




Andi Bakhtiar Idris

(4) Pengaruh Latihan Zig-zag Run Terhadap Menggiring bola SSB Total Football Palopo

-  Pendidikan Jasmani
-  FAK. Keguruan dan Ilmu Pendidikan
-  LLDIKTI IX Turnitin Consortium Part III

Document Details

Submission ID

trn:oid::1:3417111066

Submission Date

Nov 19, 2025, 2:45 PM GMT+7

Download Date

Nov 19, 2025, 2:54 PM GMT+7

File Name

Dokumen_dari_-_Dimas_Aditya_arjuna.pdf

File Size

643.2 KB

28 Pages

5,800 Words

35,598 Characters




12% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Quoted Text
- Small Matches (less than 12 words)

Top Sources

- 10%  Internet sources
- 3%  Publications
- 9%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

- 10% Internet sources
- 3% Publications
- 9% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	eprints.uny.ac.id	2%
2	Internet	ejournal.unibabwi.ac.id	1%
3	Student papers	Universitas PGRI Palembang	<1%
4	Internet	core.ac.uk	<1%
5	Internet	obsesi.or.id	<1%
6	Internet	eprints.walisongo.ac.id	<1%
7	Student papers	Universitas Musamus Merauke	<1%
8	Student papers	2U Baylor University EDU	<1%
9	Student papers	STIE Mahardhika	<1%
10	Publication	Halimatun Nadila, Ayu Ida Aryani, Baiq Dinda Puspita Ayu. "Faktor-Faktor yang M...	<1%
11	Internet	ilmuef.blogspot.com	<1%

12	Publication	Novian Ade Prayoga, Muhammad Ali, Anggel Hardi Yanto. "Pengaruh Latihan Var...	<1%
13	Internet	eprints.unm.ac.id	<1%
14	Internet	repository.iainpalopo.ac.id	<1%
15	Student papers	Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang	<1%
16	Internet	docplayer.info	<1%
17	Internet	id.123dok.com	<1%
18	Internet	id.scribd.com	<1%
19	Internet	repository.stie-mce.ac.id	<1%
20	Internet	siat.ung.ac.id	<1%
21	Internet	www.jurnalp4i.com	<1%
22	Internet	a-research.upi.edu	<1%
23	Internet	digilib.unm.ac.id	<1%
24	Internet	digilib.uns.ac.id	<1%
25	Internet	digilibadmin.unismuh.ac.id	<1%

26	Internet	jurnal.yudharta.ac.id	<1%
27	Internet	text-id.123dok.com	<1%
28	Student papers	Universitas Bhayangkara Jakarta Raya	<1%
29	Internet	ml.scribd.com	<1%
30	Internet	www.coursehero.com	<1%
31	Internet	www.scribd.com	<1%

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan jenis olahraga yang membutuhkan koordinasi dan kerjasama antar pemain di setiap lini dilapangan (Agung Mulyadi, Komarudin, Hadi Sartono, 2021). Sepak bola merupakan permainan kelompok yang paling digemari di seluruh dunia, dengan sekitar 4% dari jumlah penduduk dunia ikut serta secara langsung dalam aktivitas ini. (Fajrin et al., 2021).

sepak bola memiliki pesona yang unik, jika dibandingkan dengan jenis olahraga lainnya. Dalam sepak bola pemain dituntut untuk bisa tampil kompak saat menyerang maupun bertahan. Sepak bola adalah sebuah cabang olahraga yang menggunakan kaki untuk berlari, mengendalikan bola, memberikan operan, dan menendang bola menuju gawang lawan. Setiap jenis olahraga memiliki tujuan tertentu. Dalam permainan sepak bola, sasaran utama para pemain adalah dengan memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan mencegah kebobolan di gawang sendiri. Pemain bekerja sama dalam serangan dan pertahanan dengan cara mengumpan atau menendang bola. Pada permainan sepak bola, sukses tim tidak hanya bergantung pada kinerja para pemain, tetapi juga tergantung pada peran pelatih atau arsitek yang menangani tim tersebut. Sepak bola butuh pemain yang mampu Kontrol bola, lempar bola ke dalam gerbang lawan serta menjaga gerbang dengan itu Bola musuh tidak berhasil masuk. Untuk meraih Kejuaraan Sepak Bola, para pemain perlu menguasai keterampilan dasar sebagai modal utama. Apabila kita terampil dalam mengontrol bola, maka kemungkinan untuk menang akan meningkat. Sepak bola adalah jenis olahraga yang sangat diminati di seluruh dunia.

Olahraga ini telah melalui berbagai transformasi dan kemajuan, dimulai dari bentuk yang sederhana sampai menjadi permainan modern yang sangat disukai

dan dihargai oleh berbagai kalangan, termasuk anak-anak, orang dewasa, lansia, serta wanita. yang rendah hati. kelas menengah dan kelas atas, serta kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang sangat pesat juga mempengaruhi mereka. Sepak bola adalah olahraga permainan tim yang membutuhkan kerja tim yang sama. Jadi kesuksesan sebuah tim tidak demikian ditentukan oleh satu pemain saja Tapi tergantung kerjasamanya pemain dalam sebuah tim. Pada sepak bola ada beberapa teknik,yakni Teknik langkah panjang merupakan salah satu teknik dasar yang harus dimiliki seorang atlet dalam sepak bola. Umpan panjang ini memungkinkan Anda untuk mengoper dari jarak jauh, yang berguna untuk menyiapkan serangan dan menciptakan peluang mencetak gol dalam permainan. bermain sepak bola memiliki tujuan, yaitu Berikan bola ke rekan setim Anda untuk menciptakan ruang, mis. pemain tahu bagaimana mencetak gol melawan lawan dan mempertahankan zona pertahanan(Khinta Sani Rahman, 2020).

Mengontrol bola merupakan salah satu kemampuan yang sangat penting dalam permainan sepak bola yang harus dikuasai. Secara sederhana, jika Anda tidak memahami cara menggiring bola, pemahaman Anda tentang permainan sepak bola akan sangat terbatas. Menggiring bola merupakan keterampilan dasar yang harus dikuasai oleh semua pemain, karena mereka perlu bisa mengontrol bola saat bergerak, berdiri, maupun saat bersiap untuk mengoper atau menembak. Ada tiga teknik menggiring yang perlu diketahui, yaitu: 1) Teknik menggiring menggunakan bagian dalam kaki, 2) Teknik menggiring dengan bagian belakang kaki, 3) Teknik menggiring dengan sisi luar kaki. Selain itu, kemampuan bergerak cepat saat menggiring juga sangat penting untuk mendukung teknik-teknik tersebut. Agar dapat meningkatkan kelincahan dalam menggiring, dibutuhkan kondisi fisik yang optimal serta penguasaan teknik dan kesiapan mental. (Febrian, 2021)

Latihan yang baik dan konsisten harus dikerjakan dengan cara yang teratur dan diulang-ulang dalam periode waktu yang cukup panjang. Beban latihan perlu ditingkatkan dari waktu ke waktu agar ada kemajuan dalam kemampuan gerak secara keseluruhan, sehingga sasaran latihan dapat tercapai. Tujuan

2 utama dari latihan ini adalah untuk membantu para atlet memaksimalkan keterampilan dan pencapaian mereka yang mencakup empat elemen: fisik, teknis, taktis, dan spiritual. Terdapat tiga tipe latihan yang ampuh untuk menambah kelincahan, yaitu: shuttle run (lari bolak-balik), zig-zag run (lari berbelok-belok),

Club sepak bola total football bisa memberikan dampak-dampak positif dalam dunia olahraga sepak bola di indonesia tepat di wilayah Kota Palopo. Total football di dirikan tiga pendiri pada tahun 2000 yang bernama, Coach syekh umar, Coach syahrul ,Coach Alfa, di mana berawal pada coach syiekh umar melihat anak-anak banyak yang bermain sepak bola di lapangan yang kurang baik dan benar sehingga muncul ide coach syeikh umar mantan pemain gaspa di era 90 –an di mana cita-cita beliau bisa terealisasikan melahirkan anak-anak muda berbakat dan berprestasi sehingga terciptanya club bola tersebut. Populasi dalam dalam penelitian ini berjumlah 56 orang, sampel 20 orang usia 13 tahun. Penelitian ini diharapkan bisa memberikan informasi tentang latihan pemain yang lebih efektif untuk para pemain,dalam aspek latihan zig-zag run terhadap menggiring bola.

Hasil observasi & wawancara menunjukkan bahwa para pemain sepak bola sekolah sepak bola (SSB) total football yang mengalami kesulitan dalam melakukan dribling sepak bola, sehingga membuat kemampuan menggiring bola pemain tampak kurang baik dan perlu diperbaiki. Oleh karena itu, peneliti menerapkan metode latihan zig-zag run untuk melatih kemampuan menggiring bola pada pemain agar bisa melewati lawan sambil membawa bola & bisa diterapkan pada saat bertanding. Kurangnya kedisiplinan dan semangat untuk latihan sehingga menghambat proses latihan.

1.2. Rumusan masalah

3 Mengacu pada konteks masalah yang telah diuraikan sebelumnya, tujuan dari penelitian ini adalah:

Apakah latihan lari zig-zag memberi dampak pada keterampilan menggiring bola?

sekolah sepak bola total football?

1. Apa dampak latihan lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring bola pemain bola SSB Total Football Palopo ?
2. Bagaimana metode latihan lari zig-zag dan shuttle run memengaruhi kemampuan menggiring bola pemain bola SSB Total Football Palopo?

1.3. Tujuan penelitian

Tujuan dari studi ini adalah untuk mengeksplorasi efek dari latihan berlari zig-zag terhadap kemampuan menggiring bola di Sekolah Sepak Bola Total Football.

1.4. Manfaat penelitian

1.4.1 Secara Teoritis

1. Memberikan sumbangan pemikiran bagi atlet sepak bola total football
2. Agar bisa dimanfaatkan sebagai sumber informasi dan referensi untuk penelitian berikutnya, terutama dalam bidang Ilmu Keolahragaan yang berhubungan dengan analisis latihan permainan zig-zag run dalam konteks menggiring bola.
3. Bahan refrensi dalam memberikan materi latihan kepada pelatih sepak bola total football

1.4.2 Secara Praktis

1. Bagi Atlet Memberikan informasi mengenai upaya meningkatkan latihan zig-zag run sehingga dapat mengembangkan permainan menggiring bola dalam sepak bola melalui latihan permainan zig-zag run tersebut.
2. Bagi Pelatih

Pelatih bisa merencanakan dan menerapkan latihan lari zig-zag untuk memperbaiki kemampuan mengontrol bola saat bermain.

3. Untuk Peneliti

Menciptakan gagasan-gagasan yang bisa memberikan manfaat bagi pelatih, atlet, dan semua yang terlibat dalam keberhasilan di dunia sepak bola..

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Tinjauan pustaka

2.1.1 Sepak bola

cabang olahraga yang sangat populer di kalangan masyarakat Indonesia dan juga di seluruh penjuru dunia.

(Mahardhika et al., 2023). Sepak bola adalah sebuah permainan yang umum dimainkan oleh orang-orang dari beragam latar belakang dan asal yang bervariasi. Ia berperan sebagai penghubung yang menyatukan berbagai elemen kehidupan, termasuk ekonomi, politik, budaya, hingga agama. Dengan kata lain, sepak bola adalah olahraga yang melibatkan pemain yang berusaha menggerakkan bola dengan menggunakan kaki (Ihsan Qalbi Arridho, Padli, John Arwandi, 2021). Permainan sepak bola berlangsung dalam bentuk regu, di mana setiap tim terdiri dari 11 anggota tim, termasuk seorang kiper. (Kismono & Dewi, 2021).

Sepak bola adalah sebuah cabang olahraga permainan dengan bola yang menonjolkan daya tahan, kekuatan, dan kecepatan (MuchammadWahyu Firmansah2019). dalam permainan sepak bola, setiap pemain memerlukan kombinasi kondisi fisik yang baik serta teknik dasar yang memadai. Sinergi antara keterampilan fisik dan teknik ini akan berkontribusi pada peningkatan kualitas permainan sepak bola secara keseluruhan (Agung Mulyadi, Komarudin, Hadi Sartono, 2021). Sepak bola memerlukan pemain untuk mengendalikan bola, menciptakan gol ke dalam gawang musuh, dan melindungi gawang agar bola dari lawan tidak masuk. Untuk mencapai penguasaan yang baik dalam pertandingan ini, para pemain harus menguasai berbagai teknik yang sesuai (Fajrin et al., 2021).

Dalam dunia sepak bola, terdapat sejumlah teknik dasar yang wajib dikuasai oleh setiap atlet. Teknik-teknik ini meliputi menendang bola, menghentikan bola, mengontrol bola, melakukan aksi tipu, tackling, lemparan ke dalam, serta metode untuk menjaga gawang. Selain itu, beberapa keterampilan fundamental yang harus dimiliki oleh pemain sepak bola adalah menyundul,

menggiring, menghentikan, dan melakukan tembakan (Muhammad Ihsan Shabih et al., 2021). Sepak bola sebagai olahraga yang dimainkan secara tim hanya dapat berlangsung dengan baik ketika terdapat kesepakatan bersama di antara para pemain. Kesepakatan ini meliputi aspek-aspek peraturan permainan, tetapi juga yang lebih luas, yaitu nilai-nilai sosial seperti kejujuran, kerja sama, saling percaya, dan saling menghargai di antara para pemain (Ferrari Valentino & Iskandar, 2020). Seorang atlet sepak bola yang hebat harus memenuhi standar baik secara pribadi maupun sebagai anggota tim. Sebagai individu, mereka harus memiliki kemampuan fisik yang prima, keterampilan teknik yang sempurna, pemahaman tentang strategi dan taktik permainan, serta kondisi psikis dan mental yang kuat, di samping pengalaman yang memadai (Yudanto & Nurcahyo, 2020). Permainan bola besar, seperti sepak bola, adalah salah satu topik dalam pendidikan jasmani yang fokus pada pemanfaatan berbagai jenis permainan dan aktivitas fisik sebagai sarana untuk belajar (Budi et al., 2021).

2.1.2 Latihan Zig-Zag Run

Latihan zig-zag run adalah bentuk latihan keahlian yang mencakup berlari dengan teknik tertentu. Sasaran dari latihan ini adalah untuk meningkatkan kemampuan dalam berbalik arah secara cepat dan akurat tanpa mengorbankan keseimbangan (Ardianda & Arwandi, 2018). Saat Anda bergerak, dorong bola ke arah depan menggunakan sisi dalam dan luar kaki. Untuk mengalahkan lawan, Anda perlu mampu menjaga bola, berbelok, dan melakukan trik gerakan. (Udam, 2017). Kelincahan merujuk pada kemampuan untuk dengan cepat mengubah arah atau posisi tubuh bersamaan dengan gerakan lain. Kelincahan memegang peranan penting dalam mencapai penampilan yang baik, serta dalam Memiliki, menjaga, dan memastikan kemampuan agility tetap terhubung dengan kemampuan fisik lainnya (Muhammad Ihsan Shabih et al., 2021). Latihan zig-zag run merupakan suatu bentuk latihan yang dilakukan dengan cara berlari secara diagonal untuk berpindah arah dan posisi ketika bergerak dengan cepat, serta memerlukan keterampilan (Dahlan et al., 2022). Di dalam peningkatan kemampuan fisik seperti kekuatan, kecepatan, serta pelatihan Zig-Zag Run dan koordinasi antara mata dan kaki yang berpengaruh Koordinasi antara penglihatan dan gerakan kaki

terkait dengan kemampuan menguasai bola dalam permainan sepak bola dalam permainan sepak bola, kelincahan pemain harus didukung oleh berbagai jenis latihan yang berkaitan dengan aspek fisik. Dalam hal ini, aspek fisik yang dilatih mencakup kecepatan berlari, latihan zig-zag, dan koordinasi antara mata dan kaki (Sudirman et al., 2022). Zig-zag run adalah sebuah latihan yang dilakukan dengan cara bergerak berpindah-pindah melewati penanda yang telah disiapkan, dengan tujuan untuk mengasah kecepatan dalam berpindah arah. Latihan ini melibatkan gerakan berbelok melewati tanda-tanda atau kerucut yang telah ditentukan, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dalam mengubah arah. gerakan secepat mungkin (Irfandi et al., 2022). Zig-zag run jenis Latihan berlari yang mengikuti pola zig-zag sering kali digunakan sebagai teknik untuk meningkatkan ketangkasan karena elemen dari aktivitas ini terletak pada zig-zag run (Pamungkas, 2021). Latihan zig-zag lari dapat meningkatkan ketangkasan dribble, karena kemampuan menggiring bola adalah sebuah aspek yang sangat krusial dalam permainan sepak bola yang wajib dimiliki oleh setiap pemain sepak bola (Widiyono et al., 2023). Metode pelatihan zig-zag run merupakan salah satu teknik yang dinilai sangat tepat dan efisien dalam meningkatkan ketangkasan fisik (Putra, 2022). Latihan zig-zag merupakan salah satu metode latihan yang bertujuan untuk memperbaiki kelincahan, di mana para atlet atau peserta berlari dengan pola zig-zag melewati cone atau rintangan yang diletakkan pada jarak tertentu. Kegiatan ini sangat berguna bagi atlet, pelajar, dan pemain yang ingin meningkatkan kelincahan mereka, karena gerakannya tidak sangat sulit dan dapat dilakukan di berbagai lokasi serta kapan saja (Judir et al., 2022).

2.1.3 Menggiring Bola

Menggiring bola adalah keterampilan fundamental yang sangat krusial dalam sepak bola. Dalam permainan ini, atlet dituntut untuk terus bergerak sambil menguasai bola dengan maksud untuk mencetak gol. Kemampuan menggiring bola erat kaitannya dengan keterampilan koordinasi, terutama yang melibatkan kaki. Tanpa kemampuan ini, seorang pemain akan mengalami kesulitan dalam mengendalikan posisi bola saat menggiringnya. (Fajrin et al., 2021). Salah satu

Gerakan fundamental dalam sepak bola adalah mengendalikan bola. Keterampilan ini sangat berpengaruh terhadap keberhasilan sebuah tim.

Menggiring bola dilakukan dengan menggunakan bagian dalam dan luar kaki. Cara memindahkan bola dari satu tempat ke tempat lain menggunakan satu kaki, sambil tetap menjaga kemampuan yang baik, disebut sebagai dribbling (Mappaompo, 2024). menggiring bola merupakan keterampilan yang sangat vital, terutama saat berhadapan dengan lawan atau saat mencoba untuk mengecoh pertahanan. Keterampilan ini sangat penting untuk menciptakan serangan, melewati penghalang lawan, mengatur alur permainan di lapangan, dan yang paling penting, mencetak gol untuk menambah poin di gawang lawan. Dengan penguasaan yang baik terhadap dribbling, permainan pun dapat berjalan dengan lebih efisien dan efektif. Namun, tidak semua orang mampu menggiring bola dengan sempurna.

Dalam teknik *dribbling*, bola seharusnya dapat dijaga dekat dengan kaki pemain. Meski tampak sederhana, banyak pemain sepak bola yang terkadang kehilangan penguasaan bola saat melakukan *dribbling*. Seorang pemain dianggap mahir dalam sepak bola ketika ia sangat fasih dalam berbagai teknik dan taktik yang ada dalam olahraga ini (Febrian, 2021). Menggiring bola berarti melakukan serangkaian sentuhan pada bola, biasanya dengan kaki yang mengenai bagian pinggir bola (Purnomo & Irawan, 2021). menggiring bola penting untuk memiliki dukungan dari kondisi fisik yang baik, termasuk koordinasi antara mata dan kaki serta kelincahan. Kedua faktor tersebut sangat berperan dalam menciptakan pola permainan sepak bola yang efektif dan menghidupkan dinamika permainan (Widodo & Noviardila, 2021). Menggiring bola adalah salah satu cara dalam permainan sepak bola yang memiliki elemen seni. Cara ini melibatkan pemanfaatan berbagai bagian kaki untuk menyentuh bola, dengan cara memutar bola di tanah sambil berlari. Aktivitas ini dilakukan secara terus-menerus, di mana pemain dapat mengendalikan dan mengarahkan bola dengan lincah sambil bergerak (Qorry Armen Gemael, 2019). Menggiring bola adalah cara yang dilakukan dengan pergerakan memindahkan bola dari suatu lokasi ke lokasi lainnya menggunakan kaki (Insan et al., 2022). Gerakan yang diinginkan dari

kemampuan menggiring bola meliputi pergerakan tubuh, posisi kaki dan bola saat menguasai serta mengatur bola, koordinasi antara penglihatan dan kaki, serta kemampuan untuk bergerak cepat saat menghadapi lawan (Mustafa & Fadlih, 2023). Kemampuan dalam menggiring bola bergantung pada penguasaan bola yang baik, yaitu bola harus sedekat mungkin dengan kaki saat dibawa. Keseimbangan perlu dijaga agar bisa bergerak cepat ke berbagai arah ketika berhadapan dengan lawan (Sudirman et al., 2022). Setiap atlet wajib bisa mengekspresikan gerakan kakinya saat menggiring bola, serta memanfaatkan kecepatan dan kelincahan tubuh untuk melewati lawan, hingga dapat melihat situasi rekan dan lawan (Hidayat & Rahmadani, 2023).



Gambar 2.1 Tes Menggiring Bola

Sumber : (Gambar teknik dribbling via penjaskes.com)

2.1.4 Penelitian Relevan

1. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Ihsan Shabih dan Destriani pada tahun 2021 mengumpulkan data dari 30 sampel di SSB Ogan Ilir United. Pada pengujian awal (pretest), waktu tercepat tercatat 12,54 detik, sedangkan waktu terlambat mencatat 15,96 detik. Rata-rata waktu yang didapatkan adalah 14,19 dengan simpangan baku 0,82 dan kemiringan kurva mencapai 0,90. Selanjutnya, pada pengujian akhir (posttest), waktu tercepat yang diperoleh adalah 11,06 detik adalah waktu tercepat dan 13,55 detik adalah waktu yang terlambat, dengan rata-rata 12,34, deviasi standar 0,6, serta kemiringan kurvanya 0,53.

2 Dari hasil tes awal, didapatkan waktu tercepat 12,54 detik dan waktu terlambat 15,96 detik dengan rata-rata 14,19. Setelah melakukan latihan interval selama 5 minggu sebanyak 4 kali dalam seminggu, terlihat adanya kemajuan antara hasil tes awal dan tes akhir. Pada tes akhir, waktu tercepat menjadi 11,06 detik dan waktu terlambat menjadi 13,55 detik, dengan rata-rata 12,34. Jika kita bandingkan, tes awal menunjukkan waktu tercepat 12,54 detik dan waktu terlambat 15,96 detik. Tes akhir menunjukkan waktu tercepat 11,06 detik dan waktu terlambat 13,55 detik.

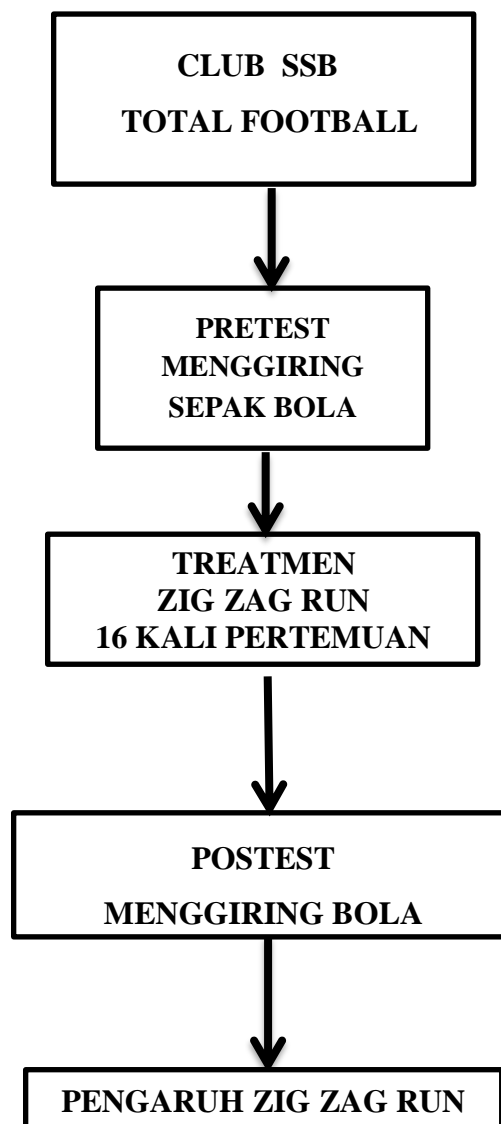
2 SSB Ogan Ilir United telah memenuhi kriteria tertentu berdasarkan penelitian yang dilakukan selama 5 minggu dengan latihan 4 kali setiap minggu. Hal ini sejalan dengan pendapat Bompa yang dirujuk oleh Apta Mysidayu dan Febi Kurniawan, yang menyatakan bahwa peningkatan hasil latihan umumnya terjadi dalam rentang waktu 2-6 minggu. tetapi umumnya terjadi dalam waktu 4 minggu atau sekitar 1 bulan.

2 2. Hasil Penelitian Eddy Ardianda dan John Arwandi Sebelum melakukan perlakuan pada sampel, terlebih dahulu dilakukan tes awal untuk mengukur kemampuan dribbling. Dari tes pertama yang melibatkan 24 Orang yang menjadi contoh dalam penelitian ini menunjukkan waktu tercepat 25,29 detik, waktu terlama 30,33 detik, rata-rata waktu 28,46 detik, dan Standar Deviasi 1,53 detik. Setelah mereka menjalani latihan zig-zag run dan shuttle run, tes yang terakhir pun dilaksanakan. Hasil dari tes akhir menunjukkan bahwa kemampuan menggiring bola dari 24 peserta yang diuji menghasilkan waktu tercepat 24,21 detik, waktu terlama 29,01 detik, rata-rata waktu 27,23 detik, dan Standar Deviasi 1,39 detik. Hipotesis pertama yang dianalisis dalam penelitian ini mengemukakan bahwa latihan zig-zag run memiliki dampak signifikan terhadap kemampuan menggiring bola para pemain SSB Muspan Kota Padang. Dari analisis yang dilakukan, ditemukan bahwa dampak latihan zig-zag run terhadap kemampuan menggiring bola pemain SSB Muspan Kota Padang menunjukkan thitung 6,97 dan ttabel 2,20 dengan tingkat

signifikansi $\alpha = 0,05$ dan $n = 12$. Berdasarkan keputusan yang diambil, $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6,97 > 2,20$). Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa latihan zig-zag run memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan dribbling SSB Muspan Kota Padang.

2.1 Kerangka Berpikir

Kerangka berpikir adalah dasar pemikiran yang digunakan untuk memecahkan masalah penelitian. Kerangka berpikir juga disebut kerangka teori.



Gambar 2.2 Kerangka Berpikir.

2.4 Hipotesis

Dugaan sementara dalam penelitian ini merupakan sebuah pernyataan atau dugaan sementara yang dirumuskan berdasarkan teori atau pengamatan awal, dan akan diuji kebenarannya melalui proses penelitian. Penelitian ini dilakukan untuk menguji apakah metode zig-zag run memiliki efek pada keterampilan menggiring bola di sekolah sepak bola (SSB) Total Football? Dengan demikian, hipotesis yang diajukan dalam studi ini adalah sebagai berikut:

Ho: Metode latihan zig-zag run tidak berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola di sekolah sepak bola Total Football Palopo

Ha: Metode latihan zig-zag run berpengaruh terhadap kemampuan menggiring bola di sekolah sepak bola Total Football Palopo

30

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan teknik eksperimen dengan melakukan tes sebelum dan sesudah percobaan. penelitian ini dipilih karena dapat memberikan gambaran yang jelas perbedaan keterampilan latihan zig-zag run terhadap menggiring bola pada atlet Sekolah sepak bola (SSB) Total football Palopo sebelum dan sesudah latihan zig-zag run. Studi ini menerapkan metodologi pendekatan numerik. Pendekatan studi kuantitatif berfungsi sebagai salah satu metode dalam penelitian yang dilakukan untuk mengkaji Pada kelompok atau contoh tertentu, Analisis data dilakukan dengan cara angka atau statistik untuk menguji dugaan yang sudah ditentukan..

Pada penelitian eksperimen ini, latihan zig-zag run yang di maksud adalah latihan yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan terhadap menggiring bola dalam sepak bola. Penelitian ini dilakukan untuk melihat seberapa besar pengaruh latihan zig-zag run terhadap keterampilan menggiring bola pemain. Sekolah Sepak bola Total Football Palopo.

20

A. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini, peneliti memanfaatkan dua tipe variabel, yaitu variabel bebas dan variabel terikat. Berikut penjelasan mengenai kedua jenis variabel tersebut:

13

1. Variabel bebas adalah variabel yang dapat berpengaruh atau menjadi faktor penyebab terjadinya variabel terikat. Dalam penelitian ini, variabel bebas yang diujikan adalah latihan berlari zig-zag.
2. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh atau merupakan hasil dari variabel bebas. Dalam penelitian ini, variabel terikat yang diteliti adalah.

10

9

3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian

Di lapangan gaspa kota Palopo tempat ini di pilih karena merupakan pusat pelatihan utama untuk atlet sekolah sepak bola (SSB) Kota Palopo seperti Sekolah Sepak Bola Total Football tersebut. Penelitian ini akan dilaksanakan 16 kali pertemuan,

Penelitian akan melibatkan atlet sekolah sepak bola (SSB) Total Football yang berlatih di tempat latihan ini, dengan fokus pada atlet yang untuk memberikan keterampilan zig-zag run terhadap menggiring bola yang baik dan benar. tempat ini juga dilengkapi dengan fasilitas pendukung seperti lapangan, bola, dan alat bantu yang dapat digunakan dalam penelitian ini.

1. Tempat Penelitian

Tempat untuk melakukan penelitian atau mengumpulkan data dalam studi ini dilakukan di kawasan gaspa palopo. Waktu Penelitian

2. Waktu pelaksanaan penelitian ini adalah Oktober-November. Pertemuan yang dilakukan sebanyak 18 kali selama 1 bulan sudah termasuk *pretest* dan *posttest*.

3.3 Desain Penelitian

01 → X → 02

Gambar 2.3 Desain Penelitian Sugiyono (Idris Kusuma S, 2015)

One group pretest–posttest design.

Keterangan:

- 01 : (*Pretest*)
- X : Perlakuan (*Treatment*)
- 02 : (*Posttest*)

3.4 Populasi

1. Populasi

Populasi adalah suatu kelompok yang meliputi benda atau orang yang memiliki karakter dan ciri khusus yang sudah ditentukan oleh peneliti untuk diteliti lebih lanjut dan diambil kesimpulan. Populasi adalah total dari ciri atau satuan hasil pengukuran yang menjadi fokus penelitian. (Halimah et al., 2023). Dalam penelitian ini, populasi yang akan diteliti adalah siswa Sbb Total Football

2. Teknik Pengambilan Sampel

4 Sampel adalah bagian kecil dari kelompok besar yang memiliki sifat atau kondisi khusus yang akan diteliti. Metode pengambilan sampel yang dipakai dalam penelitian ini adalah teknik purposive sampling. Dalam metode ini, pemilihan sampel dilakukan dengan mempertimbangkan beberapa hal dan kriteria spesifik yang ditetapkan peneliti untuk mencapai tujuan penelitian tertentu, seperti karakteristik atau pengalaman khusus yang relevan dengan topik. Maka sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain total football usia 11-12 tahun berjumlah 20 siswa.

3.6 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan fasilitas yang mendukung dalam menilai nilai dari variabel yang sedang diteliti. Pada penelitian ini, jenis instrumen yang dipakai adalah tes dan pengukuran (Syahru Ramadhana et al., 2021). Tes adalah sarana yang digunakan untuk menilai kemampuan, pengetahuan, kecerdasan, serta keahlian yang dimiliki oleh seseorang atau sekelompok orang.

3.6.2 Tes Menggiring Bola (Dribbling)

7 Tujuan Mengukur kemampuan dalam dribbling bola dengan kaki secara cepat sambil berubah arah.

Alat yang dibutuhkan:

- Sebuah bola
- Stopwatch
- Lima rintangan (kerucut)

Petunjuk pelaksanaan:

- Saat mendengar perintah "siap", peserta berdiri di belakang garis start dengan bola di kaki mereka.

- Begitu mendengar "ya", peserta Mulai menggiring bola ke sebelah kiri melewati halangan pertama dan terus mengikuti jalur yang sudah ditentukan sampai melewati garis finish.

- Jika peserta keliru arah saat menggiring bola, mereka harus membenahi arah tanpa memakai bagian tubuh lain kecuali kaki.

dari posisi salah tersebut, dan jam tangan tetap berjalan selama itu.

- Bola harus digiring bergantian dengan kaki kanan dan kiri, atau setidaknya salah satu kaki harus menyentuh bola setidaknya sekali.:

- Peserta hanya diperbolehkan untuk menggiring bola dengan satu kaki.
- Peserta menggiring bola tidak mengikuti arah yang diarahkan.
- Peserta menggunakan bagian tubuh selain kaki untuk menggiring bola.

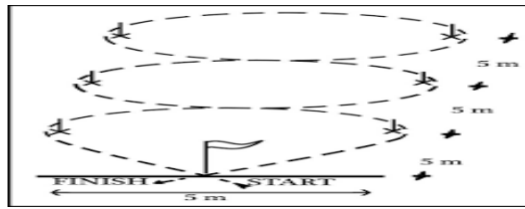
Perhitungan skor:

Durasi yang dihabiskan oleh peserta sejak perintah "ya" hingga melewati garis finish.

Di bawah ini adalah tabel nilai baku yang dipakai.

No	Interval	Nilai	Keterangan
1	22,01-23,04	9	Sangat Baik
2	23,05-25,07	8	Baik
3	25,08-27,10	7	Cukup Baik
4	27,11-29,13	6	Cukup
5	31,14-33,16	5	Kurang Baik

Gambar 2.4 Tabel Penilaian menggiring bola



(Retama et al., 2018)

Gambar 3.1 Instrumen Menggiring Bola
Sumber: (Marzuki & Soemardiawan, 2019)

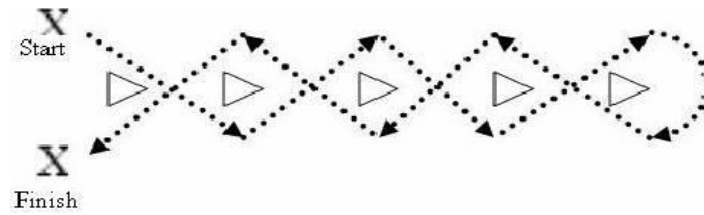
3.6.1 Zig Zag Run Test

Untuk melakukan tes ini dibutuhkan peralatan sebagai berikut:

Berlari zig-zag berarti berlari dengan cepat sambil berbelok-belok melewati berbagai benda atau tiang dalam jarak tertentu. Supaya latihan ini berhasil dan peserta merasa lebih semangat, model aslinya telah diubah.

- a. Tujuan: untuk mampu mengubah lintasan dengan cepat dan akurat saat bergerak tanpa kehilangan stabilitas.
- b. Alat/fasilitas:
 1. Lapangan
 2. Peluit
 3. Stopwatch
 4. Cone
 5. Buku dan pulpen
- c. Pelaksanaan:

Peserta berdiri di depan garis start. Setelah mendengar suara peluit, peserta berlari zig-zag sebanyak 2 kali sesuai rute yang sudah ditentukan oleh peneliti, dan waktu terbaik adalah 1/10 detik.



Gambar 3.2 Tes zig-zag Run
(Muhammad Ihsan Shabih et al., 2021)

F. Prosedur Penelitian

1. Sebelum penelitian dimulai, dilakukan uji coba awal tanpa latihan menggunakan satu jenis tes, yaitu Zig Zag Run, untuk mengetahui kemampuan menggiring bola siswa sebelumnya.
2. Pelaksanaan latihan: Kelompok eksperimen melakukan latihan Zig-Zag Run dengan metode Menggiring bola
3. Setelah penelitian selesai, dilakukan tes akhir menggunakan metode Zig Zag Run untuk mengecek peningkatan kemampuan menggiring bola siswa.

7.3 Teknik Pengumpulan Data

Secara umum, data dikumpulkan oleh peneliti untuk memperoleh informasi berdasarkan fakta-fakta yang ditemukan di lokasi penelitian. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian memengaruhi cara peneliti mengumpulkan data. Peneliti harus benar-benar memahami dan menguasai metode pengumpulan data karena akurasi data sangat berpengaruh terhadap kualitas hasil penelitian. Akurasi data yang diperoleh tergantung pada metode yang digunakan. Terdapat beberapa tahapan dalam proses pengumpulan data. Proses tersebut harus dilakukan secara sistematis dan terencana agar data yang dikumpulkan dapat diverifikasi. Hal ini karena metode pengumpulan data harus mampu menguji hipotesis yang diajukan. (Daruhadi & Sopiati, 2024).

Beberapa metode dan teknik pengumpulan data antara lain:

1. Pendekatan dokumentasi merupakan teknik pengumpulan data yang sesuai dengan tujuan pembuatan rumusan masalah dengan cara mencari dan mengekstrak informasi dari berbagai sumber tertulis.
2. Metode observasi adalah teknik mengamati berbagai peristiwa yang terjadi dalam situasi nyata atau simulasi, kemudian mencatatnya secara terstruktur,

objektif, logis, dan masuk akal. Observasi adalah proses menggunakan indra untuk mengamati perilaku peserta penelitian dalam lingkungan sosialnya. Pendekatan ini sering digunakan dalam penelitian karena metode ini efektif untuk mendapatkan berbagai informasi. Creswell mendefinisikan observasi sebagai metode pengumpulan data melalui pengamatan langsung terhadap suatu kejadian berdasarkan tindakan peserta penelitian atau kondisi di mana kejadian tersebut terjadi. Metode tes adalah teknik pengumpulan data di mana peserta menggiring bola. Apabila Peserta salah melakukan gerakan dan menggunakan anggota tubuh selain kaki maka harus mengulang dari awal dan diberi kesempatan untuk menggiring bola dan harus mencapai waktu tertentu untuk mendapatkan skor.

4.1.1 Teknik Analisis Data

4.1.1 Analisis deskriptif

Metode deskriptif digunakan untuk menjelaskan ciri-ciri dari objek yang diteliti, dengan tujuan untuk mengolah dan menampilkan data agar bisa memberikan gambaran umum mengenai objek yang diteliti.

4.2.2 Uji Normalitas

Uji normalitas adalah langkah untuk menilai apakah data yang dianalisis mengikuti distribusi normal. Metode ini tergantung pada tipe variabel yang dianalisis. Pengujian normalitas data dilakukan melalui metode Kolmogorov-Smirnov dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 20.

4.2.3 Uji Homogenitas

Uji homogenitas berfungsi untuk menganalisis data yang ada. Kriteria untuk menentukan homogenitas adalah apabila nilai signifikansi kurang dari 0,05, maka data yang diuji dianggap tidak homogen; sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih dari 0,05, data yang diuji dianggap homogen dan proses ini dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS versi 20.

4.2.4 Uji-t (Penentu)

Uji t digunakan untuk menilai dampak dari tiap variabel independen terhadap variabel dependen guna memahami seberapa signifikan pengaruh

variabel independen terhadap variabel dependen, dengan memanfaatkan program SPSS versi 2025.

11

BAB IV

HASIL PENELITIAN

&

PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Data dalam penelitian ini diperoleh dengan melakukan pre-test dan post-test di sekolah sepak bola total football (SSB). Antara kedua tes tersebut, peserta diberikan perlakuan berupa pembelajaran sebanyak 16 kali pertemuan. Pembelajaran tersebut dijadwalkan tiga kali dalam seminggu di tempat yang sama, yaitu setiap hari kamis, sabtu dan minggu.

Untuk menganalisis data, digunakan metode deskriptif yang meliputi penjelasan nilai tertinggi, terendah, dan rata-rata.

Data tersebut kemudian digunakan sebagai dasar untuk melakukan uji normalitas dan uji homogenitas, yang bertujuan memenuhi syarat dalam menentukan metode analisis yang tepat. Sebagai langkah akhir, uji hipotesis menggunakan uji-t digunakan untuk menentukan hasil penelitian.

8

Tabel 3.3. Hasil Uji Descriptive Statistics

Descriptive Statistics								
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation	Variance
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic
Pretest Menggiring Bola	20	8.33	20.23	28.56	24.7490	.48184	2.15483	4.643
Posttest Menggiring Bola	20	6.65	18.52	25.17	22.6675	.44314	1.98180	3.928
Valid N (listwise)	20							

Hasil analisis deskriptif terlihat pada Tabel 3.3. Skor pre-test memiliki rata-rata 24,7490 dan standar deviasi 2,15483, yang menunjukkan perbedaan cukup besar dalam kemampuan menggiring bola para atlet setelah di berikan treatment. skor rata-rata naik menjadi 22,6675 dan standar deviasi berkurang menjadi 1.98180 , artinya nilai para atlet lebih meningkat dan distribusinya lebih merata. Nilai pre-test (20.23–28.56) lebih rendah dibandingkan nilai post-test (18.52–25.17), yang menunjukkan bahwa adanya peningkatan permainan menggiring bola setelah di berikan perlakuan (treatment).

B. Pengujian Normalitas

Uji normalitas dilaksanakan untuk memastikan apakah hasil tes memiliki pola distribusi yang normal. Metode Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk digunakan dalam uji ini dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Jika nilai signifikan dari data melebihi 0,05, maka data tersebut dianggap mengikuti distribusi normal, sedangkan jika nilainya di bawah 0,05, maka data tersebut dianggap tidak normal. (Ansori M, 2020).

Tabel 3.4 Hasil Uji Normalitas Statistics

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pretest Menggiring Bola	.175	20	.111	.953	20	.419
Posttest Menggiring Bola	.153	20	.200*	.931	20	.159

Sumber : Data Primer diolah (2025).

Hasil analisis normalitas, seperti yang terlihat pada Tabel 4.4, mengindikasikan bahwa nilai signifikansi dari data Pre-test dan Post-Test lebih besar dari 0,05 ketika menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov (Pre-test: 0,111; Post-test: 0,200) dan Shapiro-Wilk (Pre-test: 0,419; Post-test: 0,159). Ini menunjukkan bahwa distribusi data adalah normal dan memenuhi kriteria untuk diolah dengan metode statistik parametrik.

C. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan agar dapat dipastikan bahwa variasi data memiliki tingkat yang sama, yang berarti Sampel diambil dari populasi yang identik. Data dianggap homogen apabila nilai signifikansi (Sig) dari analisis SPSS melebihi 0,05.

26

Tabel 4.1. Hasil Uji Homogenitas

Hasil Uji Homogenitas		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Menggiring Bola	Based on Mean	.024	1	38	.877
	Based on Median	.023	1	38	.879
	Based on Median and with adjusted df	.023	1	37.415	.879
	Based on trimmed mean	.028	1	38	.868

Hasil uji homogenitas, seperti terlihat pada Tabel 4.1, menunjukkan bahwa nilai signifikansi uji Levene untuk mean, median, dan trimmed mean masing-masing adalah 0,877. Semua nilai tersebut lebih besar dari 0,05, yang berarti variasi data cukup seragam. Karena itu, data memenuhi syarat untuk homogenitas dan bisa dianalisis menggunakan uji statistik parametrik

D. Uji Hipotesis (Paired Sample t-Test)

Uji hipotesis menggunakan uji-t melalui SPSS bertujuan membandingkan dua rata-rata. Hasil dianggap signifikan jika $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$ pada $\alpha = 0,05$ dengan $df = (n-1)$ (Ansori M, 2020).

22

5

Tabel 4.2. Hasil Uji Hipotesis

Paired Samples Test

Paired Differences		95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
Std. Mean Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper			

Pair	Pretest	2.081	.40668	.09094	1.89117	2.27183	22.889	19	.000
1	Menggiring Bola - Posttest	50							
	Menggiring Bola								

Berdasarkan analisis hipotesis menggunakan uji-t yang terdapat dalam Tabel 4.6, t-hitung menunjukkan nilai yang lebih tinggi dibandingkan t-tabel dan nilai signifikansi kurang dari 0,05. Dari sini, kita bisa menyimpulkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara hasil pre-test dan post-test. Dengan derajat kebebasan (df) sebanyak 19 dan nilai signifikansi 0,000, keputusan mengenai H0 dan H1 menunjukkan bahwa latihan zig-zag run memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola untuk meningkatkan keterampilan atlet SBB Total Football di Kota Palopo.

B. Pembahasan

Berdasarkan penelaahan data dan hasil studi, ditemukan adanya peningkatan yang berarti pada sampel yang diteliti. Dengan demikian, latihan berlari zig-zag memiliki dampak yang signifikan terhadap peningkatan keterampilan menggiring bola SBB Total Football Palopo. Hasil pre-test dengan nilai rata-rata 24.7490 dan standar deviasi 2,15483 yang menunjukkan bahwa kemampuan mereka cukup bervariasi.

Setelah melakukan 16 kali treatment selama tiga kali seminggu, terjadi peningkatan performa yang cukup besar. Rata-rata skor meningkat menjadi 22,6675 dan standar deviasi berkurang menjadi 3,928, yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang besar pada latihan zig-zag run terhadap dribbling bola.

Latihan Zig-Zag Run merupakan variasi latihan dalam olahraga yang bertujuan untuk memperbaiki kecepatan dan ketangkasan, kemampuan berubah arah dengan cepat dan tepat, serta keseimbangan tubuh. Tujuan Latihan ini juga melatih penguasaan dribbling bola untuk menghindari lawan dan memperkuat otot-otot kaki. Pemberian latihan Meningkatkan kelincahan, melatih tubuh untuk bergerak gesit dalam perubahan arah yang cepat, seperti saat berhadapan dengan lawan. Kemampuan berubah arah Melatih pemain untuk mengubah arah secara diagonal dengan cepat dan efisien. Keseimbangan tubuh Membangun dan

29

2

1

memperkuat stabilitas tubuh agar tidak kehilangan keseimbangan saat melakukan gerakan mendadak.

Menggiring bola adalah teknik mengontrol dan membawa bola menggunakan kaki (atau tangan dalam olahraga lain) sambil bergerak di lapangan, dengan tujuan untuk maju ke sasaran, melewati lawan, melindungi bola dari direbut, dan mempertahankan penguasaan bola. Peningkatan menggiring bola dengan latihan zig-zag run berpengaruh signifikan, latihan ini membantu pemain mengembangkan Latihan zig-zag run latihan lari berbelok-belok secara cepat melewati serangkaian penanda atau rintangan seperti cone. Tujuan utamanya adalah melatih kelincahan, kecepatan mengubah arah, koordinasi, dan keseimbangan tubuh. Latihan ini sangat berguna untuk olahraga seperti sepak bola karena melatih kemampuan bergerak cepat.

12 Hal ini dapat dibuktikan dengan bentuk latihan zig-zag run banyak diterapkan dalam permainan bola contohnya pemain yang sering melakukan zig-zag run dalam pertandingan bola adalah mereka yang memiliki kelincahan, seperti pemain sayap atau gelandang serang yang bertugas melewati lawan dengan gerakan mengubah arah dengan cepat. Contoh konkretnya dapat dilihat pada pemain seperti Lionel Messi, yang sangat terkenal dengan kemampuan dribblingnya yang lincah dalam gerakan zig-zag untuk melewati pemain bertahan, seperti saat ia bermain untuk Barcelona. Dari hasil penelitian siswa di SSB Total Football Palopo mendapatkan latihan sebanyak 16 kali pertemuan mengalami peningkatan dalam menggiring bola.

21 Berdasarkan hasil pemeriksaan uji-t sampel independen, didapatkan nilai-nilai t yang dihitung sebesar 22.889 dengan nilai signifikan sebesar 0.000 yang lebih kecil daripada 0.05. Hal ini menunjukkan adanya dampak latihan zig-zag run terhadap keterampilan menggiring bola pada SSB Total Football Palopo. hasil menunjukkan bahwa peningkatan pencapaian bukanlah kebetulan, tetapi merupakan dampak langsung dari latihan zig-zag run terhadap menggiring bola SSB Total Football sebanyak 16 kali treatment.

BAB V

KESIMPULAN

&

SARAN

A. Kesimpulan

Penelitian menunjukkan bahwa alat bantu berdampak besar pada peningkatan menggiring bola SSB Total Football di Kota Palopo. Skor rata-rata meningkat dari 24,7490 (pre-test) sebelum diberikan perlakuan dan setelah di berikan perlakuan menjadi 22,6675 (post-test), didukung nilai signifikansi 0,000 ($<0,05$) dan t-hitung $22.889 > t\text{-tabel}$. Data juga memenuhi syarat normalitas dan homogenitas, sehingga alat bantu terbukti efektif dalam meningkatkan teknik dan konsistensi tendangan T secara nyata. Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan zig-zag run memiliki dampak yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola siswa SSB Total Football Palopo.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan diatas, hasil penelitian ini berimplikasi pada:

1. Ada pengaruh latihan zig-zag run terhadap peningkatan menggiring bola secara signifikan karena pemain terlatih untuk berfikir cepat, mengambil keputusan tepat, dengan demikian dapat termotivasi untuk mengikuti model latihan yang bersifat menyenangkan dan tidak monoton.
2. Zig-zag run bisa menjadi alternatif metode latihan yang efektif, karena selain meningkatkan menggiring bola, metode ini juga melatih aspek fisik, teknik, taktik dan pelatih dapat menyusun variasi latihan yang lebih kreatif, sehingga kualitas pembinaan di ekstrakurikuler meningkat.
3. Penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi penelitian lain untuk mengeksplorasi aspek seperti ketahanan fisik, kerja sama tim dan bisa dilakukan pengembangan dengan durasi latihan yang berbeda atau pada kelompok usia yang lain untuk melihat perbedaan hasil.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan sebaik mungkin, namun tidak lepas dari berbagai keterbatasan yang terdapat, yaitu;

1. Pada saat penelitian pada SSB Total Football Palopo yang menjadi populasi penelitian, peneliti sulit dalam mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti: durasi penelitian yang relatif singkat waktu latihan sehingga mungkin belum terlihat hasil jangka panjang dari penerapan latihan zig-zag run.
2. Terbatasnya jumlah dana, waktu istirahat, kondisi tubuh, dan sebagainya.

D. Saran

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

1. Pelatih perlu menyajikan latihan yang berbeda-beda, menarik, dan tidak membosankan, agar bisa meningkatkan kemampuan pemain sepak bola dalam melakukan menggiring bola yang akurat.
2. Pemain yang kurang mahir dalam menggiring bola dapat meningkatkan kemampuan tersebut melalui latihan berlari zig-zag run.
3. Penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan, sehingga peneliti selanjutnya sebaiknya memperhatikan aspek-aspek yang ada dalam batasan penelitian ini.