

LATIHAN ZIG-ZAG RUN DAN SHUTTLE RUN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING PEMAIN SEKOLAH SEPAKBOLA

Wahyu Illahi

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

Wahyu.illahi1406@gmail.com

Abstract

Writing this article aims to determine the effect of Ziz-zag run training and shuttle run training on the dribbling ability of football school players. The problems discussed in this article are the errors that often occur in football school players when dribbling. Based on these problems, researchers conducted research from 10 national articles and 5 international articles from the last 10 years with a time span from 2010 to 2020 with the same reference search source, namely Google Scholar. The results of this study are the effect of zigzag run training on the dribbling ability of football school players, the effect of shuttle run training on the dribbling abilities of football school players. Zigzag run training is more effective in increasing football school dribbling ability. It can be concluded that the zigzag run and shuttle run exercises have different effects in increasing the dribbling ability of football school players.

Keywords : *Zig-Zag Run, Shuttle Run, Dribbling ability, Football.*

Abtsrak

Penulisan artikel ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Ziz-zag run* dan latihan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribbling* pemain sekolah sepakbola. Masalah yang di bahas pada artikel ini adalah kesalahan-kesalahan yang sering terjadi pada pemain sekolah sepakbola pada saat melakukan *dribbling*. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti melakukan penelitian dari artikel penelitian yang relevan sebanyak 10 artikel nasional dan 5 artikel internasional dari 10 tahun terakhir dengan rentang waktu tahun 2010 sampai tahun 2020 dengan sumber pencarian referensi yang sama, yaitu *Google Scholar*. Hasil Penelitian ini adanya pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kemampuan *dribbling* pemain sekolah sepakbola, adanya pengaruh latihan *Shuttle run* terhadap kemampuan *dribbling* pemain sekolah sepakbola. Latihan *Zig-zag run* lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* sekolah sepakbola. Dapat disimpulkan bahwa latihan *zig-zag run* dan *shuttle run* adanya perbedaan pengaruh dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain sekolah sepakbola.

Kata Kunci : *Zig-Zag Run, Shuttle Run, kemampuan Dribbling, Sepakbola.*