



## **Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Sepakbola Sma Negeri 2 Bangkinang Kota**

Abdi Ronal Wiriansyah

Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

\*Corresponding author email: [Ardibronal@gmail.com](mailto:Ardibronal@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Penelitian ini dilatar belakangi oleh hasil keterampilan menggiring bola yang dilakukan pemain masih terlihat kaku dan sulit untuk melewati penjagaan lawan, pergerakan bola terkadang masih kurang, dan kurang mampu membuka ruang kosong saat menyerang, menutup pergerakan lawan saat bertahan, dan atlet sering terlambat pada saat mengantisipasi bola lawan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola. Metode penelitian ini menggunakan metode pre-eksperimental dengan desain *one group pretest-posttest*. Teknik pengambilan data secara *simple random sampling*. Analisis data yang digunakan berupa uji kompatif dengan uji *Wilcoxon tes*, *Paired Sample T-test*. Hasil penelitian berdasarkan output statistik "Test Statistic", diketahui Asymp.Sig (2-tailed) bernilai 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil dari  $< 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa "terdapat perbedaan skor *pretest* dan *posttest* skor". Kesimpulan dalam penelitian ini ada pengaruh signifikan antara latihan kelincahan dengan keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola SMA Negeri 2 Bangkinang Kota.

**Kata Kunci:** *Zig-zag run*, kelincahan dan menggiring bola.

### **ABSTRACT**

*This research is motivated by the results of dribbling skills performed by players who still look stiff and difficult to get past the opponent's guard, the movement of the ball is sometimes lacking, and they are less able to open empty space when attacking, closing the opponent's movements when defending, and athletes are often late when anticipating opponent's ball. The purpose of this study was to determine whether there was an effect of agility training on dribbling skills. This research method uses a pre-experimental method with a one group pretest-posttest design. The data collection technique is simple random sampling. The data analysis used was a comparative test with the Wilcoxon test, Paired Sample T-test. The results of the research based on the statistical output "Test Statistics", it is known that Asymp.Sig (2-tailed) has a value of 0.000. Because the value of 0.000 is smaller than  $<0.05$ . So it can be concluded that "there are differences in pretest scores and posttest scores". The conclusion in this study is that there is a significant influence between agility training and dribbling skills on football players at SMA Negeri 2 Bangkinang Kota.*

**Keywords:** *Zig-zag run*, agility and dribbling.

Copyright (c) 2022 Abdi Ronal Wiriansyah.

Corresponding author :

Email Address : email [Ardibronal@gmail.com](mailto:Ardibronal@gmail.com) (alamat koresponden)

Accepted 20 Februari 2022, Published 20 March 2022



## PENDAHULUAN

Olahraga menjadi kebutuhan manusia karena merupakan unsur pokok yang sangat berpengaruh dalam pembentukan jasmani dan rohani yang kuat. Setiap manusia yang rutin melakukan aktivitas olahraga, akan memiliki kesehatan jasmani dan rohani yang lebih baik dibandingkan dengan manusia yang jarang melakukan aktivitas olahraga sama sekali. Meningkatkan kualitas manusia dibidang olahraga tentunya tidak terlepas dari olahraga prestasi. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan. Salah satu olahraga prestasi yaitu sepakbola (Udam, 2017).

Sepakbola merupakan permainan tim, oleh karena itu kerja sama tim merupakan kebutuhan permainan yang harus dipenuhi oleh setiap tim kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Kemenangan dalam permainan sepakbola hanya akan diraih melalui kerjasama dari tim tersebut. Kemenangan tidak dapat diraih secara perorangan dalam permainan tim, disamping itu setiap individu atau pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus, teknik dasar yang baik dan mental bertanding yang baik pula (Udam, 2017). Sepakbola merupakan cabang olahraga yang begitu populer di dunia. Hampir seluruh penduduk di dunia pernah menonton pertandingan sepakbola, baik dari layar kaca televisi maupu secara langsung.

Senada dengan pendapat di atas dikemukakan oleh Komarudin & Risqi (2020) sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang oleh masyarakat indonesia. Olahraga ini sudah memasyarakat di kalangan bawah hingga kalangan atas. Sebagian besar penduduk dunia pun pernah memainkan permainan sepakbola, dari yang hanya berniat untuk sekadar mencari keringat, hanya sekadar bermain, bahkan sampai yang menargetkan untuk berprestasi dan menjadikan sepakbola sebagai sebuah profesi, yaitu menjadi pemain sepakbola profesional.

Pada permainan sepak bola terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pemain, seperti menggiring bola (*dribbling*). *Dribbling* merupakan menggerakan bola dari satu titik ke titik lain dilapangan dengan menggunakan kaki. Menambahkan bahawa: "Menggiring bola adalah keterampilan dasar dalam permainan sepak bola kerena semua pemain harus mampu menguasai bola saat bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembakan". Ketika pemain telah menguasai menguasai kemampuan menggiring (*dribbling*) secara efektif, sumbangan mereka di dalam pertandingan akan sangat besar (Samsudin, 2017).

Permainan sepakbola tidak hanya menguasai teknik dasar saja, namun hal penting juga yang harus disiapkan adalah kondisi fisik yang ideal. Seorang olahragawan tidak akan dapat melakukan teknik-teknik secara sempurna jika kondisinya tidak baik, karena kondisi fisik merupakan modal dasar untuk mencapai keterampilan yang optimal (Irfan & Umansyah, 2019).

Kondisi fisik merupakan salah satu unsur pendukung yang sangat berpengaruh untuk performa pemain. Kondisi fisik akan mempengaruhi permainan secara signifikan. Komponen-komponen fisik yang harus dimiliki oleh pemain sepakbola adalah 1). *Speed* (Kecepatan), 2). *Strength* (Kekuatan), 3) *Endurance* (Daya tahan), 4). *Flexibility* (Fleksibilitas), 5) *Accuracy* (Akurasi), 6). *Power* (Daya Ledak), 7). *Coordination* (Koordinasi), 8). *Reaction* (Reaksi), 9). *Balance* (Keseimbangan), 10). *Agility* (Kelincahan) (Ismoyo, 2014).

Selain peningkatan kualitas kondisi fisik, para pemain dalam permainan sepakbola juga membutuhkan tingkat kelincahan yang tinggi. Hal itu sangat berguna ketika pemain



sedang bertanding, misalnya ketika adu *sprint* dengan pemain lawan atau ketika menggiring bola. Beberapa bentuk aktivitas dilapangan yang membutuhkan kelincahan pada saat *dribbling* bola sampai *dribbling* dengan cepat menuju gawang melewati beberapa lawan yang menjaga daerah dengan formasi tertentu. Kelincahan merupakan kemampuan biomotor dari unsur-unsur kemampuan fisik secara umum, yaitu keterampilan untuk mengubah arah gerakan tubuh atau bagian tubuh secara tiba-tiba. Dalam cabang olahraga sepakbola kelincahan sangat diperlukan untuk melewati lawan maupun menghindari penjagaan lawan (Carlos, 2014).

Kelincahan sangat menentukan agar bisa menerobos hadangan lawan, agar bisa memasukkan bola ke gawang lawan. Selain itu kelincahan juga bermanfaat bagi para atlit agar tidak mudah jatuh dan cidera saat berlari. Peningkatan keterampilan dalam permainan sepakbola baik berupa penguasaan teknik dasar dan kondisi fisik, yang ideal merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dalam permainan sepakbola. Namun demikian, untuk meningkatkan lagi level yang sempurna perlu didukung dengan berbagai metode latihan yang sesuai dengan perubahan sepakbola modern. Tentunya dengan latihan kelincahan yang tertatur dan baik maka akan menghasilkan kelincahan pemain yang bagus ketika di lapangan.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti, menunjukkan masih ada pemain yang memiliki kemampuan fisik khususnya kelincahan yang harus ditingkatkan. Hal ini dapat dilihat pada saat pertandingan *friendly match*. Pemain sepakbola SMA Negeri 2 Bangkinang Kota masih terlihat kaku dalam menggiring bola dan sulit untuk melewati penjagaan lawan, pergerakan bola terkadang masih kurang, dan kurang mampu membuka ruang kosong saat menyerang, menutup pergerakan lawan saat bertahan, dan atlet sering terlambat pada saat mengantisipasi bola lawan. Masalah tersebut merupakan beberapa masalah yang ada pada tim sepakbola SMA Negeri 2 Bangkinang Kota. Berdasarkan wawancara dengan pelatih dan pemain, selama ini latihan yang sering dilakukan yaitu latihan teknik dan *game*. Banyak pemain dari pemain sepakbola SMA Negeri 2 Bangkinang Kota sendiri yang bisa dikatakan pemula/baru bergabung. Latihan yang mengarah pada latihan fisik khususnya kelincahan masih kurang dilakukan.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan, sebanyak 24 pemain sepakbola SMA Negeri 2 Bangkinang Kota mengikuti tes kelincahan. Adapun dari serangkaian tes mendapatkan hasil untuk tes *shuttle run* sebanyak 13 pemain masih dikatakan kurang, 4 pemain dikatakan cukup dan 7 pemain dikatakan baik. Menurut Harsono (2017), *shuttle run* merupakan salah satu latihan untuk meningkatkan kelincahan umum, latihan ini terdiri dari dua titik yang masing-masing titik berjarak 4 – 5 meter. Cara melakukannya yaitu lari secara bolak-balik secepat mungkin sebanyak 8 kali dalam jarak 5 meter. Berdasarkan observasi awal dapat disimpulkan bahwa untuk kelincahan pemain sepakbola SMA Negeri 2 Bangkinang Kota perlu ditingkatkan, maka perlu diterapkan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kelincahan pemain sepakbola SMA Negeri 2 Bangkinang Kota. Pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih.

Latihan olahraga adalah aktivitas yang dilakukan dalam suatu waktu dan dilakukan secara berulang-ulang, terprogram dalam prinsip-prinsip pembebasan latihan guna menciptakan atlet untuk mencapai standar penampilan tertinggi. Program latihan harus mengikuti konsep periodisasi, disusun dan direncanakan secara baik berdasarkan cabang olahraga agar sistem energi atlet mampu beradaptasi terhadap kekhususan cabang olahraga. Salah satu latihan yang bisa meningkatkan keterampilan pemain yaitu dengan melakukan



latihan kelincahan.

Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan sangat erat kaitannya dengan keseimbangan, karena atlet perlu untuk mengatur pergeseran dalam tubuh. Kelincahan merupakan bagian dari komponen fisik yang sangat diperlukan dalam usaha meningkatkan prestasi sepakbola serta cabang-cabang olahraga lainnya. Seorang pemain sepakbola dituntut untuk selalu lincah dalam bermain, karena kelincahan adalah salah satu usaha untuk dapat mengkompensasikan luas lapangan yang luasnya 100-110 meter (Galaxy, 2021).

Atlet sepakbola diharapkan memiliki kelincahan yang baik, dengan adanya kelincahan yang baik maka akan mempengaruhi keterampilan bermain seorang atlet tersebut. Ketika seorang atlet memiliki keterampilan bermain yang baik, maka atlet tersebut akan mudah memenangkan pertandingan, sehingga untuk meraih prestasi akan jauh lebih mudah. Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka peneliti bermaksud mengangkat judul yang berkaitan dengan latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola. Untuk itu perlu dilakukan penelitian tentang “Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Sepakbola SMA Negeri 2 Bangkinang Kota”.

## METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan pra-eksperimental. Peneliti sengaja membangkitkan timbulnya kejadian sebab-akibat. Penelitian ini bertujuan menyelidiki pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola. Adapun yang menjadi variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan kelincahan dan variabel terikat adalah keterampilan menggiring bola. Dengan demikian jelas bahwa dalam penelitian ini peneliti ingin mendapatkan pengaruh dari kedua variabel tersebut.

**Desain Penelitian**

<i>Prestet</i>	<i>Threatment</i>	<i>Posttest</i>
<b>O<sub>1</sub></b>	<b>X</b>	<b>O<sub>2</sub></b>

(Sugiyono, 2013)

O<sub>1</sub> : nilai *pretest*

O<sub>2</sub> : nilai *posttest*

X : mode latihan kelincahan

Pada penelitian ini populasi yang diambil adalah seluruh pemain sepakbola SMA Negeri 2 Bangkinang Kota dengan jumlah 24 orang. Sampel adalah bagian dari populasi yang diharapkan dalam penelitian. Menurut Sugiyono (2013), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi. Pada penelitian ini sampel yang diambil adalah 24 pemain sepakbola SMA Negeri 2 Bangkinang Kota.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dan diolah data menggunakan ilmu statistic, dapat dijawab hasil penelitian dengan deskripsi data mengenai variabel atau sampel yang diteliti hasil dari penelitian ini adalah daya didapatkan melalui serangkaian tes dan pengukuran terhadap 24 sampel yaitu pemain sepakbola yang mengikuti tes keterampilan menggiring bola di SMA Negeri 2 Bangkinang Kota Kecamatan Bangkinang Kota. Penelitian ini



dilaksanakan pada November 2022. Penelitian dilakukan pada pemain sepakbola SMA Negeri 2 Bangkinang Kota yang berjumlah 24 orang.

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan stadion Tuanku Tambusai Bangkinang Kabupaten Kampar. Tahapan penelitian yaitu pertama meneliti melakukan pengambilan tes *pretest* menggiring bola di lapangan, kemudian hari berikutnya para pemain melakukan program latihan kelincahan dengan metode *zig-zag run* yang berlangsung selama 16 kali pertemuan. Setelah program latihan selesai dilaksanakan para pemain kembali melakukan pengambilan tes *posttest* menggiring bola. Selama proses tes *pretest*, *posttest* dan program latihan berlangsung para pemain terlihat antusias untuk mengikuti berbagai kegiatan selama di lapangan sampai selesai. Berikut hasil tes *pretest* dan *posttest* menggiring bola para pemain tersebut.

#### Hasil Tes *Prestet* dan *Posttest* Menggiring

NO	NAMA	HASIL TES MENGGIRING (dalam hitungan detik)		Kategori
		Pretest	Posttest	
1	Aditya	20.75	16.45	<b>Sangat Baik</b>
2	Adif	19.92	15.10	<b>Sangat Baik</b>
3	Zaidan	21.46	18.00	<b>Baik</b>
4	Fazil	20.85	16.23	<b>Sangat Baik</b>
5	Rifki	21.97	17.02	<b>Sangat Baik</b>
6	Figel	20.33	16.98	<b>Sangat Baik</b>
7	Haikal	21.88	17.05	<b>Sangat Baik</b>
8	Hafis	22.54	17.01	<b>Sangat Baik</b>
9	Ari	22.90	16.67	<b>Sangat Baik</b>
10	Akram	24.55	17.53	<b>Baik</b>
11	Aidil	23.40	19.20	<b>Baik</b>
12	Andri	19.50	15.97	<b>Sangat Baik</b>
13	Rifal	20.76	16.85	<b>Sangat Baik</b>
14	Surya	21.82	17.06	<b>Sangat Baik</b>
15	Adit	24.98	18.35	<b>Baik</b>
16	Defri	20.67	16.87	<b>Sangat Baik</b>
17	Mulyadi	22.08	19.25	<b>Baik</b>
18	Radit	21.56	18.28	<b>Baik</b>
19	Yandri	23.80	19.22	<b>Baik</b>
20	Doni	20.34	16.44	<b>Sangat Baik</b>
21	Wendra	20.82	16.76	<b>Sangat Baik</b>
22	Andri	21.80	16.25	<b>Sangat Baik</b>
23	Yoga	21.60	17.02	<b>Sangat Baik</b>
24	Arif	19.86	15.97	<b>Sangat Baik</b>

Berdasarkan penjelasan tabel 4.1 pemain sepakbola berjumlah 24 orang yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola di SMA Negeri 2 Bangkinang Kota. Pada saat di lapangan pemain semangat untuk mengikuti kegiatan yang dilakukan oleh peneliti. Tidak dapat dipungkiri terlihat perbedaan antara satu pemain dengan pemain lainnya. Perbedaan ini mencakup mulai dari postur, fisik, kemampuan serta keterampilan yang dimiliki oleh para pemain dan ditambah lagi cuaca yang lumayan panas ketika melakukan tes dan latihan di lapangan.



Tetapi dengan kondisi demikian tidak menyurutkan semangat para pemain untuk melakukan kegiatan di lapangan. Hal itu tidak lepas dari dukungan dari pelatihan dan arahan dari peneliti dan sarana prasarana yang mendukung untuk melakukan penelitian karena tempat yang digunakan adalah lapangan sepakbola stadion Tuanku Tambusai. Tentu saja memudahkan bagi pelatih dan peneliti untuk melaksanakan berbagai kegiatan di lapangan.

### Statistik Deskriptif Skor Pemain Sepakbola

#### Deskriptif Statistik

	N	Minimum	Maximum	Mean	Deviation
Pretest	24	19.50	24.98	21.6725	1.44665
Posttest	24	15.10	19.25	17.1471	1.07885
Valid N (listwise)	24				

Berdasarkan penjelasan tabel 4.2 statistik deskriptif diketahui skor keterampilan menggiring sepakbola diperoleh nilai *pretest* dengan skor minimum 19.50, maximum 24.98 dan rata-rata 21.6725. Sedangkan nilai *posttest* diperoleh skor minimum 15.10, maximum 19.25 dan rata-rata 17.1471.

### Analisis Data

#### Uji Normalitas

Uji normalitas data adalah uji yang digunakan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak. Adapun hasil uji normalitas data sebagai berikut.

#### Uji Normalitas

Test	Nilai Signifikansi	Alpha	Keterangan
Pretest	0,200	0,05	Normal
Posttest	0,050	0,05	Normal

Berdasarkan penjelasan tabel 4.3 tentang uji normalitas tes menggiring bola dapat diketahui bahwa hasil *pretest* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,200 yang berarti lebih besar dari alpha 0,05, maka nilai *pretest* berdistribusi normal. Sedangkan nilai signifikansi *posttest* sebesar 0,050 yang berarti lebih besar dari pada alpha 0,05, maka nilai *posttest* berdistribusi normal.

#### Hasil Uji Normalitas

	Tests of Normality			Shapiro-Wilk		
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>			Statistic	Df	Sig.
retest	.139	24	.200	.945	24	.208
Posttest	.241	24	.050	.921	24	.061

Berdasarkan penjelasan tabel 4.4 tentang hasil uji normalitas *kolmogorov-smirnov* tes *pretest* didapatkan data dengan N atau jumlah sampel sebanyak 24 pemain. Mendapatkan hasil nilai statistik .139, df 24 dan nilai *asymp.sig (2-tailed)* .200, dapat dilihat *asymp.sig (2-tailed)* adalah 0,200 lebih besar dari pada nilai alpha 0,05 maka dari itu skor tes *pretest* berdistribusi normal.



Sedangkan hasil uji normalitas *kolmogrov-smirnov* tes *posttest* didapatkan data dengan N atau jumlah sampel sebanyak 24 pemain. Mendapatkan hasil nilai statistik .241, df 24 dan nilai *asymp.sig* (2-tailed) .050, dapat dilihat *asymp.sig* (2-tailed) adalah 0,050 lebih besar dari pada nilai alpha 0,05 maka dari itu skor tes *pretest* berdistribusi normal.

### **Uji Hipotesis**

Setelah dilakukan uji normalitas maka selanjutnya yaitu uji hipotesis. Uji hipotesis dalam penelitian ini adalah uji t yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara sampel satu dengan yang lain. Hipotesis pada uji t adalah jika  $t_{hitung} > t_{tabel(95\%)}$  artinya terdapat pengaruh sedangkan jika jika  $t_{hitung} < t_{tabel(95\%)}$  artinya tidak terdapat pengaruh

**Tabel 4.5**  
**Hasil Uji Hipotesis**

One-Sample Test						
	Test Value = 0					
	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
					Lower	Upper
PRETEST	73.393	23	.000	21.67250	21.0616	22.2834
POSTTEST	77.864	23	.000	17.14708	16.6915	17.6026

*Sumber: Hasil Pengolahan Data SPSS V.25*

Berdasarkan penjelasan tabel 4.5 pada pengujian uji t ini kita bisa mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola yang didapatkan dalam penelitian ini dengan mengetahui :

- Berdasarkan nilai sig variabel modifikasi sebesar 0,000 karena sig. 0,000 < probalitas 0,05, maka dapat disimpulkan ada pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola permainan sepakbola.
- Rumus mencari nilai  $t_{tabel}$

$$\begin{aligned}t_{tabel} &= (\text{alpha}/2 : \text{df residual}) \\&= (0,05/2 : 23) \\&= 0,025 : 23 \\&= 2,069\end{aligned}$$

Kemudian liat  $t_{tabel}$  yang terlampir dengan  $t_{0,025}$  dan df 23 yang mendapatkan hasil sebesar 2,069.

- Nilai  $t_{hitung}$  dengan  $t_{tabel}$

Diketahui nilai t hitung variable *pretest* sebesar  $73.393 > t_{tabel} 2,069$ , maka dapat disimpulkan ada pengaruh latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan bentuk pengukuran dan tes yang lakukan pada pemain sepakbola SMA Negeri 2 Bangkinang Kota. Permainan bola besar khususnya sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak diminati oleh berbagai kalangan di indonesia maupun dunia. Pada penelitian ini dilakukan latihan dengan tujuan meningkatkan keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola SMA Negeri 2 Bangkinang Kota melalui latihan kelincahan dengan metode *zig-zag run*. Pada pemanian dilatih untuk melakukan program latihan yang berbentuk latihan *zig-zag – istirahat – zig-zag – istirahat* sehingga memberikan manfaat bagi yang melakukannya.



Menurut Siswanto (dalam Hamdani, 2015) *zig-zag run* adalah lari berbelok-belok mengikuti lintasan lari yang digunakan untuk meningkatkan kelincahan, karena unsur gerak yang terkandung dalam latihan lari *zig-zag* merupakan komponen gerakan kelincahan yaitu dengan mengubah arah dan posisi tubuh, kecepatan, keseimbangan yang juga merupakan komponen gerak kelincahan (Muhammad Ihsan Shabih, 2021). Latihan *zig-zag run* ini cocok digunakan untuk latihan keterampilan menggiring bola, karena latihan ini melatih bagaimana pemain harus lebih lincah dalam bergerak, baik itu posisi tubuh, kaki dan tangan ketika menggiring bola dilapangan. Dengan menerapkan pola latihan ini pemain bisa melakukan menggiring bola dengan baik ketika sesi latihan maupun pertandingan di lapangan.

Metode dari *zig-zag run* dalam penelitian ini adalah untuk mengatahui sejauh mana kemampuan para pemain sepakbola dalam melakukan keterampilan *dribbling* bola. Secara tidak langsung, dengan pemain melakukan metode *zig-zag run* dapat menjadi suatu tambahan perbaikan dari segi teknik dan koordinasi mata tangan serta kaki ketika melakukan *dribbling* bola di lapangan. Sehingga ketika saat pertandingan yang sesungguhnya pemain dapat lebih leluasa untuk melakukan teknik *dribbling* itu dengan baik. Tentunya, mereka harus giat untuk mengikuti program latihan dan mendengarkan dengan baik berbagai arahan, masukan serat saran dari pelatih. Penelitian ini dimulai dari pengambilan tes pretest, *treatment* dan *posttest* yang dilakukan oleh 24 pemain sepakbola SMA Negeri 2 Bangkinang Kota.

Ketika para pemain melakukan tes awal (*pretest*) dapat kita hasil yang dicapai oleh para pemain ketika menggiring bol memakan waktu yang lama atau lambat. Hal ini tidak terlepas dari pengaruh pola latihan yang dulu diterapkan oleh pelatih ketika pemain melakukan latihan, baik itu dari teknik menggiring, posisi tubuh, kaki dan tangan. Tentunya perlu pembaharuan program latihan. Setelah pengambilan tes awal pemain diberikan perlakuan atau program latihan kelincahan oleh peneliti, yaitu dengan metode *zig-zag run*. Hal ini dikarenakan *zig-zag run* memiliki unsur kelincahan pada saat tubuh merubah arah lari, posisi tubuh dan dapat menghindar dari berbagai halangan, baik orang maupun benda sekeliling.

Selanjutnya setelah dilakukan program latihan selama 16 kali kembali para pemain melakukan pengambilan tes akhir (*posttest*). Tentunya dengan tes ini kita melihat bagaimana perkembangan para pemain menggiring bola setelah diberikan program latihan secara rutin dan teratur. Setelah dilakukan tes terlihat hasil yang diraih oleh para pemain ketika menggiring bola. Terdapat banyak peningkatan yang signifikan, dapat dilihat dari waktu yang ditempuh menjadi cepat, cara menggiring bola semakin baik, ketika menggiring bola pemain lebih lincah dalam bergerak. Tes ini berjalan dengan baik dan terlihat antusias para pemain ketika melakukan kegiatan selama di lapangan.

Setelah dilakukan penelitian, terdapat beberapa faktor yang mendukung jalannya proses pengambilan nilai tes dan keterampilan mengiring bola yang diliakuakn oleh para pemain, antara lain lapangan sepakbola mendukung untuk melakukan berbagai kegiatan dilapangan, saraana prasarana yang memadai. Hal ini juga tidak terlepas dari semangat para pemain ketika mengikuti tes dan program latihan, ditambah lagi motivasi serta arahan baik itu dari pelatih maupun peneliti. Dengan demikian membuat penelitian ini berjalan dengan lancar dan baik.



Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya peningkatan kecepatan *dribbling* yang dilakukan oleh pemain. Hal ini dapat kita lihat ketika pemain melakukan tes *pretest* memakan waktu lebih banyak. Setelah diberikan program latihan sebanyak 8 kali peremuan dan ketika melakukan tes *posttest* memakan aktu yang lebih sedikit. Dapat disimpulkan bahwasanya dengan pemberian metode latihan kelincahan *zig-zag run* kepada pemain memberikan pengaruh terhadap keterampilan menggiring bola yang mereka lakukan. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan kelincahan *zig-zag run* terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola SMA Negeri 2 Bangkinang Kota dengan nilai output statistik “Test Statistic”, diketahui Asymp.Sig (2-tailed) bernilai 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil dari  $< 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa “terdapat perbedaan yang signifikan skor *pretest* dengan skor *posttest*.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil dan pembahasan yang telah diuraikan pada bagian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola dengan nilai output statistik “Test Statistic”, diketahui Asymp.Sig (2-tailed) bernilai 0,000. Karena nilai 0,000 lebih kecil dari  $< 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa “terdapat perbedaan yang signifikan skor *pretest* dengan skor *posttest*. Hasil dari  $t$  hitung  $>$   $t$  table yaitu  $73,393 > 2,069$ . Dengan demikian terdapat pengaruh dari latihan kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pada pemain sepakbola SMA Negeri 2 Bangkinang Kota.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto. (2016). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka Cipta.
- Doddy, I., Masyithoh, S., & Setiawati, L. (2018). Analisis Overreaction Pada Harga Saham Perusahaan Manufaktur Di Bursa Efek Indonesia. *Jurnal Manajemen*, 9(1), 31. <Https://Doi.Org/10.29264/Jmmn.V9i1.2473>
- Effect, T. H. E., Agility, O. F., On, T., Ability, D., Junior, O. F., Club, F., Athlets, S., & Barat, B. (2022). *Universitas Pgri Palembang Volume Ii No I Tahun 2022 Issn 2776-1479 ( Online ) Pengaruh Latihan Agility Terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Junior Futsal Club Shark Fc Bangka Barat Secara Umum Orang Memahami Olahraga Merupakan Salah Satu Aktivitas Jasmani . Ii(I)*, 51–62.
- Galaxy, F., Di, F. C., & Makassar, S. (2021). *Pra- Experimental*. 32–37.
- Irfan, I., & Umansyah, N. (2019). Pengaruh Latihan Agility Ladder Exercise Terhadap Keterampilan Dribling Bola Dalam Permainan Sepakbola. *JSES : Journal Of Sport And Exercise Science*, 2(2), 49. <Https://Doi.Org/10.26740/Jses.V2n2.P49-54>
- Joseph Carlos. (2014). No 主 Title. *Implementation Science*, 39(1), 1–15. <Http://Dx.Doi.Org/10.1016/J.Biochi.2015.03.025%0Ahttp://Dx.Doi.Org/10.1038/Nature10402%0Ahttp://Dx.Doi.Org/10.1038/Nature21059%0Ahttp://Journal.Stainkudus.Ac.Id/Index.Php/Equilibrium/Article/View/1268/1127%0Ahttp://Dx.Doi.Org/10.1038/Nrmicro2577%0Ahttp://>
- Kelincahan, A., Koordinasi, D. A. N., & Dan, M. (2014). *Analisis Kelincahan Dan Koordinasi Mata Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola Pemain Usia 13Ssb Kota Bengkulu*.
- Malasari, C. A. (2019). Pengaruh Latihan Shuttle-Run Dan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Taekwondo. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(1), 81–88. <Https://Doi.Org/10.31539/Jpjo.V3i1.828>
- Muhammad Ihsan Shabih, Iyakrus, & Destriani. (2021). Latihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 145–152. <Https://Doi.Org/10.36526/Kejaora.V6i1.1289>
- Naldi, I. Y., & Irawan, R. (2020). Kontribusi Kemampuan Motorik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pada Atlet Ssb (Sekolah Sepakbola) Balai Baru Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 6–11. <Https://Doi.Org/10.24036/Jpo133019>
- Samsudin. (2017). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 7(1), 1–7.
- Sugiyono, D. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*.
- Sumerta, I. K., Putu, I. G., & Adi, N. (2021). *Pengaruh Pelatihan Circuit Training Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola*. 7(1), 230–238.
- Tanjung, K., Kabupaten, E., & Datar, T. (2019). *JURNAL STAMINA Volume 2 , Nomor 1 , Maret 2019 P-ISSN 2655-1802*. 2(3), 437–450.



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(1), 58–71.

V.A.R.Barao, R.C.Coata, J.A.Shibli, M.Bertolini, & J.G.S.Souza. (2022).