta sasaran utama latihan bertujuan membantu atlet memaksimalkan keterampilan dan prestasinya meliputi empat aspek yaitu fisik, teknis, taktis, dan spiritual. Ada 3 bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan, yaitu shuttle run (lari bolak-balik), zig-zag run (lari belak-belok), dan lari rintangan (Apriyadi, 2014).

Kemampuan dribbling diperlukan oleh seseorang pemain sepakbola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur agility dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. Dribbling dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Beberapa metode latihan untuk peningkatan kemampuan dribbling antara lain : lari bolak-balik (shuttle run), squat trust, lari rintangan, dan lari zig-zag. Metode latihan yang bervariasi menentukan peningkatan kemampuan dribbling pemain (Danny Mielke, 2007: 4).

Menurut Hamdani (2015), zig-zag adalah gerakan lari berbelok-belok mengikuti lintasan lari zig-zag dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan, karena unsur gerak yang terkandung dalam latihan lari zig-zag merupakan komponen gerak kelincahan yaitu lari dengan mengubah arah dan posisi tubuh, kecepatan, keseimbangan yang juga merupakan komponen gerak kelincahan. Upaya yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar dribbling yang baik, yaitu dengan latihan zig-zag adalah gerakan lari berkelok-kelok mengikuti lintasan (Siswantoyo, 2003). Sedangkan menurut Luxbacher (2016) zig-zag adalah berlari melintasi cone dengan cara menggiring dan keluar masuk cone hingga mencapai cone terakhir, kemudian memutar arah mundur dan menggiring bola kembali ke posisi awal, jaga bola agar tetap dalam kontrol bola yang rapat setiap saat dan selesaikan secepat mungkin.

Shuttle run merupakan bentuk tes kelincihan yang berupa gerakan lari bolak-balik. (Polito, et al., 2017) menyatakan Shuttle Run Agility Test (SRAT) melibatkan lari 20m dengan tiga perubahan arah dalam 180°. Selain digunakan untuk tes kelincihan, Shuttle run adalah salah satu jenis latihan paling populer yang mengutamakan kecepatan, daya tahan, dan ketepatan serta ditujukan untuk melatih dan meningkatkan kelincihan, kontrol tubuh dan akselerasi saat berlari dengan mengubah arah atau posisi dengan menggunakan variasi latihan agar tidak menyebabkan kebosanan pada proses latihan yang dilakukan (Fransiska, Suhdy, & Syafutra, 2021). Pada dasarnya bentuk latihan ini tidak jauh beda dengan bentuk latihan zig-zag run, hanya saja dalam latihan ini pemain dituntut berlari bolak balik dari satu titik ke titik yang lain tanpa harus melewati patok dengan berbelok-belok seperti pada latihan zig-zag run. Bentuk latihan shuttle run berguna untuk melakukan gerakan cepat atau berlari dengan cepat, karena dalam latihan ini atlet dituntut banyak mengubah arah gerakan (Wira Dharma, Andayani, & Tianing, 2018). 26 Dalam suatu repetisi atlet berlari secepat mungkin dari satu titik ke titik lain atau kembali ke titik semula dalam jarak yang sudah diatur.

Kondisi fisik merupakan suatu persyaratan yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola di dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik, dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Kondisi fisik adalah satu persyaratan yang diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai keperluan dasar yang tidak dapat ditunda atau ditawar-tawar lagi. Kondisi fisik adalah satu kesatuan dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitujuga, baik peningkatan maupun pemeliharannya.

Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di lapangan Sekolah Sepakbola (SSB) Rambatan Batusangkar, dengan menyaksikan langsungnya pertandingan uji coba SSB Rambatan melawan SSB Alwa Panti, dari hasil pengamatan yang dilakukan peneliti. Peneliti menemukan beberapa masalah pada kemampuan individual khususnya kemampuan dribbling pemain yang kurang baik, hal ini terlihat setelah peneliti mengamati pertandingan dalam 2 x 20 menit permainan yang dilakukan oleh team SSB Rambatan Batusangkar, dari sekian banyak dribbling yang dilakukan oleh para pemain hanya beberapa yang berhasil melakukan menggiring bola (melewati lawan) dengan baik dari sekian banyak dribbling yang dilakukan oleh pemain SSB Rambatan, maka dari itu sangatlah mencolok dimana pemain SSB Rambatan lebih banyak gagal dari pada berhasil dalam melakukan dribbling melewati lawan.

Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Rambatan belum maksimal dalam melakukan menggiring bola. Fenomena yang terjadi di lapangan pemain SSB Rambatan pemain sering kehilangan bola pada saat melakukan menggiring bola, bola mudah direbut dan di ambil lawan pemain belum bisa menguasai bola dengan baik diwaktu mengontrol laju bola saat menggiring bola dan serangan dilakukan oleh pemain SSB Rambatan sering mengalami kegagalan terutama pada saat melakukan menggiring bola. Kesalahan-kesalahan itu berupa masih kurang bagusnya kondisi fisik para pemain dalam menggiring bola, seperti kelincihan dan koordinasi, selain itu di akibatkan kurang gesit atau kurang lincahnya seorang pemain saat menghadapi lawan pada saat melakukan dribbling sehingga mempengaruhi tempo dan kualitas permainan.

Dari berbagai permasalahan yang dikemukakan diatas seperti kesalahan yang terjadi pada teknik dribbling (menggiring bola) serta program latihan yang belum tepat, hal ini merupakan faktor yang mempengaruhi keberhasilan pemain dalam menyusun serangan dalam permainan atau pertandingan. Apabila hal ini terus dibiarkan maka akan terjadi kesalahan-kesalahan baru yang dapat mempengaruhi prestasi pemain sehingga prestasi puncak pun sulit tercapai.

Dari yang di observasi peneliti atlet Sekolah Sepak Bola (SSB) Rambatan masih kurangnya kemampuan kondisi fisik khususnya untuk kelincihan para atlet. Oleh sebab itu, kemampuan menggiring bola atlet juga sangatlah berpengaruh. Maka dari itu peneliti akan memberikan program latihan untuk meningkatkan kondisi fisik maupun kemampuan menggiring bola para atlet tersebut.

Berdasarkan masalah yang dikemukakan bahwanya perlu dicarikan solusi untuk mengatasi permasalahan yang terjadi pada pemain SSB Rambatan Batusangkar, kurangnya kemampuan kelincihan dalam menggiring bola yang dilakukan oleh pemain, sehingga saat pemain melakukan dribbling bola mudah direbut oleh lawan. Oleh sebab itu, peneliti tertarik ingin membuat penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Zig zag Run dan Shuttle Run Terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sekolah Sepakbola (SSB) Rambatan Batusangkar”.

## **METODE**

Penelitian ini termasuk ke dalam penelitian eksperimen semu. Penelitian ini bertujuan Untuk membuktikan pengaruh latihan dengan menggunakan metode latihan zig-zag dan shuttle run terhadap peningkatan kelincihan menggiring bola (dribbling).

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah One Group Pretestposttest design, (Suharsimi Arikunto, 2010: 349-357). Adapun desain dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan sepak bola Rambatan, Kabupaten Tanah Datar. Adapun yang menjadi populasi dalam penelitian ini yaitu pemain Sekolah Sepak Bola (SSB) Rambatan Batusangkar yang berjumlah 45 orang. Dalam penelitian ini, dari populasi 45 orang pemain dipilih 20 orang pemain dengan cara pengambilan sampel dilakukan secara sampel bertujuan (*purposive sample*).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes medribbling bola melewati pancang. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data Pre-test mendribbling bola melewati pancang sebelum sampel diberikan perlakuan/*treatment*, dan data Post-test setelah sampel diberikan perlakuan/*treatment* dengan menggunakan metode latihan *zig-zag run* dan *shuttle run*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### A. Hasil Penelitian

#### 1. Deskripsi Lokasi, Subjek, dan Waktu Penelitian

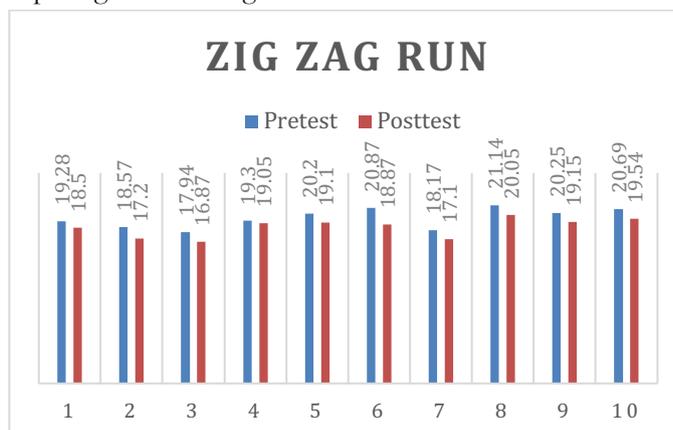
Deskripsi data penelitian ini dimaksudkan untuk memberikan gambaran mengenai variabel atau sampel yang diteliti. Dalam hal ini memberikan gambaran mengenai pengaruh yang signifikan latihan *zig zag zag run* dan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribbling* atlet sekolah sepakbola (SSB) Rambatan Batusangkar.

#### 2. Deskripsi Data dan Analisis Data Kemampuan Keterampilan Menggiring Bola (*Dribbling*) Pretest dan Posttest

##### a. Latihan Keterampilan dengan Metode Latihan Zig-Zag Run

Berdasarkan kemampuan dan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pretest dengan metode latihan *zig zag run* diperoleh skor tertinggi 21,14 detik, nilai terendah 17,94 detik, nilai rata-rata 19,64 detik, signifikan 0,417, dan standar deviasi 1.154. Setelah diberikan perlakuan kepada sampel diperoleh data *posttest* dengan skor tertinggi 20,05 detik, nilai terendah 16,87 detik, nilai rata-rata 18,54 detik, signifikan 0,164, dan standar deviasi 1,105.

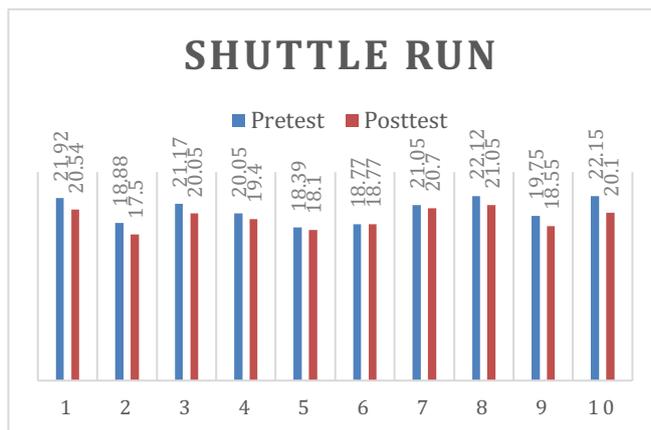
Peningkatan kemampuan setelah mengikuti latihan *zig-zag run* adalah 1,1 detik. Agar lebih jelasnya bisa dilihat pada gambar histogram berikut ini:



##### b. Latihan Keterampilan dengan Metode Shuttle Run

Berdasarkan kemampuan dan keterampilan menggiring bola (*dribbling*) pretest dengan metode latihan *shuttle run* diperoleh skor tertinggi 22,15 detik, nilai terendah 18,39 detik, nilai rata-rata 20,42 detik, signifikan 0,223, dan standar deviasi 1.448. Setelah diberikan perlakuan kepada sampel diperoleh data *posttest* dengan skor tertinggi 21,05 detik, nilai terendah 17,50 detik, nilai rata-rata 19,47 detik, signifikan 0,640, dan standar deviasi 1,201.

Peningkatan kemampuan setelah mengikuti latihan *shuttle run* adalah 0,95 detik. Agar lebih jelasnya bisa dilihat pada gambar histogram berikut ini:



**B. Uji Persyaratan Analisis**

**1. Pengujian Normalitas**

Analisis uji normalitas distribusi skor variable dengan menggunakan metode menggiring bola (dribbling) data pre-test dan data post-test. Dasar pengujian hasil regresi dilakukan dengan tingkat kepercayaan sebesar 95% atau dengan taraf signifikan yang digunakan sebagai dasar untuk menolak atau menerima keputusan norma atau tidaknya suatu distribusi data adalah 5% ( $\alpha = 0,05$ ). Bandingkan  $L_o$  dengan  $t_{tabel}$  dengan menggunakan kriteria : jika  $L_o$  lebih besar dari  $t_{tabel}$  ( $L_o > t_{tabel}$ ) berarti populasi berdistribusi tidak normal, sebaliknya jika  $L_o$  lebih kecil dari  $t_{tabel}$  ( $L_o < t_{tabel}$ ) berarti populasi berdistribusi normal.

**a. Uji Normalitas Zig-zag Run**

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest zig-zag run	.186	10	.200*	.927	10	.417
Posttest zig-zag run	.216	10	.200*	.889	10	.164

Berdasarkan tabel di atas, mengenai pengujian normalitas data menggunakan shapiro-wilk yang dilakukan dengan bantuan SPSS 25, menyatakan bahwa data hasil sebelum dan sesudah pada atlet sekolah sepakbola (SSB) Rambatan Batusangkar diperoleh signifikansi 0.417 dan 0.164.

Dari hasil kedua kelompok data tersebut, dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal. Karena keseluruhan hasil data diatas memiliki signifikan lebih besar dari 0.05 yang merupakan taraf signifikan uji normalitas shapiro-wilk.

**b. Uji Normalits Shuttle Run**

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest shuttle run	.167	10	.200*	.901	10	.223
Posttest shuttle run	.184	10	.200*	.948	10	.640

Berdasarkan tabel diatas, mengenai pengujian normalitas data menggunakan shapiro-wilk yang dilakukan dengan bantuan SPSS 25, menyatakan bahwa data hasil sebelum dan sesudah pada atlet sekolah sepakbola (SSB) Rambatan Batusangkar diperoleh signifikansi 0.223 dan 0.640.

Dari hasil kedua kelompok data tersebut, dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini berdistribusi normal. Karena keseluruhan hasil data diatas memiliki signifikan lebih besar dari 0.05 yang merupakan taraf signifikan uji normalitas shapiro-wilk.

## **2. Pengujian Hipotesis**

Hipotesis yang di ajukan adalah “pengaruh latihan zig zag run dan shuttle run terhadap kemampuan dribbling atlet sekolah sepakbola (SSB) Rambatan Batusangkar”.

Setelah persyaratan analisis di uji dan ternyata semua data memenuhi persyaratan untuk dilakukan pengujian hipotesis. Uji statistik yang digunakan adalah t-test dengan taraf signifikan 0.05. jika nilai signifikan uji-t  $> 0.05$  Ho diterima dan Ha ditolak artinya tidak ada pengaruh terhadap variable independen terhadap variable dependen. Sebaliknya jika nilai uji-t  $< 0.05$  Ho ditolak dan Ha diterima artinya terdapat pengaruh antara variable independen terhadap variable dependen.

Hipotesis yang diuji dengan uji t menggunakan rumus t-test :

Ho : tidak ada pengaruh latihan zig zag run dan shuttle run terhadap kemampuan dribbling atlet sekolah sepakbola (SSB) Rambatan Batusangkar.

Ha : terdapat pengaruh latihan zig zag run dan shuttle run terhadap kemampuan dribbling atlet sekolah sepakbola (SSB) Rambatan Batusangkar

### **a. Uji T-test Zig-zag Run**

Dari hasil analisis kelompok zig zag run menunjukkan bahwa nilai signifikan (2-tailed) sebesar 0.000 yang dimana nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikan yang sudah ditetapkan yaitu 0.05 maka dapat diartikan Ho ditolak dan Ha diterima dan disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan yang diberikan terhadap kemampuan dribbling atlet sekolah sepakbola (SSB) Rambatan Batusangkar.

### **b. Uji T-test Shuttle Run**

Hasil dari kelompok shuttle run menunjukkan bahwa nilai signifikan (2-tailed) yaitu 0.001 nilai tersebut lebih kecil dari taraf signifikan 0.05 maka dapat diartikan Ho ditolak dan Ha diterima dan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan yang diberikan terhadap atlet sekolah sepakbola (SSB) Rambatan Batusangkar.

## **C. Pembahasan**

Berdasarkan analisis data hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap kedua kelompok yang diteliti. Pemberian perlakuan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan keterampilan terhadap kedua kelompok penelitian.

Kemampuan keterampilan menggiring bola (dribbling) atlet sekolah sepakbola (SSB) Rambatan Batusangkar pada kelompok metode latihan zig-zag run memiliki rerata 19,64 detik. Setelah diberi perlakuan dengan metode latihan zig-zag run, kemampuan keterampilan menggiring bola (dribbling) memiliki rerata 18,54 detik. Sedangkan kemampuan keterampilan atlet sekolah sepakbola (SSB) Rambatan Batusangkar pada kelompok metode shuttle run memiliki rerata 20,42 detik. Setelah diberi perlakuan dengan metode shuttle run, kemampuan keterampilan menggiring bola (dribbling) meningkat dengan rerata menjadi 19,47 detik. Berdasarkan analisis menunjukkan bahwa metode latihan tersebut berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kemampuan keterampilan menggiring bola pada atlet sekolah sepakbola (SSB) Rambatan Batusangkar.

Peningkatan kemampuan keterampilan dengan menggunakan latihan zig zag run lebih berpengaruh signifikan dikarenakan latihan zig-zag dilakukan dengan benar dan membutuhkan tenaga yang maksimal, seperti apa yang akan di ujikan karena di depan pemain ada penghalang yang harus dilewati saat berlatih.

Bentuk latihan zig-zag run sangat mendukung dalam permainan sepak bola untuk mengembangkan kemampuan keterampilan individu. Hal ini dapat dibuktikan dengan bentuk aktivitas latihan zig-zag yang banyak diterapkan dalam permainan sepak bola, misalnya gerakan berbelok, memutar serta balik badan sehingga mempermudah pemain yang mendribble untuk mengontrol bola dari hadangan lawan.

Kelincahan dibutuhkan setiap pemain dalam permainan sepak bola untuk menghadapi situasi dan kondisi di dalam lapangan baik pada saat menguasai bola ataupun saat bertahan, hal itu juga meminimalisir adanya benturan antar pemain yang bisa mengakibatkan resiko cedera. Dalam sebuah pertandingan sering kali dibutuhkan gerakan-gerakan yang cepat dan eksplosif dalam bermain sepak bola, misalnya: gerakan berkelit, merubah arah, jogging dan lain sebagainya. Atlet sekolah sepakbola (SSB) Rambatan Batusangkar pada saat mengikuti latihan zig-zag run sangat menyukai bentuk latihan tersebut karena bentuk latihan zig-zag bervariasi dan dapat mengurangi kebosanan (boredom) pada diri siswa ketika sedang latihan. Selain itu para atlet sekolah sepakbola (SSB) Rambatan Batusangkar juga dapat melakukan variasi ketika melakukan latihan dribbling melewati rintangan yang sudah disediakan oleh peneliti, baik dengan gaya melingkari bola ataupun dengan menggunakan gaya yang lainnya sehingga membuat imajinasi peserta ekstrakurikuler menjadi semakin berkembang pada saat menghadapi rintangan lawan yang sesungguhnya.

Lain halnya dengan latihan kelincahan dengan metode shuttle run yang dilakukan dengan berlari dan menempuh jarak yang pendek (antara 2-10 meter). Sehingga pada saat latihan atlet sekolah sepakbola (SSB) Rambatan Batusangkar tidak mempunyai kecepatan yang stabil dalam menempuh jarak setiap repetisi dalam satu set. Bentuk latihan shuttle run juga bersifat menimbulkan kebosanan dalam diri pemain serta dalam latihan shuttle run tidak ada rintangan di depan pemain, hanya ada pembatas antar jarak yang akan di lalui atau di tempuh. Dalam permainan sesungguhnya mendribble bola tidak hanya mengarah pada satu arah, hal itu berfungsi juga sebagai pengecoh lawan yang akan menghadang laju kita melakukan dribbling. Dalam latihan shuttle run, pemain hanya terbiasa mengarah kepada satu arah sehingga kemungkinan penguasaan bolanya ketika merubah ke arah yang lain akan mengalami sedikit kendala baik itu resiko kehilangan bola atau hal-hal yang lainnya.

Hasil penelitian juga menyimpulkan bahwa kedua latihan baik dengan latihan zig-zag dan shuttle run berbeda signifikan. Latihan zig-zag lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan kelincahan dari pada latihan shuttle run. Hal ini juga diperkuat dengan hasil penghitungan nilai  $p$  zig-zag = 0,000 dan  $p$  shuttle run = 0,001. Jadi hipotesis yang menyatakan bahwa latihan kelincahan menggunakan metode latihan zig-zag lebih berpengaruh positif dari pada metode latihan shuttle run, diterima.

### SIMPULAN

Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada peningkatan kemampuan kelincahan menggiring bola (dribbling) setelah atlet sekolah sepakbola (SSB) Rambatan Batusangkar mengikuti program latihan kelincahan dengan metode latihan zig-zag sebesar 1,1 detik. Hal ini terbukti secara signifikan dimana setelah dilakukan uji "t" diperoleh nilai data paired sampel test  $p$  value  $\leq 0.000 \leq p$  value 0.05
2. Ada peningkatan kemampuan kelincahan menggiring bola (dribbling) setelah atlet sekolah sepakbola (SSB) Rambatan Batusangkar mengikuti program latihan kelincahan dengan metode latihan shuttle run sebesar 0,95 detik. Hal ini terbukti secara signifikan dimana setelah dilakukan uji "t" diperoleh nilai data paired sampel test  $p$  value  $\leq 0.001 \leq p$  value 0.05
3. Latihan zig-zag lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan kelincahan menggiring bola (dribbling) dari pada shuttle run.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Apriyadi, I., Dwi Rosella, K., St FT, S., Santoso, T. B., & Fis, S. (2014). Pengaruh Agility Ladder Exercise Dengan Metode Lateral Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Lari Pada Atlet Sepakbola Usia 13 Tahun Di Sekolah Sepak Bola Jaten. *Doctoral dissertation*, Universitas Muhammadiyah.
- Danny Mielke. (2007). *Dasar-dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Raya.
- Fransiska, A., Suhdy, M., & Syafutra, W. (2021). Penerapan Latihan Shuttle Run Pada Atlet Lari Jarak. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 42-44
- Hamdani. (2015). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Luxbacher, J. A. (2016). *Sepak Bola Langkah-Langkah Menuju Sukses*. Jakarta: Kharisma Putra Utama Offset.
- Muhdhor, Z. A. (2013). *Menjadi Pemain Sepakbola Profesional. Teknik, Strategi, Taktik Menyerang & Bertahan*. Jakarta: Kata Pena
- Polito, L. T., Carneiro, Y. D., Moscaleski, L., Figuera Junior, A., Zanetti, M. C., de Sá Pinto, C., . . . de Lima, S. (2017). Shuttle Run Agility Test in Soccer Athletes of Under – 10 Category with Dry and Wet Conditions Field. *International Journal of Sports Science*, 45-46.
- Rahardian, M., Hariyanto, E., & Hariyoko. (2019). Pengaruh Model Latihan Ladder Drill Lateral Dan Zig-Zag Hops Terhadap Peningkatan Kelincahan. *Indonesia Journal of Sports and Physical Education*, 1(1), 27–33.
- Siswantoyo. (2003). <http://journal.student.uny.ac.id/jurnal/artikel>
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 Pasal 20 Ayat (1) Sampai (3).
- Wira Dharma, I., Andayani, N., & Tianing, N. (2018). Perbedaan Efektivitas Kombinasi Shuttle Run Dengan Zig Zag Run Pada Intervensi Neural Mobilization Untuk Meningkatkan Kelincahan Pemain Sepak Bola Di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *MIFI*, 6 (3) 35-38.

