

**LATIHAN Zig-Zag RUN dan LATIHAN LINGKARAN SPRINT  
BERPENGARUH TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING  
PEMAIN SEPAKBOLA**

**TUGAS AKHIR**

*Diajukan pada tim penguji sebagai salah satu syarat untuk  
memperoleh gelar sarjana olahraga (S.Or)*



Oleh :  
**MUHAMAD IQBAL**  
14089136

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN  
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2021

**PERSETUJUAN TUGAS AKHIR**

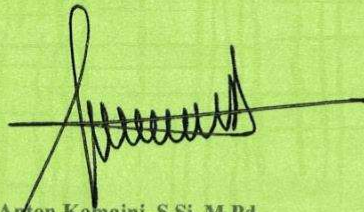
**Judul** : Latihan Zig-Zag Run dan Latihan Lingkaran Sprint  
Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain  
SepakBola

**Nama** : Muhamad Iqbal  
**NIM/BP** : 14089136 /2014  
**Jurusan** : Kesehatan dan Rekreasi  
**Program Studi** : Ilmu Keolahragaan  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2021

Disetujui oleh:

Pembimbing I



**Dr. Arton Komaini, S.Si, M.Pd**  
NIP: 198607122010121008

Menyetujui  
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



**Dr. Muhamad Szzele Rifki, S.Si, M.Pd**  
NIP. 19790704 200901 2 004

**HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI**

Dinyatakan Lulus Setelah Mempertahankan Tugas Akhir Didepan Tim Penguji  
Jurusan Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang

Judul : LATIHAN ZIG-ZAG RUN DAN LATIHAN LINGKARAN  
SPRINT BERPENGARUH TERHADAP KEMAMPUAN  
DRIBBLING PEMAIN SEPAKBOLA

Nama : Muhamad Iqbal

NIM/BP : 14089136/2014

Program studi : Ilmu Keolahragaan (NK)

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

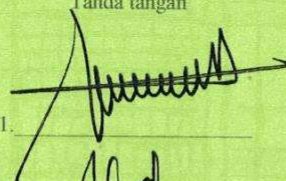
Padang, Februari 2021

Tim penguji:

Tanda tangan

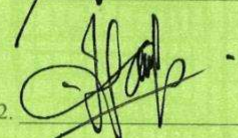
Ketua : Dr. Anton Komaini, S.Si., M.Pd

1.



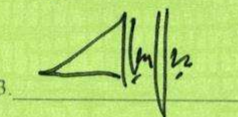
Anggota : Hadi Pery Fajri, S.Si., M.Pd

2.



Anggota : Alimuddin, S.Or., M.Or

3.



**Latihan *Zig-Zag Run* dan Latihan Lingkaran *Sprint Berpengaruh* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Sepakbola**

Muhamad Iqbal

[muhamad.iqbal140496@gmail.com](mailto:muhamad.iqbal140496@gmail.com)

Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

**ABSTRAK:** Masalah yang diangkat dalam penulisan artikel ini adalah banyaknya pemain Persatuan Olahraga Sepakbola Manggopoh Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam yang belum mampu menguasai teknik dribbling dengan baik dan masih kurang dalam hal kemampuan kecepatan dribbling bola. Tujuan dari artikel ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan zig-zag run dan lingkaran sprint terhadap kemampuan dribbling pemain sepakbola. Metode yang digunakan dalam penyelesaian artikel ini menggunakan data base google shoolar yang diakses secara online. Dari hasil review terhadap beberapa artikel dapat disimpulkan bahwa dengan diterapkannya latihan zig-zag run dan latihan lingkaran sprint dapat meningkatkan kemampuan dribbling pemain sepakbola. Karena latihan yang diberikan tersebut dapat mengembangkan kecepatan dan kelincahan dari pemain sepakbola.

**Kata kunci:** zig-zag run, lingkaran sprint, dribbling

**ABSTRACT:** The problem raised in writing this article is that there are many players of the Manggopoh Football Sports Association, Lubuk Basung District, Agam Regency who have not been able to master the dribbling technique properly and are still lacking in terms of the ability of the ball dribbling speed. The purpose of this article is to determine the effect of zigzag run training and sprint circles on a football player's dribbling ability. The method used in completing this article uses the Google Shoolar database which is accessed online. From the results of the review of several articles, it can be concluded that the implementation of zigzag run training and sprint circle training can improve the dribbling skills of football players. Because the training given can develop the speed and agility of football players.

**Keywords:** zig-zag run, circle sprint, dribbling

## PENDAHULUAN

Pemain sepakbola yang tidak menguasai teknik dasar sepakbola tidak akan menjadi pemain yang baik. Teknik dasar bermain sepakbola menentukan sampai dimana pemain dapat meningkatkan kualitas permainan. Salah satu teknik yang terpenting dalam pemain sepakbola adalah *dribbling*. *Dribbling* adalah suatu gerakan dalam permainan sepakbola yang menggunakan kaki untuk mendorong bola sehingga berpindah dari satu tempat ke tempat lain sesuai dengan yang diharapkan dan selalu tetap dalam penguasaan. *Dribbling* merupakan keterampilan dasar sepakbola karena semua pemain harus menguasai bola saat bergerak, berdiri, atau bersiap untuk mengoper atau melakukan tembakan.

Berdasarkan data dan informasi yang peneliti peroleh dari pelatih Persatuan Olahraga Sepakbola Manggopoh Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam, klub ini sudah sering mengikuti pertandingan sepakbola, tetapi hasil dari pertandingan tersebut belum memenuhi harapan para pelatih maupun para pemain, contohnya pada tahun 2018 mengikuti pertandingan antar Kecamatan hanya masuk babak 4 besar, pada tahun 2018 mengikuti pertandingan antar Kabupaten hanya masuk 8 besar. Pada tahun 2019 mengikuti Minang Kabau Cup, masuk 8 besar, pada tahun 2019 mengikuti Liga III Tingkat Provinsi Sumbar, hanya masuk babak 16 besar.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang penulis lakukan pada tanggal 28 Desember 2019 terhadap pemain Persatuan Olahraga Sepakbola Manggopoh Kecamatan Lubuk Basung Kabupaten Agam sewaktu melakukan latihan, penulis melihat masih banyak pemain yang belum mampu menguasai teknik *dribbling* dengan baik dan masih kurang dalam hal kemampuan kecepatan *dribbling* bola, sehingga banyak kehilangan bola dan tidak bisa melewati lawan akibatnya pemain sering kehilangan bola dan tidak bisa melewati lawan untuk menciptakan gol. Bahkan ada yang sampai bertabrakan sesama rekan sendiri. Dari latihan *games* yang dilakukan pelatih, selama 1 x 45 menit, penulis melihat para pemain terhitung melakukan *dribbling* kurang lebih sebanyak 27 kali, dari sekian banyak *dribbling* yang dilakukan para pemain, pemain hanya berhasil melakukan 12 kali *dribbling* yang sukses dan 15 kali *dribbling* yang dilakukan gagal, dimana bola

dapat direbut lawan dan lepas dari kontrol kaki, maka dari itu hasil data yang dilakukan sangat mencolok dimana dari 27 kali *dribbling* yang dilakukan para pemain hanya sukses melakukan *dribbling* sebanyak 12 kali dan 15 kali *dribbling* yang dilakukan gagal. Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan *dribbling*, di antaranya di duga disebabkan oleh bentuk latihan yang diberikan belum efektif. Oleh karena itu pelatih harus memilih metode latihan dan jenis latihan yang tepat untuk peningkatan kemampuan *dribbling* pemainnya. Untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dibutuhkan sistim latihan yang tepat, efisien dan terarah.

Bentuk latihan berlari *zig-zag run* dan latihan lingkaran *sprint* sebagai salah satu untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam permainan sepakbola. Hal ini bertujuan untuk melihat bagaimana pengaruh dari diterapkannya latihan *zig-zag run* dan latihan lingkaran *sprint* terhadap kemampuan *dribbling* pemain sepakbola.

## **METODE**

Metode yang digunakan dalam penyelesaian artikel ini menggunakan data base google shoolar yang diakses secara online dengan menggunakan kata kunci pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kemampuan *dribbling* dalam sepakbola, pengaruh latihan lingkaran *sprint* terhadap kemampuan *dribbling* dalam sepakbola yang diterbitkan sejak tahun 2014-2020.

## **HASIL REVIEW ARTIKEL**

Hasil yang diperoleh setelah melakukan review terhadap beberapa artikel adalah pertama penelitian yang dilakukan oleh Melkianus Udam tahun 2017 yang berjudul Pengaruh Latihan *Shuttle Run* Dan *Zig-Zag* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Bola Pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Imanuel Usia 13-15 Di Kabupaten Jayapura. Dimana tujuan penelitiannya adalah untuk mengetahui: (1) pengaruh latihan shuttle-run terhadap kemampuan *dribbling* bola pada siswa SSB Imanuel, (2) pengaruh latihan zig-zag terhadap kemampuan *dribbling* bola pada Siswa SSB Imanuel, (3) latihan yang lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* bola pada siswa sekolah sepak bola (SSB) Imanuel Dengan menggunakan