

**EFEKTIVITAS LATIHAN *ZIG-ZAG ACCELERATION* TERHADAP
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN
SEPAKBOLA REMAJA USIA 15-17 TAHUN DI SEKOLAH
SEPAKBOLA BRAJA MUSTI CLUB (SSB BMC)**

(SKRIPSI)

Oleh

Sandi Sapta Hadi

NPM 1813051026



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2023**

ABSTRAK

EFEKTIVITAS LATIHAN *ZIG-ZAG ACCELERATION* TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA REMAJA USIA 15-17 TAHUN DI SEKOLAH SEPAKBOLA BRAJA MUSTI CLUB (SSB BMC)

Oleh

SANDI SAPTA HADI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas latihan *zig-zag acceleration* terhadap kemampuan menggiring bola siswa Sepakbola Braja Musti Club (Ssb Bmc) usia 15-17 tahun.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu dengan desain “two groups pre-test-post-test design”. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa Sepakbola Braja Musti Club (Ssb Bmc) usia 15-17 tahun yang berjumlah 26 siswa.

Hasil penelitian berdasarkan analisis data menggunakan uji t menunjukkan diperoleh nilai t hitung yaitu sebesar 7,307 dan nilai t tabel dengan $dk = n_1 + n_2 - 2$ atau $dk = 13 + 13 - 2 = 24$ pada $\alpha 0,05$ sebesar 2,179. Dengan demikian $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ atau $7,307 > 2,179$. Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat efektivitas *zig-zag acceleration* yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola remaja U 15-17 tahun di Sekolah Sepakbola Braja Musti Club (Ssb Bmc).

Kata Kunci: latihan *zig-zag acceleration*, menggiring bola, sepakbola.

ABSTRACT

EFFECTIVENESS OF ZIG-ZAG ACCELERATION TRAINING ON DRIBBLING ABILITY IN GAMES YOUTH FOOTBALL AGES 15-17 IN SCHOOL BRAJA MUSTI CLUB FOOTBALL (SSB BMC)

By

SANDI SAPTA HADI

This study aims to determine the effectiveness training with zig-zag acceleration on the dribbling ability of Braja Musti Club (Ssb Bmc) Football students aged 15-17 years.

This study uses a quasi-experimental method with a "two groups pre-test-post-test design" design. The population in this study were Braja Musti Club Football (Ssb Bmc) students aged 15-17 years, totaling 26 students.

The results of the study based on data analysis using the t-test showed that the t-count value was 7,307 and the t-table value with $dk = n_1 + n_2 - 2$ or $dk = 13 + 13 - 2 = 24$ at 0.05 was 2,179. Thus, $t \text{ count} > t \text{ table}$ or $7,307 > 2,179$. The conclusion of this study is that there is a significant effectiveness of zig-zag acceleration on the ability to dribble in football games for youth U 15-17 years at Braja Musti Club Football School (Ssb Bmc).

Keywords: *zig-zag acceleration practice, dribbling, football.*

**EFEKTIVITAS LATIHAN *ZIG-ZAG ACCELERATION* TERHADAP
KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN
SEPAKBOLA REMAJA USIA 15-17 TAHUN DI SEKOLAH
SEPAKBOLA BRAJA MUSTI CLUB (SSB BMC)**

Oleh

Sandi Sapta Hadi

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2023**

Judul Skripsi : **EFEKTIVITAS LATIHAN ZIG-ZAG
ACCELERATION TERHADAP KEMAMPUAN
MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN
SEPAKBOLA REMAJA USIA 15-17 TAHUN
DI SEKOLAH SEPAKBOLA BRAJA MUSTI
CLUB (SSB BMC)**

Nama Mahasiswa : **Sandi Sapta Hadi**

Nomor Pokok mahasiswa : 1813051026

Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani

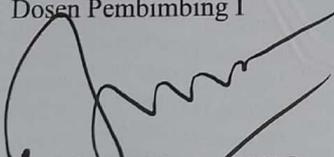
Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

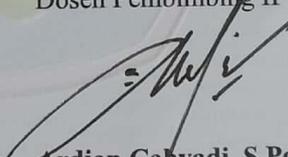
MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

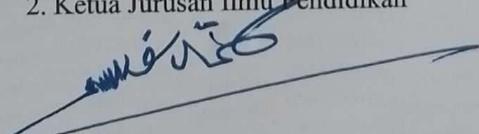
Dosen Pembimbing I


Dr. Marta Dinata, M.Pd
NIP 196703251998031002

Dosen Pembimbing II


Ardian Cahyadi, S.Pd., M.Pd
NIP 199106142019031014

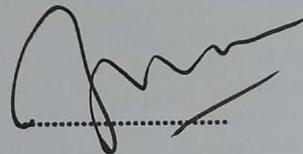
2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan


Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si
NIP 197412202009121002

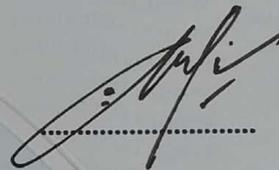
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : **Dr. Marta Dinata, M. Pd**



Sekretaris : **Ardian Cahyadi, S.Pd, M. Pd**



Penguji : **Lungit Wicaksono, S.Pd, M. Pd**



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Sunyono, M.Si.
NIP. 196512301991111001.

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **25 September 2023**

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sandi Sapta Hadi

NPM : 1813051026

Program Studi : Pendidikan Jasmani

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul **“Efektivitas Latihan Zig-Zag Acceleration Terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola Remaja Usia 15-17 Tahun Di Sekolah Sepakbola Braja Musti Club (Ssb Bmc)”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 30 Agustus 2022. Skripsi ini bukan hasil menjiplak ataupun hasil karya orang lain. Apabila di kemudian hari ternyata karya tulis saya ini ada indikasi/plagiat, saya bersedia di hukum sesuai dengan peraturan akademik yang berlaku di Universitas Lampung. Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Bandar Lampung, 25 September 2023
Yang Membuat Pernyataan



Sandi Sapta Hadi
NPM 1813051026

RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Sandi Sapta Hadi, lahir di Purwosari pada tanggal 20 September 1999, anak ketiga dari Bapak Alm. Selamat Hadi Irsanto dan Ibu Ana Desi Ana. Penulis selesai pendidikan Sekolah Dasar (SD) di SD Negeri 3 Tegalsari, selesai pada tahun 2010, Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMP Negeri 3 Gadingrejo selesai pada tahun 2013, dan Sekolah Menengah Atas (SMA) di SMA Negeri 1 Gadingrejo selesai pada tahun 2016. Pada tahun 2018, penulis diterima sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Unila melalui jalur SBMPTN.

Pada Tahun 2021, penulis melakukan KKN dan PPL di desa Tegalsari dan SMP PGRI Gadingrejo, Kecamatan Gadingrejo, Kabupaten Pringsewu. Demikian riwayat hidup penulis Semoga bermanfaat bagi pembaca.

MOTTO

Didunia ini tidak ada yang mudah, semua itu butuh usaha

(Sandi Sapta Hadi)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Ku persembahkan karya kecilku kepada

Bapak dan Ibuku yang kuat dan tegar telah memberikan kasih sayang yang tak pernah putus dan dukungan serta doa dalam setiap sujudnya demi keberhasilanku.

Terimakasih atas semua pengorbanan dan jerih payah dalam tiap- tiap kucuran keringat yang telah Bapak dan Ibu berikan kepada Ananda.

Doa dan restu, adalah jalan bagiku untuk menuju keberhasilan kelak.

Serta

Almamater Tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur Alhamdulillah pada Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya. Penulis berterimakasih kepada Bapak Dr. Marta Dinata, M. Pd., sebagai pembimbing satu dan Bapak Ardian Cahyadi, M. Pd., sebagai pembimbing dua, serta Bapak Lungit Wicaksono, M. Pd., sebagai pembahas yang memberikan kritik dan saran yang telah membimbing hingga akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**Efektivitas Latihan Zig-Zag Acceleration Terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola Remaja Usia 15-17 Tahun Di Sekolah Sepakbola Braja Musti Club (SSB BMC)**” adalah dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk pencapaian gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung. Tak lupa penulis juga mengucapkan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M., Selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Prof. Dr. Sunyono, M.Si., Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Dr. Muhammad Nurwahidin, S.Ag., M.Ag., M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan (IP) FKIP Universitas Lampung.
4. Dr. Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or, AIFO. Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas Lampung yang telah memberikan kritik dan saran sampai penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
5. Dosen Program Studi Pendidikan jasmani FKIP Universitas Lampung yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan saat penulis menyelesaikan perkuliahan.
6. Ibu dan Alm Bapak tercinta, serta kakak- kakakku tercinta, terima kasih atas segala bentuk dukungan, do'a, dan selalu menjadi tujuan serta penguat utama untuk melakukan segala sesuatu.

7. Teman seprogram studiku, Pendidikan Jasmani 2018 atas kebersamaan dan pengalaman dalam menjalani perkuliahan.
8. Teman- teman kontrakan terimakasih telah membantu dan menemani saat perkuliahan dan bimbingan.
9. Semua pihak yang tidak dapat dituliskan satu persatu.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Aamiin.

Bandar Lampung, 25 September 2023
Penulis

Sandi Sapta Hadi
NPM 1813051026

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I. PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Pembatasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian	4
1.6 Manfaat Penelitian	5
II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Hakikat Sepakbola	6
2.2 Teknik Dasar Permainan Bola	7
2.3 Latihan Atau <i>Training</i>	9
2.4 Latihan <i>Zig-Zag</i>	14
2.5 Hakikat Menggiring Bola.....	15
2.6 Tujuan Menggiring Bola	18
2.7 Komponen Biomotor Dalam Sepakbola	19
2.8 Usia Pembinaan Prestasi	19
2.9 Hakikat Sekolah Sepakbola.....	21
2.10 Profil Ssb Bmc	21
2.11 Penelitian Yang Relevan	22
2.12 Kerangka Berfikir.....	24
2.13 Hipotesis.....	26
III. METODE PENELITIAN	
3.1 Metode Penelitian.....	27
3.2 Variabel Penelitian	27
3.3 Definisi Operasional Variabel.....	28
3.4 Desain Penelitian.....	28

3.5	Populasi Dan Sampel	29
3.6	Tempat Dan Waktu Penelitian	30
3.7	Metode Pengumpulan Data	30
3.8	Instrumen Penelitian.....	30
3.9	Prosedur Penelitian.....	32
3.10	Teknik Analisis Data.....	34

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1	Hasil Penelitian	38
4.2	Pembahasan.....	45

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1	Kesimpulan	48
5.2	Saran.....	48

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Usia Pembinaan Prestasi	20
2. Jadwal Latihan Ssb Bmc	22
3. Norma Penilaian	31
4. Hasil Penelitian	38
5. Distribusi Frekuensi Menggiring Bola Kelompok Latihan <i>Zig- Zag acceleration</i> dan kelompok kontrol	40
6. Uji Normalitas	42
7. Uji Homogenitas	42
8. Uji Hipotesis	43
9. Uji Perbandingan.....	44

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Dalam	16
2. Menggiring Bola Dengan Kaki Bagian Luar	17
3. Menggiring Bola Dengan Punggung Kaki	18
4. Piramida Usia Pembinaan Cabang Olahraga Sepakbola.....	20
5. Desain Penelitian	28
6. Skema Pembagian Kelompok Dengan Cara <i>Ordinal Pairing</i>	29
7. Instrumen Keterampilan Menggiring Bola	31
8. Tes Awal Dan Akhir Kemampuan Menggiring Bola Kelompok <i>Zig- Zag Acceleration</i> dan kelompok kontrol	39
9. Frekuensi Tes Awal Dan Tes Akhir Kelompok <i>Zig- Zag Acceleration</i> dan kelompok kontrol	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian Ke SSB BMC Gadingrejo	52
2. Surat Keterangan Balasan Penelitian Dari SSB BMC Gadingrejo	53
3. Data Hasil Test Kemampuan Menggiring Bola	54
4. <i>Ordinal Pairing</i>	55
5. Data Hasil Tes Awal Kelompok Latihan <i>Zig-Zag Acceleration</i>	56
6. Data Hasil Tes Awal Kelompok Kontrol	57
7. Data Hasil Tes Akhir Kelompok <i>Zig-Zag Acceleration</i>	58
8. Data Hasil Tes Akhir Kelompok Kontrol	59
9. Data Hasil Tes Latihan <i>Zig-Zag Acceleration</i>	60
10. Data Hasil Tes Kelompok Kontrol.....	61
11. Uji Normalitas Tes Awal Kelompok Latihan <i>Zig-Zag Acceleration</i>	62
12. Uji Normalitas Tes Awal Kelompok Kontrol	63
13. Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok Latihan <i>Zig-Zag Acceleration</i>	64
14. Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok Kontrol	65
15. Uji Homogenitas Tes Awal.....	66
16. Uji Homogenitas Tes Akhir	67
17. Hasil Analisis Pengaruh Latihan <i>Zig-Zag Acceleration</i> Terhadap Kemampuan Menggiring Bola.....	68
18. Hasil Analisis Perbandingan Kelompok Latihan <i>Zig-Zag Acceleration</i> Dan Kelompok Kontrol.....	69
19. Table T	70
20. Dokumentasi Penelitian	71
21. Program Latihan.....	74

I. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga sepakbola sangat digemari masyarakat diseluruh dunia, baik dari kalangan anak-anak hingga orang dewasa sangat menyukai olahraga ini, bahkan tidak hanya pria sepakbola juga dapat dimainkan oleh para wanita. Olahraga ini berkembang cukup pesat seiring berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi. Ada berbagai faktor penyebab menurunnya prestasi pada cabang olahraga sepakbola di Indonesia terutama pada pembinaan pemain usia muda yang merupakan generasi emas. Hal ini menjadi suatu pekerjaan baru bagi pelatih-pelatih sepakbola dan pihak-pihak yang terkait dengan cabang olahraga sepakbola di tanah air guna meningkatkan prestasi sepakbola Indonesia di tingkat nasional maupun international. Pencapaian prestasi terbaik dapat terwujud apabila pembinaan pemain-pemain muda terlaksana dengan baik, benar, dan terstruktur, sehingga dapat terbentuk generasi emas yang dapat mengharumkan serta membanggakan tanah air dikanca global. Oleh karena itu, pelatih maupun pembina olahraga sepakbola harus memahami karakter pemain sesuai dengan tingkat usianya, karena dalam pembinaan olahraga sepakbola usia dini atau usia muda dikelompokkan dalam kelompok umur untuk mencapai project pengembangan sepak bola secara maksimal.

Pembinaan pemain usia muda bukan suatu pekerjaan yang mudah dilakukan oleh seorang pelatih, karena seorang pelatih harus bisa menemukan suatu program ataupun setrategi latihan yang tepat dan sesuai dengan karakter anak yang dilatihnya. Seorang pelatih harus merancang setrategi latihan yang sesuai dengan kelompok usianya supaya tidak salah dalam memberikan materi latihan. Jika salah dalam pemberian materi maka akan berdampak tidak baik

terhadap perkembangan anak tersebut. Maka dari itu pembinaan untuk usia muda sangat diharuskan agar anak tersebut saat memasuki usia prestasi teknik dasar penguasaan bola tidak lagi menjadi permasalahan, dengan itu banyak kesempatan yang bisa digunakan untuk meningkatkan kemampuan lainnya seperti fisik, taktik dan mental. Agar dapat menguasai permainan dengan baik seorang pemain sepakbola harus memahami teknik dasar bermain sepakbola. Seorang pemain yang menguasai dan memahami teknik dasar bermain sepakbola yang baik cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula. Karena penguasaan teknik dasar sepakbola adalah modal utama bagi pemain dalam bermain sepakbola.

Sekolah Sepakbola Braja Musti Club (Ssb Bmc) adalah sekolah sepakbola yang terletak di kabupaten Pringsewu, kecamatan Gadingrejo, desa Purwosari. SSB BMC banyak diminati oleh anak-anak terutama anak usia remaja dari usia-9 tahun hingga usia-18 tahun. Program latihan dilaksanakan tiga kali dalam satu minggu terjadwal pada hari selasa dan kamis pukul 16.00 serta hari minggu pagi pukul 07.00 di lapangan BMC Purwosari. Dari hasil pengamatan dan observasi lapangan, kelincahan dan penguasaan bola siswa Ssb Bmc masih sangat perlu ditingkatkan guna mencapai prestasi yang baik. Hasil pengamatan sesi latihan di lapangan dan waktu uji coba pertandingan, terlihat siswa sangat lemah dalam penguasaan bola sehingga saat menggiring bola siswa seringkali kehilangan bola. Terlihat juga siswa memiliki kecepatan dalam menggiring bola, namun kurang dalam kelincahan sehingga saat berhadapan dengan lawan siswa terlihat kesulitan untuk bergerak melewati lawan. Kemampuan menggiring bola siswa juga masih terbatas sehingga pergerakan siswa mudah ditebak dan bola mudah direbut lawan. Maka dari itu guna meningkatkan kualitas siswa Ssb Bmc dalam menggiring bola diperlukan latihan secara rutin dan dan maksimal.

Salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan menggiring bola adalah kelincahan. Kelincahan memiliki peran penting untuk menunjang kemampuan seorang pemain dalam menggiring bola. Sudah seharusnya dan sepantasnya seorang pemain sepakbola memiliki kelincahan dalam menggiring bola.

Namun pada kenyataan dilapangan ada beberapa pemain yang belum bisa menggiring bola dengan baik dan luwes dalam pergerakan melewati lawan, padahal jika kelincahan dalam menggiring bola dapat dikuasai dengan baik maka akan ada kemungkinan tim mendapat keuntungan yang bisa dilakukan yaitu seperti serangan balik. Pada bagian ini tidak hanya membahas tentang latihan kelincahan, tetapi bagaimana latihan kelincahan ini berpengaruh terhadap teknik penguasaan menggiring bola. Untuk meningkatkan teknik penguasaan menggiring bola yang baik dan benar diperlukan latihan yang baik dan benar. Dalam pelaksanaan latihan harus diterapkan metode latihan yang tepat supaya memperoleh hasil yang optimal. Bentuk latihan yang akan diberikan diharapkan dapat memberikan peningkatan pada pemain terhadap penguasaan menggiring bola.

Metode adalah suatu cara yang digunakan untuk tercapainya suatu tujuan. Metode latihan untuk meningkatkan kelincahan diantaranya yaitu *leader*, *lari zig-zag*, *shuttle run*, halang rintang, *envelope* dan *heksagon*. Metode *zig-zag acceleration* adalah metode lari dengan melewati cone atau rintangan yang harus dilewati dengan cara berlari menghindari halangan atau berlari secara berbelok-belok. Pada cabang olahraga sepakbola pemain harus bisa bergerak lebih cepat dari lawan. Dengan demikian pemain dapat menghindari dari penjagaan lawan atau bisa mencari posisi yang tepat untuk bisa melakukan serangan dengan cepat tanpa bisa diikuti oleh lawan sehingga mampu menciptakan peluang untuk menciptakan goal. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang **“Efektivitas Latihan Zig-Zag Acceleration Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Remaja U 15-17 Tahun Di Sekolah Sepakbola Braja Musti Club (SSB BMC)”**.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi berbagai permasalahan sebagai berikut:

- 1.2.1 Siswa sangat lemah dalam penguasaan bola sehingga seringkali siswa mudah kehilangan bola saat menggiring bola pada saat bermain.
- 1.2.2 Siswa memiliki kecepatan dalam menggiring bola namun kurang dalam kelincahan saat menggiring bola.
- 1.2.3 Kemampuan dalam menggiring bola siswa masih terbatas sehingga pergerakan siswa mudah ditebak dan bola mudah direbut lawan.

1.3 Batasan Masalah

Penelitian ini hanya membahas mengenai efektivitas latihan *zig-zag acceleration* terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola remaja U 15-17 tahun di sekolah sepakbola Braja Musti Club (Ssb Bmc)”

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan batasan masalah yang telah diuraikan diatas, dapat dirumuskan suatu permasalahan, yaitu: “Bagaimana efektivitas latihan *zig-zag acceleration* terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola remaja U 15-17 tahun di sekolah sepakbola Braja Musti Club (Ssb Bmc)?

1.5 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui efektivitas latihan *zig-zag acceleration* terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola remaja U 15-17 tahun di sekolah sepakbola Braja Musti Club (Ssb Bmc)

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Manfaat Teoritis

Dapat dijadikan bukti-bukti secara ilmiah mengenai Efektivitas latihan *Zig-zag acceleration* terhadap kemampuan menggiring bola siswa Ssb Bmc U 15-17 tahun, sehingga dapat dijadikan untuk alternatif pilihan dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola.

1.6.2 Manfaat Praktis

1.6.2.1 Bagi peneliti, memberikan informasi mengenai kemampuan menggiring bola dan untuk menambah pengetahuan serta pengalaman di lapangan.

1.6.2.2 Bagi pelatih, agar dapat dijadikan sebagai pedoman dan juga bahan perbandingan, dan pembina olahraga sepakbola.

1.6.2.3 Bagi siswa, supaya dapat memahami bahwa *Zig-zag acceleration* merupakan hal yang sangat dasar dan penting yang harus dimiliki oleh setiap siswa untuk menunjang kemampuan dasar menggiring bola dalam permainan sepakbola.

1.6.2.4 Bagi Universitas Lampung, hasil penelitian ini dijadikan bahan untuk referensi perpustakaan dan dalam penelitian selanjutnya khususnya yang berhubungan dengan Efektivitas latihan *Zig-zag acceleration* terhadap kemampuan menggiring bola.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Hakikat Sepakbola

Permainan sepakbola sudah diperkenalkan sejak ribuan tahun yang lalu. Permainan yang berawal untuk merayakan kemenangan, meningkatkan kemampuan fisik, serta mengisi waktu senggang. Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh setiap orang. Menurut (Raden Rizal Shufi Mubarak , H. Abdul Narlan, 2019) Sepak bola adalah cabang olahraga yang menggunakan bola yang umumnya terbuat dari kulit dan dimainkan oleh dua tim masing-masing beranggotakan 11 (sebelas) orang.

Menurut Asep Kurnia Nengggala (2006:7) “Sepakbola adalah salah satu jenis olahraga permainan yang dimainkan oleh 2 regu. Setiap regu terdiri atas 11 pemain, seorang diantaranya bertugas sebagai penjaga gawang”. Sepakbola merupakan permainan beregu sehingga kerjasama tim sangat diperlukan walaupun kemampuan individu setiap pemain juga dibutuhkan.

Sucipto, dkk (2000:7) mengatakan bahwa sepakbola adalah permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya penjaga gawang. Meskipun termasuk dalam olahraga beregu, setiap pemain harus menguasai teknik dasar yang terdiri dari gerakan dengan bola maupun gerakan tanpa bola. Tujuan dari permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya dan mencegah pemain lawan untuk membuat gol ke gawang bertahan sesuai dengan peraturan yang berlaku dalam permainan sepakbola.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan sepakbola adalah olahraga yang dimainkan oleh dua regu yang berbeda setiap regu berisikan 11 pemain inti dan beberapa pemain cadangan. Dimana masing masing regu berupaya untuk mencetak goal atau berupaya memenangkan pertandingan

2.2 Teknik Dasar Permainan Sepakbola

Teknik dasar sepakbola harus bisa dikuasai oleh pemain sepakbola. Karena teknik dasar sangat penting untuk seorang pemain dalam bermain bola, agar mampu menjalankan strategi yang diberikan oleh seorang pelatih. Menurut Koger (2007:13), ada tiga kategori teknik permainan sepakbola yang harus diajarkan kepada para pemain. Istilah yang digunakan untuk menyebutkan teknik-teknik itu agar mudah di ingat disingkat FIG yakni:

1. *Foundation* (F) atau teknik dasar, teknik-teknik yang tergolong sebagai foundation (dasar) tersebut merupakan menu latihan yang paling mendasar atau paling rendah tingkatannya. Latihan-latihan teknik itu ditujukan untuk mengembangkan kemampuan dasar yang diperlukan oleh semua pemain.
2. *Intermediate* (I) atau teknik lanjut, teknik ini merupakan teknik lanjut atau tingkat menengah yang diperlukan untuk menciptakan relevansi antara kemampuan dasar dengan kemampuan-kemampuan bermain yang sesungguhnya.
3. *Game* (G) atau teknik bermain, kemampuan-kemampuan bersepakbola yang sesungguhnya, yang diperlukan oleh setiap pemain sebelum mereka bertanding melawan tim lain.

Sepakbola termasuk olahraga kompleks, karena olahraga permainan sepakbola melibatkan unsur-unsur tubuh untuk bergerak melakukan teknik-teknik yang ada. Menurut Sucipto, (2000:17) teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah sebagai berikut:

- 2.2.1 Menendang (*kicking*)**, bertujuan untuk mengumpan, menembak ke gawang dan menyapu untuk menggagalkan serangan lawan. Beberapa macam tendangan, yaitu menendang dengan menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar, punggung kaki dan punggung kaki bagian dalam.
- 2.2.2 Menghentikan (*stopping*)**, bertujuan untuk mengontrol bola. Beberapa macamnya yaitu menghentikan bola dengan kaki bagian dalam, menghentikan bola dengan telapak kaki, menghentikan bola dengan menghentikan bola dengan paha dan menghentikan bola dengan dada.
- 2.2.3 Menggiring (*dribbling*)**, bertujuan untuk mendekati jarak kesasaran untuk melewati lawan, dan menghambat permainan. Beberapa macamnya, yaitu menggiring bola dengan kaki bagian luar, kaki bagian dalam dan dengan punggung kaki.
- 2.2.4 Menyundul (*heading*)**, bertujuan untuk mengumpan, mencetak gol dan mematahkan serangan lawan. Beberapa macam, yaitu menyundul bola sambil berdiri dan sambil melompat.
- 2.2.5 Merampas (*tackling*)**, bertujuan untuk merebut bola dari lawan. Merampas bola bisa dilakukan dengan sambil berdiri dan sambil meluncur.
- 2.2.6 Lempar ke dalam (*throw-in*)**, lemparan kedalam dapat dilakukan dengan awalan ataupun tanpa awalan.
- 2.2.7 Menjaga gawang (*goal kiper*)**, menjaga gawang merupakan pertahanan terakhir dalam permainan sepakbola. Teknik menjaga gawang meliputi menangkap bola, melempar bola, menendang bola.

Teknik- teknik dasar sepakbola dapat dipelajari sedikit demi sedikit agar dapat dikuasai. Teknik dasar juga harus dilatih secara berulang-ulang agar mendapat hasil secara maksimal.

2.3 Latihan Atau *Training*

2.3.1 Pengertian Latihan

Menurut Sukadiyanto (2005: 6), latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya. Lebih lanjut Sukadiyanto (2005: 7), menjelaskan beberapa ciri-ciri dari latihan adalah sebagai berikut:

1. Suatu proses untuk mencapai tingkat kemampuan yang lebih baik dalam berolahraga memerlukan waktu tertentu (pentahapan), serta perencanaan yang tepat dan cermat.
2. Proses latihan harus teratur dan progresif. Teratur maksudnya latihan harus dilakukan secara ajeg, dan berkelanjutan (*countinue*). Sedangkan bersifat progresif maksudnya materi latihan diberikan dari yang mudah ke yang sukar, 15 dari yang sederhana ke yang lebih sulit (*kompleks*), dari yang ringan ke yang berat.
3. Pada setiap kali tatap muka (satu sesi/satu unit latihan) harus memiliki tujuan dan sasaran.
4. Materi latihan harus berisikan materi teori dan praktek, agar pemahaman dan penguasaan kemampuan menjadi relatif permanen.
5. Menggunakan metode tertentu, yaitu cara paling efektif yang direncanakan secara bertahap dengan memperhitungkan faktor kesulitan, kompleksitas gerak, dan penekananan pada sasaran latihan.

2.3.2 Prinsip latihan

Adapun macam prinsip latihan yang terbagi menjadi sebelas, menurut Sukadiyanto (2010: 19) menjelaskan lebih rinci tentang prinsip-prinsip latihan, yaitu:

1. Prinsip Kesiapan Pada prinsip kesiapan, materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia olahragawan. Oleh karena itu usia berkaitan erat dengan kesiapan kondisi secara fisiologis dan psikologis dari setiap olahragawan. Artinya, pelatih harus

mempertimbangkan dan memperhatikan tahap pertumbuhan dan perkembangan dari setiap olahragwan. Sebab kesiapan setiap olahragawan akan berbeda-beda antara anak yang satu dengan yang lainnya meskipun di antara olahragawan memiliki usia yang sama. Hal ini dikarenakan perbedaan faktor seperti gizi, keturunan, lingkungan, dan usia kalender di mana faktor-faktor tersebut akan berpengaruh terhadap tingkat kematangan dan kesiapan setiap olahragawan. Pada olahragawan yang belum memasuki masa pubertas, secara fisiologis belum siap untuk menerima beban latihan secara penuh

2. Prinsip Individual Individual yang dimaksud adalah setiap orang memiliki kemampuan yang tidak sama antara yang satu dan yang lainnya. Artinya bahwa setiap olahragawan memiliki potensi dan kemampuan berbeda, faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur,kebugaran, lingkungan, latar belakang kehidupan, sakit cidera, dan motivasi juga ikut berpengaruh terhadap kemampuan dan cara olahragawan dalam mensikapi kegiatan latihan. Oleh karena itu, dalam menentukan beban latihan harus disesuaikan dengan kemampuan setiap individu. Dengan demikian untuk setiap olahragawan beban latihannya harus tepat sesuai dengan kemampuannya dan tidak dapat disamaratakan dengan yang lainnya.
3. Prinsip Adaptasi Organ tubuh manusia cenderung selalu mampu beradaptasi terhadap perubahan lingkungan. Keadaan ini menguntungkan dalam proses berlatih melatih, sehingga kemampuan manusia dapat dipengaruhi dan diubah melalui latihan. Latihan menyebabkan timbulnya proses adaptasi bagi organ tubuh. Berkaitan dengan proses prinsip progresivitas, bila beban latihan selalu ditingkatkan secara progresif, maka organ tubuh akan menyesuaikan terhadap perubahan tersebut. Tingkat kecepatan olahragawan dalam mengadaptasi setiap beban latihan

berbeda-beda antara yang satu dan yang lainnya. Hal itu antara lain tergantung dari usia olahragawan, usia (lama) latihan, kualitas kebugaran otot, kualitas kebugaran sistem energi dan kualitas (mutu) latihannya.

4. Prinsip Beban Lebih (Overload) Beban latihan harus mencapai atau sedikit melampaui ambang batas rangsang namun tidak boleh selalu melebihi ambang rangsang saat latihan. Hal itu akan mengakibatkan sakit dan latihan yang berlebihan (overtraining). Beban latihan harus diberikan secara progresif dan diubah sesuai dengan tingkat perubahan kemampuan olahragawan. Untuk meningkatkan kualitas fisik cara yang harus ditempuh ialah berlatih dengan melawan atau mengatasi beban latihan. Bila tubuh sudah beradaptasi dengan beban latihan yang sudah ditentukan selama waktu tertentu, maka beban latihan berikutnya harus ditingkatkan. Oleh karena itu dalam setiap latihan harus selalu dipantau dengan cara mencatat dan melakukan tes pada waktu tertentu sebagai dasar untuk menentukan beban latihan pada latihan berikutnya. Selain itu para pelatih harus memiliki catatan mengenai biodata para olahragawan sebagai salah satu dasar dalam menentukan beban latihan. Adapun cara meningkatkan beban latihan, antara lain melalui: (a) diperberat, (b) dipercepat, dan (c) diperlama proses pemberian bebannya.
5. Prinsip Beban Bersifat Progresif Prinsip ini terkait erat dengan prinsip beban lebih (overload), karena dengan pemberian beban yang bersifat progresif akan berarti juga memberikan beban yang lebih (overload). Selain itu, latihan bersifat progresif, artinya latihan harus dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan. Ajeg berarti latihan harus dilakukan secara kontinyu, tidak kadang-kadang. Maju berarti latihan semakin hari harus semakin meningkat. Sedangkan berkelanjutan berarti dalam setiap latihan merupakan lanjutan dari proses latihanlatihan sebelumnya. Untuk

itu, dalam menerapkan prinsip beban lebih harus dilakukan secara bertahap, cermat, terus-menerus, dan tepat. Artinya setiap tujuan latihan memiliki jangka waktu tertentu untuk dapat diadaptasi oleh olahragawan. Setelah jangka waktu adaptasi dicapai, maka beban latihan harus mulai ditingkatkan.

6. Prinsip Spesifikasi (Kekhususan) Setiap bentuk rangsang akan direspons secara khusus oleh setiap olahragawan. Untuk itu, materi latihan harus dipilih sesuai dengan kebutuhan cabang olahraganya. Hal-hal yang perlu dipertimbangkan dalam prinsip spesifikasi, antara lain mencakup: (a) spesifikasi kebutuhan energi, (b) spesifikasi bentuk atau model latihan, dan (c) spesifikasi pola gerak dari kelompok otot yang terlibat.
7. Prinsip Latihan Bervariasi Proses latihan yang lama dan monoton akan menimbulkan kejenuhan, keengganan, dan keresahan pada olahragawan, sehingga akan mengakibatkan kelelahan baik yang bersifat fisik maupun psikis. Untuk itu, dalam menyusun program latihan perlakuannya harus bervariasi, agar olahragawan terhindar dari rasa bosan (boring). Dalam memvariasikan beban latihan dapat dilakukan dengan cara mengubah bentuk atau model, tempat, sarana dan prasarana latihan serta teman berlatihnya. Namun dengan catatan, meskipun latihan dibuat bervariasi, tetapi latihan harus tetap mengacu kepada tujuan dan sasaran yang telah ditetapkan.
8. Prinsip Pemanasan dan Pendinginan (Warm up dan cooling down) Dalam satu pertemuan selalu diawali dengan pemanasan dan diakhiri pula dengan pendinginan (penenangan). Oleh karena itu dalam satu sesi latihan (tatap muka) latihan selalu mengandung unsure-unsur yang terdiri dari: (a) pemanasan, (b) latihan inti, (c) latihan suplemen, dan (d) penutup. Untuk mengantar memasuki latihan inti harus melakukan pemanasan sesuai kebutuhan gerak

cabang olahraganya. Selain latihan inti diperlukan latihan suplemen yang dapat berupa bermain atau bentuk latihan fisik dengan intensitas yang disesuaikan dengan tujuannya. Untuk itu pada akhir latihan diperlukan gerak-gerak yang ringan untuk mengantarkan proses secara fisiologis agar tubuh kembali normal secara bertahap dan tidak mendadak.

9. Prinsip Periodisasi (Latihan Jangka Panjang) Proses pelaksanaan latihan harus selalu mengacu pada periodisasinya., karena periodisasi merupakan pertahapan dan penjabaran dari tujuan latih secara keseluruhan. Adapun tujuan akhir dari suatu proses latihan adalah mencapai prestasi optimal. Untuk dapat meraih prestasi terbaik, memerlukan proses latihan dan jangka waktu yang panjang. Oleh karena berbagai kemampuan dan keterampilan harus dikuasai, sehingga diperlukan waktu yang lama agar olahragawan dapat mengadaptasi dan mengaplikasikannya ke dalam bentuk gerak yang otomatis. Dalam mencapai penampilan terbaiknya, olahragawan memerlukan waktu latihan antara 8 sampai 12 latihan yang dilakukan secara teratur, intensif, dan progresif. Untuk itu latihan yang memerlukan waktu cukup lama tersebut, pertahapan tujuannya dijabarkan ke dalam periode-periode tertentu (periodisasi).
10. Prinsip Berkebalikan (Reversibility) Arti dari berkebalikan (reversibility) yaitu bila olahragawan berhenti dari latihan, maka kualitas organ tubuhnya akan mengalami penurunan secara otomatis. Adaptasi yang terjadi sebagai akibat dari hasil latihan akan menurun atau bahkan hilang, bila tidak dipraktekkan atau dipelihara melalui latihan yang kontinyu. Untuk itu prinsip progresif harus selalu dilaksanakan agar kemampuan dan keterampilan olahragawan tetap terjaga baik.

11. Prinsip Beban Moderat (Tidak berlebihan) Keberhasilan latihan jangka panjang, yang dijabarkan dipertahapannya ke dalam periodisasi latihan, akan tergantung pada pembebanan yang moderat atau tidak berlebihan. Artinya, 26 pembebanan harus disesuaikan dengan tingkat perkembangan dan pertumbuhan anak latih, sehingga beban latihan yang diberikan tidak terlalu berat dan juga tidak terlalu ringan. Sebab, bila beban latihan terlalu ringan tidak akan berdampak terhadap peningkatan kemampuan dan keterampilan. Sebaliknya, bila beban terlalu berat mengakibatkan cedera disebut *overtraining*.
12. Prinsip Latihan Sistematis Prestasi olahragawan sifatnya adalah labil dan sementara, sehingga prinsip latihan harus sistematis berkaitan terutama dengan takaran (dosis) dan skala prioritas dari sasaran latihan. Setiap sasaran latihan memiliki aturan dosis yang berbeda-beda, sehingga akan membantu proses adaptasi ke dalam organ tubuh. Dosis latihan yang selalu berat setiap tatap muka akan menyebabkan *overtraining*, sebaliknya dosis yang selalu ringan tidak memiliki dampak pada organ tubuh. Oleh karena itu latihan harus dilakukan secara sistematis, sehingga perlu skala prioritas latihan disesuaikan dengan tujuannya. Adapun skala prioritas latihan merupakan urutan sasaran latihan utama yang disesuaikan dengan periodisasi. Sebagai contoh urutan latihan secara garis besar selalu dimulai dari latihan fisik, teknik, strategi dan taktik, aspek psikologis dan kematangan bertanding.

2.4 Latihan Zig-Zag

Kemampuan *dribbling* merupakan kemampuan yang sangat dibutuhkan oleh seorang pemain sepak bola dalam bergerak untuk menguasai bola dari lawan. Untuk melatih kemampuan *dribbling* salah satunya yaitu dengan latihan zig-zag, tujuan latihan zig-zag yaitu untuk menguasai keterampilan dalam berlari serta dapat meningkatkan kelincahan agar dapat menghindari dari serangan lawan (Antoro & Rahmat, 2021). Sedangkan menurut Luxbacher (dalam

Muhammad Ihsan Shabih, 2021) *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.

Danny Mielke (dalam Christian Kungku, 2023) 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*), *scuart trust*, lari rintangan, dan lari *Zig-zag*. Metode latihan yang bervariasi menentukan peningkatan kemampuan dribbling pemain.

2.5 Hakikat Menggiring bola (*Dribbling*)

2.5.1 Pengertian Menggiring Bola (*Dribbling*)

“Pada dasarnya menggiring bola adalah kemampuan dasar dalam sepakbola karena semua pemain harus mampu menguasai bola saat sedang bergerak, berjalan, berlari, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan” (Mielke, 2007: 1). 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.

Kristina (2018) menyatakan bahwa menggiring bola merupakan kemampuan membawa bola kecil-kecil tetapi tetap dalam penguasaan. Menggiring bola perlu dilakukan secara maksimal pula, oleh karena itu sangat penting untuk menguasai gerakan secara terkoordinasi untuk memperoleh gerakan menggiring bola secara benar. Berdasarkan beberapa pengertian di atas, menggiring bola adalah kemampuan seorang pemain dalam mendorong atau menggerakkan bola secara efektif menggunakan kaki bagian tertentu. Saat menggiring bola bisa

menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian luar atau punggung kaki tergantung situasi dan kondisi saat bermain.

2.5.2 Teknik Menggiring Bola

Danny Mielke (2007:2-5) “macam-macam cara menggiring bola (*Dribbling*) dalam praktek bermain ada tiga yaitu: (1) Menggiring bola menggunakan sisi kaki bagian dalam; (2) Menggiring bola dengan sisi kaki bagian luar; dan (3) Menggiring bola menggunakan kura-kura kaki”.

Menurut Sucipto, dkk.(2000:28) teknik dasar menggiring bola dilakukan dengan tiga cara:

- 1) Menggiring bola dengan kaki bagian dalam:
 - a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.
 - b) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik kebelakang hanya diayunkan ke depan.
 - c) Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/ didorong bergulir ke depan.
 - d) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki, dengan demikian bola tetap dikuasai.
 - e) Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
 - f) Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan kearah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.
 - g) Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan



Gambar 2.1. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam.
Sumber: Danny Mielke (2007:3).

- 2) Menggiring bola dengan kaki bagian luar:
- a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki bagian luar.
 - b) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/mendorong bola bergulir kedepan.
 - c) Setiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
 - d) Bola selalu dekat dengan kaki agar bola tetap dikuasai.
 - e) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola.
 - f) Pada saat kaki menyentuh bola pandangan ke arah bola.



Gambar 2.2 Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar.
Sumber: Danny Mielke (2007:4)

- 3) Menggiring bola dengan punggung kaki.
- a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki.
 - b) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/mendorong bola tanpa terlebih dahulu di tarik ke belakang dan diayun ke depan.
 - c) Setiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
 - d) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki.
 - e) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola.
 - f) Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh, kemudian lihat situasi dan kemudian lengan menjaga disamping badan.



Gambar 2.3. Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki
Sumber: Danny Mielke (2007:3)

2.6 Tujuan Menggiring Bola

Menggiring bola merupakan teknik dasar yang penting, dengan menggiring bola seorang pemain dapat melewati lawannya bahkan mencetak gol. Tujuan menggiring bola antara lain untuk mendekati jarak kesasaran, untuk melewati lawan dan untuk menghambat tempo pemain atau permainan sepak bola. Menggiring bola dalam permainan sepak bola memiliki beberapa kegunaan, yaitu (1) untuk melewati lawan ; (2) untuk mencari kesempatan memberikan bola umpan kepada teman dengan cepat ; dan (3) untuk menahan bola tepat dalam penguasaan, menyelamatkan bola apa bila tidak terdapat kemungkinan atau kesempatan untuk dengan segera memberikan operan kepada teman (Soekatamsi, 2004). Banyak pemain memiliki kemampuan menggiring bola yang baik, tetapi para pemain tidak menggunakan kemampuan dalam hal menggiring bola secara efektif. Sehingga kegunaan dalam hal menggiring bola tidak akan tercapai. Seorang pemain yang menggiring bola secara terus-menerus akan menguras stamina pemain tersebut. Menurut Sucipto, (2000:28), kegunaan menggiring bola adalah:

1. Mendekati jarak ke sasaran
2. Melewati lawan
3. Menghambat permainan

Berdasarkan berbagai pendapat di atas, menggiring bola adalah hal penting yang harus dikuasai dalam permainan sepakbola. Selain untuk melewati lawan menggiring bola juga bertujuan membongkar pertahanan lawan serta menguasai pertandingan.

2.7 Komponen Biomotor Dalam Sepakbola

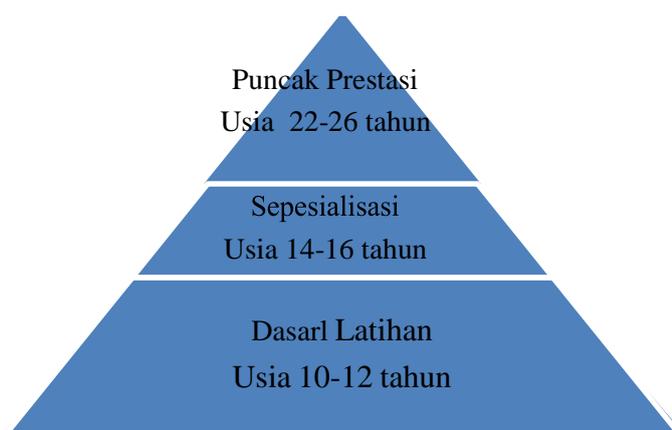
Permainan sepakbola merupakan permainan kelompok/tim yang melibatkan unsur fisik, teknik, taktik dan mental. Permainan sepakbola yang memerlukan gerakan pemain yang kompleks memerlukan perhatian khusus dalam peningkatannya melalui proses latihan yang lama. Komponen fisik sebagai dasar untuk dilatihkan dalam proses permainan bersama-sama teknik perlu dilatihkan secara terprogram sesuai dengan prinsip-prinsip dasar latihan. Menurut Sukadiyanto (2005:54) biomotor adalah kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem-sistem organ dalam. Organ dalam yang dimaksud diantaranya adalah system neoromuskuler, pernapasan, pencernaan, peredaran darah, energi, tulang, dan persendian. Dengan demikian komponen biomotor adalah kesatuan dari kondisi fisik olahragawan. Lebih lanjut Menurut Sukadiyanto (2011) Komponen dasar dari Biomotorik olahragawan meliputi Kekuatan, Ketahanan, Kecepatan, Koordinasi, dan Fleksibilitas. Adapun komponen-komponen yang lain merupakan perpaduan dari beberapa komponen sehingga membentuk satu peristilah sendiri. Di antaranya, seperti: Power merupakan gabungan dari kekuatan dan kecepatan, kelincahan merupakan gabungan dari kecepatan dan kelincahan

Sedangkan Treadwell (1991: 63-65) menyatakan bahwa komponen fisik yang dibutuhkan sebagai unsur biomotor pemain sepakbola adalah:(1) *aerobic*, (2) *aerobic endurance*, (3) *muscular endurance*, (4) *anaerobic endurance*, (5) *speed*, (6) *power*, (7) *flexibility*, (8) *strength*, (9) *bodycomposition*.

2.8 Usia Pembinaan Prestasi

Menurut (Handoko, 2018) Pembinaan sepakbola usia dini menjadi salah satu faktor utama yang mem-pengaruhi prestasi olahraga permainan sepakbola, karena pembinaan di usia dini akan melahirkan pemain-pemain profesional yang dibutuhkan dalam pencapaian prestasi yang maksimal. Pembinaan prestasi pada atlet meliputi 4 faktor utama yang menentukan kemampuan atlit, antara lain: kondisi fisik, teknik, taktik, strategi dan, mental (psikis). Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 40) usia spesialisasi pemain sepakbola usia 14-16

tahun. Dalam rentang waktu antara usia 10-18 tahun seorang pemain diharapkan dalam proses latihan dilatihkan dengan bermacam-macam bentuk keterampilan dasar sepakbola sehingga memiliki keterampilan dasar sepakbola yang baik. Pemain yang memiliki keterampilan dasar sepakbola yang baik tidak akan menemui banyak kesulitan saat dalam permainan, misalnya: saat mengontrol/menerima bola, menggiring bola (*dribbling*), mengoper bola (*passing*), dan gerakan-gerakan lainnya.



Gambar 2.4. Piramida Usia Pembinaan Cabang Olahraga Sepakbola
Sumber: Djoko Pekik Irianto (2002:40)

Usia pencapaian puncak prestasi untuk berbagai cabang olahraga berbeda-beda seperti terlihat pada tabel berikut:

Tabel 2.1. Usia Pembinaan Prestasi

JENIS OLAHRAGA	DASAR LATIHAN (Th)	SPELIALI SASI (Th)	PUNCAK PRESTASI (Th)
Atletik			
Sprint	10 – 12	14 – 16	22 – 26
Loncat	12 – 14	16 – 18	22 – 25
Badminton	10 – 12	14 – 16	20 – 25
Basket	10 – 12	14 – 16	22 – 28
Tinju	13 – 15	16 – 17	22 – 26
Gulat	11 – 13	17 – 19	24 – 27
Sepeda	12 – 15	16 – 18	22 – 28
Senam			
Putri	6 – 8	9 – 10	14 – 18
Putra	8 – 9	14 – 15	22 – 25

Sepakbola	10 – 12	14 – 16	22 – 26
Renang			
Putri	7 – 9	11 – 13	18 – 22
Putra	7 – 8	13 – 15	20 – 24
Tenis			
Putri	7 – 8	11 – 13	17 – 25
Putra	7 – 8	13 – 15	22 – 27
Bolavoli	10 – 12	15 – 16	22 – 26

Sumber: Djoko Pekk Irianto (2000:40)

2.9 Hakikat Sekolah Sepakbola

Sekolah Sepakbola (SSB) merupakan suatu lembaga yang memberikan pengetahuan/mengajarkan tentang teknikdasar sepakbola dan kemampuan bermain sepakbola kepada siswa mulai dari cara dan penguasaan teknik-teknik sepakbola dengan baik dan benar. Menurut (Saputra, 2021) Sekolah Sepak bola (SSB) merupakan sebuah organisai khususnya sepak bola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi yang di miliki atelit.Tujuan SSB untuk menghasilkan atelit yang memiliki kemampuan yang baik, mampu bersaing dengan SSB lainnya.dapat memuaskan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi.

Pada penelitian ini yang dimaksud dengan sekolah sepakbola adalah suatu organisasi atau lembaga yang yang dibangun bertujuan untuk membina, mendidik serta mengembangkan bakat yang dimiliki oleh siswa atau pemain dalam mencapai prestasi.

2.10 Profil SSB BMC

Sekolah Sepakbola Braja Musti Club berdiri sejak tanggal 10 januari 2005, dengan pendirinya Bapak Hj. Basri,dkk. Tujuan didirikannya Ssb Bmc adalah sebagai wadah pembinaan bagi pemain-pemain muda putra daerah ataupun luar daerah untuk mengembangkan bakatnya di dunia sepakbolaa, juga unuk menyebar luaskan dan memajukan sepakbola diwilayah kelurahan tegalsari dan sekitarnya artinya untuk mencapai prestasi yang tinggi dan dapat membangkitkan rasa kebanggaan masyarakat.

Sekolah sepak bola Braja Musti Club beralamatkan dilapangan BMC Purwosari, Tegalsari, Gadingrejo, Pringsewu, Lampung. Sekolah Sepakbola Braja Musti Club termasuk kedalam keanggotaan persatuan antar sekolah sepakbola Pringsewu yang berada dalam koordinasi/naungan PSSI Pengcab Pringsewu. Setiap tahunnya Ssb Bmc selalu mendapatkan undangan untuk mengikuti perlombaan/kompetisi yang diadakan oleh PSSI Pengcab Pringsewu bahkan turnamen luar daerah. Ssb Bmc juga diberi kesempatan untuk mengirimkan beberapa pemain binaanya untuk disertakan dalam seleksi pemain untuk memperkuat tim liga top skor lampung.

SSB BMC memiliki beberapa pelatih, diantaranya: Bapak May Rahman, Bapak Hj. Basri, Bapak Herling, Bapak Pendi, Tindo Pamungkas, Daud Effendi, dan Gilang Alkautsar. Ssb Bmc memiliki beberapa kelompok umur yang dibina secara terpisah/perkelompok berdasarkan kelompok usia, di antaranya: (1) Usia 6-8 tahun 30 siswa,(2) Usia 9-11 tahun 45 siswa,(3) Usia 12-14 tahun 30 siswa (6) Usia 15-17 tahun 26 siswa (7) Usia 18-21 tahun 25 Berikut disajikan dalam bentuk tabel jadwal latihan siswa Ssb Bmc, sebagai berikut:

Tabel 2.2 Jadwal latihan siswa Ssb Bmc

Kelompok Umur (tahun)	Hari/Waktu						
	Senin	Selasa	Rabu	Kamis	Jumat	Sabtu	Minggu
Usia6-8	16.00WIB		16.00WIB		07.00WIB		
Usia9-11		16.00WIB		16.00WIB			07.00WIB
Usia12-14	16.00WIB		16.00WIB		07.00WIB		
Usia15-17		16.00WIB		16.00WIB			07.00WIB
Usia18-21			16.00WIB		16.00WIB		07.00WIB

2.11 Penelitian Yang Relevan

2.11.1 Muhammad Ihsan Shabih, Iyakrus dan Destriani (2021) yang berjudul "Latihan *Zig-Zag* Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlet Sepak Bola". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan zig-zag terhadap kelincahan menggiring bola (*dribbling*) pada atlet sepak bola SSB Ogan Ilir United. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semu (*quasi experimen*) dengan

rancangan pretest dan posttest one group. Populasi penelitian ini adalah atlet SSB Ogan Ilir United yang berjumlah 30 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Instrumen dalam penelitian ini adalah tes dribbling zig-zag. Data diambil dari tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest). Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data statistik uji t dengan taraf signifikan $\alpha=0,05$ didapat t_{hitung} (30,5) sedangkan t_{tabel} (1,70), maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga H_1 diterima dan H_0 ditolak. Dengan demikian H_1 dapat diajukan dan dapat diterima, bahwa latihan zig-zag berpengaruh terhadap kelincahan menggiring bola (*dribbling*) pada atlet sepak bola SSB Ogan Ilir United.

2.11.2 Andhi Setyawan (2010) dalam penelitian yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Zig-zag* Dan *Shuttle Run* Dengan Metode Interval Terhadap Kemampuan Menggiring Bola (*Dribbling*) Dalam Permainan Sepakbola”. Metode penelitian ini yaitu eksperimen. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola klub senior Tunas Muda Banguntapan, Bantul yang berjumlah 30 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) ada peningkatan kemampuan kemampuan menggiring bola (*Dribbling*) setelah pemain senior sepakbola klub Tunas Muda mengikuti program latihan *zig-zag* dengan $t_{hitung} 15,320 > t_{tabel} 2,262$, (2) ada peningkatan kemampuan kemampuan menggiring bola (*Dribbling*) setelah pemain senior sepakbola klub Tunas Muda mengikuti program latihan *shuttle run* dengan $t_{hitung} 4,232 > t_{tabel} 2,262$, (3) latihan *zig-zag* terdapat perbedaan yang signifikan terhadap *shuttle run* dalam meningkatkan kemampuan kemampuan menggiring bola (*Dribbling*) dengan $t_{hitung} 6,952 > t_{tabel} 2,101$, (4) latihan *zig-zag* terdapat perbedaan yang signifikan terhadap *shuttle run* dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola (*Dribbling*) dengan nilai *mean* lebih kecil pada saat *posttest* dibanding pada saat *pretest* dan nilai $F_{hitung} 7,050 > F_{tabel} 4,098$. Latihan *zig-zag* lebih efektif digunakan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola (*Dribbling*) pada pemain senior sepakbola klub Tunas Muda Banguntapan, Bantul dari pada *shuttle run*.

2.11.3 Penelitian yang dilakukan Melkianus Udam (2017) dengan judul “Pengaruh Latihan Shuttle-Run dan Zig-Zag Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Imanuel Usia 13-15 di Kabupaten Jayapura. Berdasarkan hasil analisis, terlihat bahwa uji t pada tes akhir kemampuan dribbling bola pada Siswa Sekolah Bola (SSB) Imanuel Sentani dengan menggunakan metode latihan Shuttle-run memiliki nilai thitung 40.638 dan nilai ttabel dengan $df = 14$ pada taraf signifikansi 5% sebesar 1.761. Nilai thitung $>$ ttabel, dan nilai Probabilitas (P) sebesar 0,000 ($< 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan dengan menggunakan metode latihan Shuttle-run dalam meningkatkan kemampuan dribbling pada Siswa Sekolah Bola (SSB) Imanuel Sentani. Kemudian uji t pada tes akhir kemampuan dribbling bola pada Siswa Sekolah Bola (SSB) Imanuel Sentani dengan menggunakan metode latihan Zig-zag memiliki nilai thitung 45.438 dan nilai ttabel dengan $df = 14$ pada taraf signifikansi 5% sebesar 1.761. Nilai thitung $>$ ttabel dan nilai Probabilitas (P) sebesar 0,000 ($< 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan dengan menggunakan metode latihan Zig-zag dalam meningkatkan kemampuan dribbling pada Siswa Sekolah Bola (SSB) Imanuel Sentani.

2.12 Kerangka Berpikir

Sepakbola adalah olahraga permainan yang dapat dimainkan oleh siapa saja. Tujuan dari bermain sepakbola adalah untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan sebanyak-banyaknya untuk menjadi pemenang. Salah satu teknik dasar yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola adalah teknik dasar menggiring bola (*dribbling*). Salah satu faktor yang mempengaruhi kemampuan menggiring bola adalah kelincahan. Kelincahan adalah salah satu unsur pendukung seorang pemain sepakbola. Karena dengan memiliki kelincahan seorang pemain mampu melepaskan diri dari kawalan pemain lawan dan membuka ruang agar dapat menciptakan sebuah peluang untuk mencetak gol. Salah satu teknik dasar dalam permainan sepakbola adalah teknik menggiring bola, teknik ini pada prinsipnya membutuhkan banyak

sentuhan terhadap bola, dan dalam sentuhan tersebut bola tidak boleh jauh ataupun terlepas dari penguasaan pemain. Ada pepatah mengatakan sentuhan pertama menentukan langkah berikutnya. Karena jika sentuhan pertama kurang baik maka pemain akan sulit mengendalikan bola dilangkah berikutnya.

Teknik dasar menggiring bola merupakan teknik dasar yang harus dikuasai serta dimiliki setiap pemain sepakbola. Banyak pemain yang suka menggiring bola namun tidak mampu melewati lawannya sehingga sering kehilangan bola. Seorang pemain yang mampu menggiring bola dengan baik dan efektif, mereka sangat berpengaruh di dalam sebuah pertandingan. Pada dasarnya kemampuan menggiring bola yang bagus tidak dapat dimiliki secara instan, namun perlu adanya latihan yang teratur, intensitas yang tinggi, dan konsisten.

Latihan *zig-zag* adalah salah satu bentuk latihan untuk dapat meningkatkan kecepatan dan kelincahan dalam menggiring bola. Agar dapat mengatur dan mengendalikan arah bola, seorang pemian harus memiliki kelincahan serta kecepatan yang baik dalam menggiring bola. Seorang pemain yang memiliki kelincahan dalam menggiring bola akan sangat mudah untuk melewati penjagaan ataupun hadangan dari lawan. Banyak latihan kelincahan yang dapat dilakukan salah satunya adalah lari *zig-zag*. Pemain yang memiliki kecepatan yang tinggi belum tentu memiliki kelincahan yang bagus. Di dalam menggiring bola bukan hanya kecepatan saja yang diperlukan, tetapi juga kelincahan agar dapat bergerak sesuai keinginan kita. Berdasarkan kajian teori di atas, maka latihan tersebut diharapkan mampu meningkatkan kemampuan menggiring bola, sehingga latihan tersebut dapat diterapkan di setiap latihan khususnya pada Sekolah Sepakbola Braja Musti Club (Ssb Bmc).

2.13 Hipotesis

Menurut Sugiyono (2015:96), Hipotesis penelitian merupakan langkah ketiga dalam penelitian, setelah penelitian mengemukakan landasan teori dan kerangka berfikir. Tapi perlu diketahui tidak semua penelitian perlu mengemukakan hipotesis. Dalam penelitian ini hipotesis yang diajukan adalah H1: Ada efektifitas latihan *zig-zag acceleration* terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola remaja U 15-17 tahun di sekolah sepakbola braja musti club (Ssb Bmc)”.

III. METODE PENELITIAN

3.1 Metode Penelitian

Menurut Sugiyono (2015:6), metodologi penelitian adalah cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga pada gilirannya dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah dalam bidang pendidikan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode eksperimen. Tugas penting dari penelitian ini adalah menentukan apakah ada hubungan sebab akibat antara fenomena dan menetapkan hukum tentang hubungan sebab akibat itu. Menurut Arikunto, (2010:9). Penelitian eksperimen adalah suatu penelitian yang selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan yang telah diberikan dalam waktu tertentu.

3.2 Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2015:60), variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan. Sesuai dengan judul penelitian ini, maka variabel yang diteliti meliputi:

3.2.1 Variabel Bebas

Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi variabel lain atau yang menjadi sebab perubahan dari variabel lain (terikat). Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu: (X) latihan *zig-zag acceleration*

3.2.2 Variabel Terikat

Variabel terikat adalah segala bentuk peristiwa atau gejala yang muncul sebagai akibat dari variabel bebas. Variabel terikat pada penelitian ini yaitu: (Y) Kemampuan menggiring bola.

3.3 Definisi Operasional Variabel

3.3.1 Variabel Bebas

Menurut Sugiyono (2012: 4), variabel bebas biasanya merupakan variabel yang memengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *zig-zag acceleration*. Latihan *zig-zag acceleration* merupakan latihan yang bertujuan supaya seseorang pemain mampu bergerak lebih cepat dari satu titik ke titik lain sesuai keinginannya.

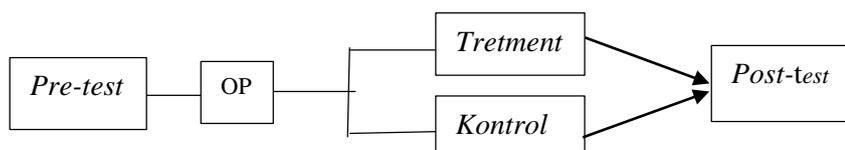
3.3.2 Variabel Terikat

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan menggiring bola. Kemampuan menggiring bola adalah menendang bola secara terputus-putus dalam usaha memindahkan bola dari suatu titik ke titik lain dengan menggunakan kaki bagian tertentu. Kemampuan menggiring bola dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan tes menggiring bola dari Nurhasan (2007:212), dengan validitas dan reliabilitas sebesar 0,559 dan 0,637. Setiap siswa akan diberi kesempatan menggiring bola sebanyak dua kali kemudian diambil hasil terbaik yang diukur dengan satuan detik.

3.4 Desain Penelitian

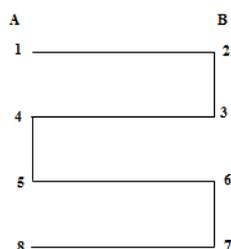
Desain penelitian yang digunakan *Control Group Pre-test-Post-test design*.

Adapun desain penelitian ini sebagai berikut:



Gambar 3.1. Desain Penelitian

Dalam penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok *treatment* dan kelompok *kontrol*. Pembagian kelompok eksperimen didasarkan pada hasil rangking pada tes awal. Adapun pembagian kelompok dalam penelitian ini menggunakan cara *ordinal pairing* sebagai berikut:



Gambar 3.2. Skema Pembagian Kelompok dengan Cara *Ordinal Pairing*

Keterangan:

A = *Zig-Zag Acceleration (treatment)*

B = Kelompok kontrol

1,2,3 dst = Rangking (hasil tes awal)

OP = *Ordinal pairing*

3.5 Populasi dan Sampe

3.5.1 Populasi

Menurut Sugiyono (2015:117), populasi adalah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa Ssb Bmc U 15-17 tahun yang berjumlah 26 orang.

3.5.2 Sampel

Menurut Sugiyono (2015:118), sebagian yang diambil dari populasi disebut sampel. Sampel penelitian adalah suatu objek yang akan menjadi bahan penelitian. Adapun untuk menentukan besarnya sampel menurut Arikunto (2010:116), apabila jumlahnya kurang dari 100 lebih baik di ambil semua. Maka pada peneliti ini peneliti akan mengambil

semua sampel siswa Ssb Bmc U 15-17 tahun yang berjumlah 26 siswa, atau merupakan penelitian populasi.

3.6 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di lapangan sepakbola Braja musti club desa Purwosari, kecamatan Gadingrejo, kabupaten Pringsewu. Penelitian ini dilakukan selama 6 Minggu dengan 16 kali pertemuan dan latihan dilakukan 3 kali seminggu.

3.7 Metode Pengumpulan Data

Menurut Arikunto (2010:192), metode pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan data. Teknik pengambilan data dilaksanakan dengan tes dan pengukuran. Dengan melalui tes dan pengukuran kita akan memperoleh data yang objektif. Menurut Nurhasan (2007:3) tes merupakan suatu alat ukur yang dapat digunakan untuk memperoleh data yang obyektif, sedangkan pengukuran adalah proses pengumpulan data atau informasi dari suatu obyek tertentu.

3.8 Instrumen Penelitian

Menurut Sugiyono (2015:148), instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati secara spesifik fenomena ini disebut variabel penelitian. Dalam penelitian ini tes yang digunakan adalah tes kemampuan menggiring bola (*Dribbling*) menurut Nurhasan (2007:212). Instrument dalam penelitian ini sudah baku dan dibukukan dalam bukunya Nurhasan (2007:212) sehingga instrument tersebut sudah dikatakan valid dan reliable karena sudah teruji kevalidan dan kereliabelannya, sehingga tidak perlu dilakukan uji coba instrument lagi.

Pengkategorian menggunakan *Mean* dan *Standar Deviasi*. Menurut Saifuddin Azwar (2010: 163) untuk menentukan kriteria skor dengan menggunakan Penilaian Acuan Norma (PAN) pada tabel sebagai berikut:

Tabel 3.1 Norma Penilaian

No	Interval	Kategori
1	$M + 1,5 SD > X$	Sangat Baik
2	$M + 0,5 SD < X \leq M + 1,5 SD$	Baik
3	$M - 0,5 SD < X \leq M + 0,5 SD$	Sedang
4	$M - 1,5 SD < X \leq M - 0,5 SD$	Kurang
5	$X \leq M - 1,5 SD$	Sangat Kurang

(Sumber: Saifuddin Azwar, 2010: 163)

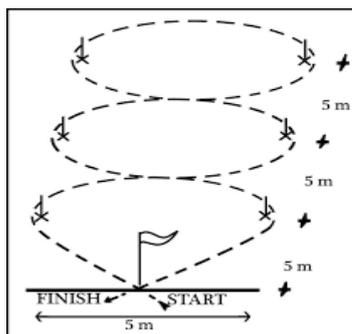
Keterangan:

M : Nilai rata-rata (Mean)

X : Skor

SD : Standar Deviasi

Tes yang akan dilaksanakan oleh peneliti untuk penelitian ini yaitu sebagai berikut:



Gambar 3.3. Gambar Instrumen kemampuan Menggiring bola
Sumber : Nurhasan, (2007:21)

Prosedur pelaksanaan tes menggiring bola sebagai berikut:

1. Tes Kemampuan *Dribbling*
untuk mengukur kemampuan menggiring bola disertai perubahan arah.
2. Alat dan bahan :
 1. Lapangan sepakbola.
 2. *Coones*.
 3. *Stopwatch*.
 4. Bola.
 5. Meteran panjang.
 6. Blangko dan alat tulis.

3. Pelaksanaan :

1. Pada aba-aba “siap” *testee* berdiri dibelakang garis *start* dengan bola pada penguasaan kakinya.
2. Pada aba-aba “ya” *testee* mulai menggiring bola dengan melewati setiap tiang bendera atau *cones* secara berurutan sampai ia melewati garis *finish*.
3. Apabila ada kesalahan (ada tiang bendera atau *cones* yang belum dilewati atau bahkan bola lepas dari kontrol kaki) maka harus diulangi tanpa menggunakan anggota badan selain kaki dimana kesalahan terjadi dan selama itu pula *stopwatch* tetap berjalan, sehingga *testee* menggiring bola dengan melewati tiang atau *cones* secara berurutan dan dilakukan pulang pergi.
4. Bola digiring dengan kaki kanan dan kiri secara bergantian, atau paling tidak salah satu kaki pernah menyentuh bola satu kali sentuhan.
5. *Testee* dinyatakan gagal dan harus mengulang jika menggiring bolahnya menggunakan satu kaki saja, menggiring bola tidak melewati bendera atau *cones* secara berurutan dan menggunakan anggota badan lainnya selain kaki untuk menggiring bola.
6. Penilaian yaitu diberi nilai tes adalah waktu yang dicapai yang terbaik dari dua kali kesempatan yang di peroleh yang diukur dalam satuan detik.

3.9 Prosedur Penelitian

Pelaksanaan dalam pengumpulan data pada sebuah penelitian merupakan faktor penting karena dihubungkan langsung dengan data yang akan digunakan dalam penelitian, maka dalam pengumpulan data peneliti melakukan langkah-langkah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

3.9.1 Test Awal (*Pre Test*)

Pre-test atau Test awal adalah tes yang pertama kali dilakukan oleh peneliti yang bertujuan untuk menentukan beban latihan, agar dapat diketahui perbedaan pada hasil yang dicapai setelah diberikan *treatment* atau perlakuan dalam 14 kali pertemuan.

3.9.2 Pemberian Perlakuan (*Treatment*)

Perlakuan (*treatment*) pada eksperimen ini dilaksanakan 16 kali pertemuan, hal itu dianggap sudah cukup memberikan perubahan, sehingga peneliti mencoba melaksanakan tes akhir setelah latihan yang dilaksanakan selama 14 kali pertemuan. Latihan dilakukan mulai pukul 16.00 WIB sampai selesai, latihan dilakukan 3 kali dalam seminggu yaitu pada hari Selasa, Kamis dan Minggu.

3.9.2.1 Pemanasan (*Warming Up*)

Pemanasan (*Warming Up*) akan diberikan pada pemain selama 10 sampai 15 menit, hal ini sangat penting untuk meningkatkan suhu tubuh dan menghindari resiko terjadinya cedera otot dan sendi-sendi pada pemain meliputi: 1) Lari keliling lapangan, 2) Senam sepakbola, 3) *Stretching*, 4) Senam untuk kelentukan, pelepasan, penguatan yang meliputi otot leher, dada, lengan, pinggang, punggung, kaki dan tungkai dan pemanasan yang dilakukan lebih dikhususkan pada cabang olahraga yang akan dipelajari yaitu olahraga sepakbola.

3.9.2.2 Latihan Inti

Dalam pemberian perlakuan di berikan selama 14 kali pertemuan, latihan *zig-zag acceleration*. Tahapan latihan kelincahan yaitu dengan tahapan pemanasan, latihan inti, dan pendinginan. Setiap 3x pertemuan akan diberikan model latihan yang sedikit berbeda untuk *zig-zag acceleration*. Intensitas latihan yang di berikan pada tiap pertemuan akan selalu meningkat intensitasnya. Prinsip-prinsip latihan yang digunakan adalah prinsip *overload*, prinsip *specifity*, prinsip variasi latihan. Adapun bentuk latihannya sebagai berikut:

Latihan *Zig-zag acceleration*

1. *Zig-zag* tanpa bola
2. *Zig-zag* dengan bola

3.9.2.3 Pelemasan (*Colling Down*)

Pelemasan ditujukan untuk memulihkan kondisi tubuh ke kondisi sebelum latihan sehingga ketegangan pada otot akan berkurang secara perlahan ke keadaan semula agar tidak ada keluhan setelah latihan.

3.9.3 Test Akhir (*Post Test*)

Tes akhir didalam penelitian ini sama dengan yang dilakukan pada tes awal dengan tujuan untuk mengetahui hasil yang dicapai oleh masing-masing peserta tes setelah melaksanakan program latihan.

3.10 Analisis Data

Menurut Sugiyono (2015:207), dalam suatu penelitian kuantitatif menggunakan statistik. Statistik meliputi statistik parametris dan nonparametris. Statistik parametris digunakan untuk menganalisis data interval, rasio, jumlah sampel besar, serta berlandaskan bahwa data yang akan dianalisis berdistribusi normal. Sedangkan statistik nonparametris digunakan untuk menganalisis data yang berbentuk nominal dan ordinal, jumlah sampel kecil, dan tidak harus berdistribusi normal. Data yang di nilai adalah variabel bebas : Latihan *Zig-zag acceleration* (X) serta variabel terikat yaitu Kemampuan minggiring bola (Y).

3.10.1 Uji Normalitas

Langkah sebelum melakukan pengujian hipotesis akan lebih dulu dilakukan uji persyaratan analisis data dengan uji normalitas yaitu menggunakan Uji lillieferors (Sudjana, 2005:466). Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut :

1. Pengamatan X_1, X_2, \dots, X_n dijadikan bilangan baku Z_1, Z_2, \dots, Z_n

Dengan menggunakan rumus: $Z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$

(\bar{x} dan S masing-masing merupakan rerata dan simpangan baku sampel)

2. Untuk tiap bilangan baku ini akan menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian dihitung peluang $F(z_i) = P(z \leq z_i)$

3. Selanjutnya hitung proporsi Z_1, Z_2, \dots, Z_n yang lebih atau sama dengan z_i . Jika proporsi ini dinyatakan oleh $S(z_i)$, maka :

$$S(z_i) = \frac{\text{banyaknya } Z_1, z_2, \dots, Z_n \text{ yang } \leq z_i}{n}$$

Hitung selisih $F(z_i) - S(z_i)$ kemudian tentukan harga mutlaknya

4. Ambil harga yang paling besar diantara harga-harga mutlak selisih tersebut. Sebutlah harga terbesar L_0 .
5. Kriteria pengujian adalah jika $L_{\text{hitung}} < L_{\text{tabel}}$, maka variabel tersebut berdistribusi normal, sedangkan jika $L_{\text{hitung}} > L_{\text{tabel}}$ maka variabel berdistribusi tidak normal

3.10.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mendapatkan data atau informasi apakah kedua kelompok sample mempunyai varian yang sama (homogen) atau tidak. Untuk pengujian homogenitas digunakan rumus sebagai berikut. Untuk pengujian homogenitas digunakan rumus sebagai berikut :

$$F = \frac{\text{Varians Terbesar}}{\text{Varians Terkecil}}$$

Membandingkan nilai F hitung dengan F tabel dengan rumus

Dk pembilang : $n-1$ (untuk varians terbesar)

Dk penyebut : $n-1$ (untuk varians terkecil)

Taraf signifikan 0.05 maka dicari pada tabel F . Dengan kriteria pengujian :

Jika : $F_{\text{hitung}} \geq F_{\text{tabel}}$ tidak homogen

$F_{\text{hitung}} \leq F_{\text{tabel}}$ berarti homogen

Pengujian homogenitas ini bila F hitung lebih kecil ($<$) dari F tabel maka data tersebut mempunyai varians yang homogen. Tapi sebaliknya bila F hitung ($>$) dari F tabel maka kedua kelompok mempunyai varians yang berbeda.

3.10.3 Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk memperoleh kesimpulan apakah hipotesis yang kita ajukan diterima atau ditolak. Analisis dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dilakukan, yaitu untuk mengetahui besarnya kontribusi yang diberikan oleh variabel bebas (X_1, X_2) terhadap variabel terikat (Y). Menurut Sugiyono (2015:273), bila sampel berkorelasi/berpasangan, misalnya membandingkan sebelum dan sesudah treatment atau perlakuan, atau membandingkan kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen, maka digunakan t-test. Menurut Sugiyono (2015:272) Pengujian hipotesis menggunakan t-test terdapat beberapa rumus t-test yang digunakan untuk pengujian, dan berikut pedomannya:

1. Bila jumlah anggota sampel $n_1 = n_2$, dan varian homogen ($\sigma_1 = \sigma_2$) maka dapat digunakan rumus t-test baik untuk separated, maupun pool varian. Untuk melihat harga t-tabel digunakan $dk = n_1 + n_2 - 2$.
2. Bila $n_1 \neq n_2$, varian homogen ($\sigma_1 = \sigma_2$), dapat digunakan rumus t-test pool varian
3. Bila $n_1 = n_2$, varian tidak homogen $\sigma_1 \neq \sigma_2$ dapat digunakan rumus separated varian atau pooled varian dengan $dk = n_1 - 1$ atau $n_2 - 1$. Jadi dk bukan $n_1 + n_2 - 2$.
4. Bila $n_1 \neq n_2$ dan varian tidak homogen ($\sigma_1 \neq \sigma_2$). Untuk ini dapat digunakan t-test dengan separated varian. Harga t sebagai pengganti t-tabel dihitung dari selisih harga t-tabel dengan $dk (n_1 - 1)$ dan $dk (n_2 - 1)$ dibagi dua, kemudian ditambahkan dengan harga t yang terkecil.
5. Ketentuannya bila $t_{\text{hitung}} \leq t_{\text{tabel}}$, maka H_0 diterima dan tolak H_a

Berikut rumus t-test yang digunakan :

$$t_{\text{hitung}} = \frac{(\bar{X}_1 - \bar{X}_2)}{S_{gab} \times \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}}$$

$$S_{gab} = \frac{(n_1 - 1) x S_1^2 + (n_2 - 1) x S_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

Keterangan :

\bar{X}_1 : Rerata kelompok eksperimen A

\bar{X}_2 : Rerata kelompok eksperimen B

S_1 : Simpangan baku kelompok eksperimen A

S_2 : Simpangan baku kelompok eksperimen B

n_1 : Jumlah sampel kelompok eksperimen A

n_2 : Jumlah sampel kelompok eksperimen B

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, yaitu: terdapat efektifitas *zig-zag acceleration* yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan sepakbola remaja U 15-17 tahun di Sekolah Sepakbola Braja Musti Club (Ssb Bmc), diperoleh nilai t hitung yaitu sebesar 7,307 dan nilai t tabel dengan $dk = n-1$ atau $dk = 13 - 1 = 12$ pada $\alpha 0,05$ sebesar 2,179. Dengan demikian $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ atau $7,307 > 2,179$.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

- 5.2.1 Bagi siswa di Sekolah Sepakbola Braja Musti Club (Ssb Bmc) agar terus berusaha meningkatkan kemampuan menggiring bola, sehingga akan meningkatkan kemampuan dalam bermain sepak bola dan berhasil mencapai prestasi yang maksimal.
- 5.2.2 Bagi pelatih di Sekolah Sepakbola Braja Musti Club (Ssb Bmc), agar selalu memberikan program latihan yang efektif dan efisien kepada atletnya, khususnya program latihan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola. Selain itu hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai referensi untuk latihan peningkatan kemampuan menggiring bola

DAFTAR PUSTAKA

- Antoro, H., & Rahmat, Z. 2021. Pengembangan Model Latihan Zig-Zag terhadap Kelincahan Atlet Sepak Bola Tunas Muda Aceh Singkil. *2(1)*. 80-93
- Arikunto, Suharsimi, 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. PT Rineka Cipta, Jakarta.
- Azwar, Saifuddin. 2010. *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Mielke, Danny .2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Pakar Raya, Jakarta.
- Djoko, Pekik, Irianto 2000. *Panduan Latihan Kebugaran*. Lukman Offset. Yogyakarta
- _____2002. *Panduan Latihan Kebugaran Yang Efektif dan Aman*. Lukman Offet, Yogyakarta.
- Handoko, A. H. 2018. Analisis Kemampuan Teknik Dasar Pemain Sepak Bola Ssb Deli Serdang United Kabupaten Deli Serdang. *JORPRES, 14(1)*, 64–80
- Hamdani. 2015. *Strategi Belajar Mengajar*. Rineka Cipta, Jakarta.
- _____2005. *Manusia dan Olahraga*, Bandung.
- Herwin. 2006. Latihan Fisik Dan Pembinaan Usia Muda. *JORPRES, 2(1)*, 78-91.
- Koger, Robert. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. PT. Saka Mitra Kompetensi, Klaten.
- Kristina, P. C. 2018. Kemampuan Menggiring Bola (Studi Korelasional Kecepatan dan Kelincahan dengan Kemampuan Dribel Pada Permainan Sepakbola Siswa Menengah Pertama). Halaman Olahraga Nusantara. *Jurnal Ilmu Keolahragaan, 1(1)*, 74–85.
- Kungku, Cristian. 2023. Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Dan T-Drill Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Tim Sepakbola Sma Negeri 7 Sigi Tadulako. *Journal Sport Sciences And Physical Education, 11(1)*, 42-53.
- Luxbacher, J. A. 2016. *Sepak Bola Langkah Langkah Menuju Sukses*. Kharisma Putra Utama Offset, Jakarta.

- Nana Syaodih Sukmadinata. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan*. PT. Remaja Rosdakarya, Bandung.
- Nenggala, Asep Kurnia. 2006. *Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Olahraga Kelas VII*. Grafindo Media Pratama, Jakarta
- Nurhasan. 2007. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Depdikbud, Jakarta.
- Raden Rizal Shufi Mubarak , H. Abdul Narlan, H. M. 2019. Pengaruh Latihan Long Passing Menggunakan Sasaran Berurutan Terhadap Ketepatan Long Passing Dalam Permainan Sepak Bola. *Jurnal of S.P.O.R.T*, 3(2), 98-103
- Rahmawan, Pindo Rizky. 2019. Pengaruh Latihan Dribble Zig-Zag Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal JUPE*, 7(1), 1-9.
- Saputra, D. 2021. Analisis program latihan sepak bola Sekolah Sepak Bola Sekundang di Kabupaten Bengkulu Kepahiang. *Journal Of Dehasen Educational Review*, 1(03), 121– 124.
- Shabih, Muhammad Ihsan. 2021. Latihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlet Sepakbola. *Jurnal Kejaora. Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga*, 6(1), 145-152.
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Yogyakarta.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Tarsito. Bandung.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*, Yogyakarta
- Sukadiyanto.2010. *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik*, Yogyakarta
- Soekatamsi. 2004. *Permainan Sepak Bola*. Depdikbud Direktorat Jendral Pendidikan Guru dan Tenaga Teknis. Jakarta.
- Sukatamsi. 2005. *Permainan Besar 1 Sepak Bola*, Jakarta
- Sugiyono. 2012 *Metode Pendidikan Pendekatan Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- _____. 2015. *Metode Pendidikan Pendekatan Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Treadwell, Peter. 1991. *Skillfull Soccer*. A&B Black, London
- Universitas Lampung. 2020. *Panduan Penulisan Karya Ilmiah Universitas Lampung*. Universitas Lampung, Bandar Lampung.