

Pengaruh Latihan *Dribble Zig Zag* Dan *Shuttle Run* Terhadap Keterampilan *Dribble* Team SSB Salaman

Achmad Sugiyanto¹, Muh. Isna Nurdin W²

email: sugiyantok55@gmail.com muh.isnanw@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

Abstract

This research is motivated by the unknown effective way to improve dribbling skills in football through the zig-zag dribble and shuttle run training methods. There are many factors that influence dribbling skills, and performance can be achieved through variations in training forms. Therefore, this study aims to determine the effect of zig-zag dribble and shuttle run training on dribbling skills in the SSB Salaman team. This study uses a quantitative approach using an experimental method and a two-group pretest-posttest design. The sample consisted of 16 SSB Salaman Magelang athletes. The instrument used was a dribbling skills test using a distance of 10 meters. Data analysis was carried out descriptively using normality tests, homogeneity, and T tests (Paired Sample Test). Data were analyzed using SPSS version 23 using the Paired Sample Test to compare the results of the pretest and posttest. which will occur shows that zig-zag dribble training makes the Sig. (2-tailed) value = 0.00, which means Ha1 is accepted and Ho1 is rejected because the value <0.05. shuttle run exercise which also obtained a Sig. (two-tailed) value = 0.00, giving Ha2 accepted and Ho2 rejected. it can be concluded that both zig-zag dribble exercise and shuttle run have a significant effect on improving dribble skills in the SSB Salaman team. The researcher suggests that further research spread other training variables related to using dribble skills in football.

Keywords: *Zig Zag Dribble, Shuttle Run, Dribble Skills*

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurangnya pemahaman mengenai metode yang paling efektif buat meningkatkan keterampilan dribble pada sepak bola, khususnya melalui latihan dribble zig-zag serta shuttle run. banyak faktor yang memengaruhi kemampuan dribble, dan performa bisa ditingkatkan melalui aneka macam variasi latihan. oleh karena itu, tujuan berasal penelitian ini merupakan buat mengetahui pengaruh latihan dribble zig-zag serta shuttle run terhadap keterampilan dribble di pemain tim SSB Salaman. Studi ini memakai pendekatan kuantitatif mempergunakan metode eksperimen serta desain two group pretest-posttest. Sampel terdiri berasal 16 pemain dari SSB Salaman Magelang. Instrumen yang digunakan pada pengumpulan data adalah tes keterampilan dribble menggunakan jarak 10 meter. Analisis data dilakukan secara naratif, mencakup uji normalitas, homogenitas, serta uji T (Paired Sample Test). Pengolahan data dilakukan mempergunakan SPSS versi 23. hasil analisis memberikan bahwa latihan dribble zig-zag membuat nilai signifikansi (2-tailed) sebanyak 0,00, sebagai akibatnya Ha1 diterima dan Ho1 ditolak karena nilai tersebut < 0,05. Demikian pula, latihan shuttle run jua memperoleh nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,00, yang memberikan bahwa Ha2 diterima serta Ho2 ditolak. Untuk itu, bisa diambil suatu simpulan bahwasanya kedua jenis latihan, baik dribble zig-zag maupun shuttle run, menyampaikan dampak yang signifikan pada peningkatan keterampilan dribble di pemain SSB Salaman. Peneliti selanjutnya mengeksplorasi variabel latihan lainnya yang berkaitan dengan peningkatan keterampilan dribble dalam sepak bola.

Kata kunci: *Dribble Zig Zag, Shuttle Run, Keterampilan Dribble*

PENDAHULUAN

Olahraga artinya aktivitas yang bersifat kompetitif dan menyertakan keterampilan fisik. Secara umum, olahraga artinya rangkaian gerakan tubuh yang dilakukan secara teratur guna menaikkan kapasitas fisik seorang, dengan tujuan menunjang serta mempertahankan kualitas hidup. Olahraga memiliki peran penting karena dapat membantu menaikkan metabolisme tubuh, sehingga seorang bisa terhindar dari penyakit.

Teknik dalam permainan sepak bola diklasifikasikan ke dalam dua jenis, yakni teknik menggunakan bola serta teknik tanpa bola. Beberapa teknik dasar yg wajib dikuasai pada permainan ini terdiri atas menendang, menghentikan, mengendalikan bola, menggiring bola, melakukan gerak tipu, melakukan tackling, lemparan, serta teknik menjaga gawang (Udam, 2017).

Menggiring bola ialah salah satu keterampilan teknis yang krusial pada permainan sepak bola. Kemampuan ini memungkinkan pemain buat mengendalikan bola secara efektif dan membuka peluang mencetak gol bagi timnya (Sharma, 2020).

Gerakan teknik *dribble* yang baik membutuhkan latihan yang konsisten serta ketekunan. salah satu bentuk latihan yang bisa dilakukan buat menaikkan keterampilan *dribble* secara efektif ialah dengan latihan *dribble zig-zag* serta *shuttle run*.

Dribbling sangat penting bagi setiap pemain sepak bola. seseorang pemain memiliki teknik *dribbling* yang baik agar bisa mengalirkan bola dengan tepat pada rekan satu tim. Tanpa kemampuan *dribbling* yang memadai, permainan sepak bola tidak akan berjalan secara efektif (Husyaeri, 2022).

Latihan *dribble zig-zag* yakni suatu latihan yang dilaksanakan menggunakan melewati rintangan secara berkelok-kelok, yang bertujuan buat melatih kemampuan tubuh dalam melakukan perubahan arah secara cepat.

Shuttle run yakni satu di antara latihan yang mampu dipergunakan buat menaikkan keterampilan dribble. Menurut (Udam, 2017), latihan ini dilakukan dengan memakai 2 titik sebagai acuan, di mana masing-masing titik berjarak antara 4 sampai 5 meter.

Penulis telah melakukan observasi di bulan Agustus 2024 di SSB Salaman, Kabupaten Magelang. salah satu pengamatan yang diperoleh merupakan kurangnya variasi pada latihan, di mana contoh latihan yang dipergunakan cenderung terus-menerus serta dilakukan dengan intensitas yang sama secara berulang.

Atas dasar itu studi ini dilakukan guna memeriksa “pengaruh latihan *dribble zig zag* dan *Shuttle run* terhadap keterampilan dribble”.

METODE PENELITIAN

Di studi ini, peneliti mempergunakan pendekatan kuantitatif mempergunakan metode eksperimen yang menggunakan desain *two grup pretest-posttest*. Subjek penelitian dipasangkan berdasarkan tingkat keterampilan yang cukup sama, sebagaimana ditentukan melalui *pretest*. Proses penelitian serta pengumpulan data dilaksanakan selama kegiatan latihan sepak bola di SSB Salaman. Penelitian berlangsung selama 14 pertemuan, yang mencakup tahap *pretest*, *treatment*, serta *posttest* (Sugiyono, 2015).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>				
	Rata-rata	Simpangan Baku	Minimal	Maksimal
<i>Pretest Dribble Zig zag</i>	12,75	,707	12	14
<i>Posttest Dribble Zig zag</i>	10,38	,916	9	12
<i>Pretest Shuttle Run</i>	12,75	,707	12	14
<i>Posttest Shuttle Run</i>	10,00	,756	9	11

Sesuai temuan studi yang telah didapatkan, pembahasan mengenai pengaruh latihan *dribble zig-zag* pada keterampilan *dribble* di tim SSB Salaman. Pengaruh penelitian memberikan bahwasanya latihan *dribble zig-zag* menyampaikan hasil yang signifikan pada kenaikan kemampuan *dribble* di kelompok eksperimen A. Terlihat adanya peningkatan yang lebih baik antara hasil pretest serta setelah diberikan perlakuan. *mean* hasil pretest di kelompok eksperimen A sebelum diberikan latihan *dribble zig-zag* merupakan 12,75 dengan simpangan baku sebesar 0,707, menggunakan ketika tercepat 12 detik serta ketika terlambat 14 detik. sehabis diberikan perlakuan, nilai rata-rata (*mean*) posttest menurun menjadi 10,38 dengan simpangan baku sebanyak 0,916, hasil tercepat 9 detik dan terlambat 12 detik.

Bersadarkan hasil penelitian yang diperoleh, pembahasan tentang pengaruh latihan *shuttle run* pada keterampilan *dribble* pada tim SSB Salaman. Temuan studi memperlihatkan bahwasanya latihan *shuttle run* memberi hasil positif pada kenaikan kemampuan *dribble* di kelompok eksperimen B. Terlihat adanya peningkatan yang signifikan antara pretest dan sehabis perlakuan diberikan. Nilai *mean* akibat pretest pada kelompok eksperimen B sebelum latihan *shuttle run* ialah 12,75 menggunakan simpangan standar sebesar 0,707, di mana waktu tercepat artinya 12 detik dan terlambat 14 detik. setelah diberikan perlakuan, rata-rata (*mean*) posttest menjadi 10,00 menggunakan simpangan baku sebesar 0,756, dengan yang akan terjadi tercepat 9 detik dan terlambat 11 detik.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

1. Latihan *dribble zig-zag* memberi pengaruh pada kenaikan keterampilan *dribble*, yang ditunjukkan oleh rata-rata pretest 12,75 dan rata-rata posttest 10,38. maka peningkatan atlet sebesar 18,5%.
2. latihan *shuttle run* menunjukkan pengaruh positif terhadap peningkatan keterampilan *dribble*, dengan rata-rata waktu pretest sejumlah 12,75 serta *mean* posttest sebanyak

10,00. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan atlet sebesar 21,5%.

Saran

1. Bagi pelatih, disarankan buat menerapkan metode latihan *dribble zig-zag* serta *shuttle run* menjadi upaya menaikkan kemampuan *dribble* pada tim SSB Salaman.
2. Bagi atlet, yang akan terjadi penelitian ini bisa dijadikan acuan buat memperbaiki serta mempertinggi kemampuan *dribble* secara mandiri.
3. Bagi peneliti selanjutnya, dibutuhkan dapat berbagi studi ini lebih lanjut dengan mempergunakan beragam variabel lain yang berkaitan dengan latihan keterampilan *dribble*.

DAFTAR PUSTAKA

- Husyaeri, E. , & S. B. M. (2022). Metode Latihan Drill Untuk meningkatkan kemampuan Dribbling pada permainan Futsal. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8, 521–525.
- Sharma, D. , S. D. , & T. A. (2020). Analysis of dribbling skill in football. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 7, 63–66.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan*.
- Udam, M. (2017). Pengaruh Latihan Shuttle-Run dan Zig-zag terhadap Kemampuan Dribbling Bola pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Imanuel USia 13-15 di Kabupaten Jayapura. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 3, 58–71.