

**PENGARUH PEMBERIAN ZIG ZAG UNTUK
MENINGKATKAN KELINCAHAN
DRIBLING BOLA TERHADAP
PEMAIN SEPAK BOLA DI
SSB AMS SEYEGAN**

NASKAH PUBLIKASI



Di Susun Oleh :
Mara Zakiya Aziza
201510301119



**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA**

2021

Halaman Persetujuan

**PENGARUH PEMBERIAN ZIG ZAG UNTUK
MENINGKATKAN KELINCAHAN
DRIBLING BOLA TERHADAP
PEMAIN SEPAK BOLA DI
SSB AMS SEYEGAN**

Naskah publikasi

Disusun oleh :

Mara Zakiya Aziza

201510301119

Telah Memenuhi Persyaratan dan disetujui Untuk Mengikuti Ujian Skripsi

Fakultas Kesehatan

Program Studi Fisioterapi

di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh :

Pembimbing : Mohammad Ali Imron, M.Sos., M. Fis.

Tanggal :

Tanda Tangan :



HALAMAN PERSETUJUAN

PENGARUH PEMBERIAN *ZIG ZAG* UNTUK MENINGKATKAN KELINCAHAN *DRIBLING* BOLA TERHADAP PEMAIN SEPAK BOLA DI SSB AMS SEYEGAN¹

Mara Zakiya Aziza² Moh Ali Imron³

ABSTRAK

Latar Belakang: Indonesia merupakan salah satu negara yang terkena imbas dari sepak bola. Masyarakat Indonesia sangat gemar bermain sepak bola tidak hanya dewasa saja, mulai dari anak-anak hingga orang tua pun sangat menggemari olahraga yang diciptakan di Inggris. Indonesia membentuk liga yang profesional dengan 413 kabupaten, 1 kabupaten administrasi, 92 kotadan 5 kota administrasi, setidaknya ada lebih 500 tim sepak bola baik profesional, semi professional. Zig-zag adalah untuk menguasai keterampilan lari, menghindar dari berbagai halangan baik orang maupun benda yang ada disekeliling. Kelincahan juga merupakan kemampuan untuk bergerak posisi tubuh atau arah gerak tubuh dengan cepat, ketika sedang bergerak cepat, tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran orientasi tubuh.

Tujuan: Untuk mengetahui apakah ada pengaruh *zig-zag* terhadap peningkatan kelincahan *dribbling* bola pada pemain sepak bola di SSB AMS Seyegan.

Metodologi: Metode penelitian ini adalah quasy eksperimental dengan rancangan group pre post one group design. Teknik pengambilan sampling yang digunakan adalah non-probability atau total sampling. Jumlah responden yang diambil 36 siswa.

Hasil Penelitian: Berdasarkan analisis menggunakan wilcoxon signed dengan nilai signifikan ($p = 0,000 < 0.05$). hasil tersebut menunjukkan bahwa secara statistik terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian *zig-zag* untuk meningkatkan kelincahan *dribbling* bola terhadap pemain sepak bola.

Simpulan dan Saran: Ada pengaruh pemberian *zig-zag* untuk meningkatkan kelincahan *dribbling* bola pada pemain sepak bola. Diharapkan responden dapat melakukan latihan untuk meningkatkan kelincahan *dribbling* bola.

Kata kunci : Pemberian *zig-zag*, kelincahan *dribbling*, Sepak bola
Keputusan : 14 sumber (2009-2015)

¹ Judul Skripsi

² Mahasiswa Program Studi Fisioterapi Jenjang Strata 1 Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Dosen Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

THE EFFECT OF ZIG ZAG TO IMPROVE BALL DRIBBLING AGILITY ON FOOTBALL PLAYERS OF SSB AMS SEYEGAN¹

Mara Zakiya Aziza², Moh. Ali Imron³

ABSTRACT

Background: Indonesia is one of countries affected by football euphoria. Indonesians like to play football ranging from adults to children. Indonesia forms professional league in 413 regencies, 1 administrative regency, 92 cities, and 5 administrative cities. At least there are 500 football clubs both professional and semi-professional ones. Zig zag is an activity to master running skill and avoiding obstacles either people or things around. Agility is a skill to move in certain direction in a fast movement without losing balance or body orientation consciousness.

Objective: The study was to investigate the effect of zig zag to improve ball dribbling agility on football players of SSB AMS Seyegan.

Method: The method of the study was quasi experimental with pre and post one group test group design. The sampling technique was non-probability or total sampling. The respondents were 36 students.

Result: Based on the analysis using Wilcoxon Signed, the significance value (p) was $0.000 < 0.05$. The result indicated that statistically, there was a significant effect of zig-zag intervention to improve ball dribbling agility on football players.

Conclusion and Suggestion: There was an effect of zig-zag intervention to improve ball dribbling agility on football players. Respondents of the study were expected to practice to improve ball dribbling agility.

Keywords : Zig Zag, Dribbling Agility, Football

Bibliography : 14 Sources (2009-2015)

¹ Title

² Student of Physiotherapy Program Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³ Lecturer of Physiotherapy Program Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Olahraga adalah segala kegiatan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Orang yang terlibat dalam olahraga adalah setiap orang atau kelompok yang melakukan kegiatan olahraga meliputi pengolahragaa, pembina olahraga dan tenaga olahraga. Olahraga profesional merupakan olahraga yang dilakukan untuk memperoleh pendapatan dalam bentuk uang atau bentuk lainnya berdasarkan atas kemahiran berolahraga. Saat ini kesadaran masyarakat akan olahraga sangat tinggi karena olahraga merupakan salah satu kebutuhan hidup bukan ternd bagi sebagian kalangan masyarakat yang dapat membuat hidup menjadi sehat.

Sepak bola adalah permainan yang dimainkan dengan dua regu yang keduanya terdiri dari 11 orang pemain atau kesebalasan. Setiap regu untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan dan berusaha mempertahankan gawangnya sendiri untuk tidak kemasukan lawan tim. Selain kondisi fisik penguasaan teknik juga diperlukan hal ini sesuai dengan pendapat Sukatamsi (2016). Menurut Khomarudin (2015) sepak bolah adalah olahraga yang murah dan dapat dilakukan oleh siapapun yang tidak jarang, sepak bola dilakukan ditanah, lapangan berlumpur, sawah, jalan.

Negara Indonesia merupakan salah satu negara yang terkena imbas dari sepak bola. Masyarakat Indonesia sangat gemar bermain sepak bola tidak hanya dewasa saja, mulai dari anak-anak hingga orang tua pun sangat menggemari olahraga yang diciptakan di Inggris, dari sabang sampai merauke pasti ada setidaknya satu tim sepak bola yang mewakili kota tersebut. Jakarta, Malang, Bandung, Surabaya, Palembang, Solo, Makasar, dan Jayapura adalah beberapa kota di Indonesia yang memiliki tradisi kuat dalam olahraga yang dimainkan oleh 11 orang ini. Liga sepak bola pertama yang ada

di Indonesia dimulai sejak tahun 1930 di era Kolonial Belanda. Namun padatahun 1993 Indonesia membentuk liga yang profesional dengan 413 kabupaten, 1 kabupaten administrasi, 92 kota dan 5 kota administrasi, setidaknya ada lebih 500 tim sepak bola baik profesional, semi profesional. (Firmansyah, 2010) .

Penelitian yang telah dilakukan oleh Anwar (2012) didapatkan hasil bahwa kondisi fisik secara keseluruhan siswa sekolah sepak bola (SSB) sekabupaten Demak sebageian besar (60%) siswa termasuk dalam kategori sedang (38%) termasuk dalam ketegori baik, dan (2%) siswa termasuk dalam kategori kurang.

Penyebab dari menurunnya kelincahan pada pemain sepak bola di SSB AMS Seyegan yaitu kelelahan yang diakibatkan oleh keterbatasan waktu untuk beristirahat. Komponen kelincahan merupakan unsur kemampuan fisik yang sangat kompleks dan mencakup interaksi dari unsur-unsur lain seperti kecepatan, ketrampilan gerak dan sebagainya. Oleh karena itu, kelincahan merupakan ketrampilan yang diperlukan oleh setiap *atlet* dalam olahraga dan merupaka faktor penting untuk meningkatkan prestasi atlet. Kelincahan adalah kemampuan untuk meningkatkan kerampilan secara baik dan untuk memakainya dengan cepat dan tepat menurut kebutuhan-kebutuhan yang ingin dicapai pada setiap situasi yang berbeda-beda (Nossek, 2015).

METODE PENELITIAN

Metode pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *non-probability* yaitu sampel jenuh atau *total sampling*. Sampel jenuh yaitu teknik penentuan sampel dengan cara mengambil seluruh anggota populasi sebagai responden atau sampel. Sampel dalam penelitian adalah seluruh siswa SSB AMS Seyegan, Sleman, Yogyakarta yang berjumlah 36 siswa. Pada

penelitian ini alat ukur yang digunakan yaitu *illinois agility run test* yang dilakukan sebelum dan sesudah intervensi. Sehingga dapat diperoleh hasil yang signifikan. Intervensi ini dilakukan selama 1 minggu dalam 3 kali pertemuan/minggu.

HASIL PENELITIAN

Tempat penelitian ini dilaksanakan di SSB AMS Seyegan dengan beralamat di Kadipiro Seyegan Sleman Yogyakarta yang bersedia mengikuti penelitian. Di SSB AMS Seyegan ini terdapat 8 pelatih dengan total jumlah siswa 210 dan di bagi menjadi beberapa kelompok tergantung usia kegiatan yang dilakukan sebelum memulai latihan yaitu pemanasan meliputi lari, *sprint*, perengangan otot.

Tabel 4.1 Karakteristik berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	%
13	6	28%
14	15	37%
15	15	35%
Mean	±36	100

Berdasarkan tabel 4.1 Menunjukkan usia responden dalam penelitian ini berkisar antara 13-15 tahun , usia responden yang terbanyak adalah usia 13 tahun yaitu sebanyak 6 orang usia 14 tahun sebanyak 15 orang , usia 15 tahun sebanyak 15 orang.

Tabel 4.2 Karakteristik berdasarkan IMT

IMT	Frekuensi	%
<18,5	0	0
18,5-24,9	36	100%
25-29,5	0	0
Mean±SD	36	100%

Berdasarkan Tabel 4.2 menunjukkan berat badan responden dalam penelitian ini berkisar 48-51 Kg. Berat badan responden terbanyak yaitu antara 48-50 Kg dengan jumlah orang 22 orang sedangkan 51-53Kg

sebanyak 14 orang.

ANALISIS DATA

Tabel 4.3 nilai *illinois agility run test* sebelum dan sesudah diperlakukan *zig zag*

Pre	Post	Rata2
16,31	17,00	16,6358

Berdasarkan tabel 4.3 sebelum dan sesudah diperlakukan *zig zag* nilai *illinois agility run*. Test sebelum perlakuan adalah 16,31 dan nilai sesudah berdasarkan perlakuan adalah 17,00. Dan hasil nilai rata-rata didapatkan 16,6358.

Tabel 4.4 Uji Normalitas Shapiro

	Kolmogorov-Smirnova			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
HTSB	.367	36	.000	.633	36	.000

Hasil uji normalitas data Nilai *illinois agility run test*

Berdasarkan tabel 4.4 dapat dijabarkan sebagai berikut dari hasil pengujian *Shapiro Wilk Test*. Didapatkan nilai *p* sebelum dan sesudah perlakuan adalah 0,633 yang berarti data pada kelompok *zig zag* adalah $p > 0,05$. Dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

PEMBAHASAN

a. Usia

Semakin tua usia seseorang maka tingkat kebugaran tubuhnya akan menurun, mengalami masalah tubuhnya seperti berkurangnya otot, ukuran jantung mengecil dan kekuatan memompanya berkurang , terjadi kekakuan pada pembuluh nadi (arteri) yang penting, kulit berubah menjadi tipis dan aktivitasnya menjadi lambat, penurunan tersebut dapat diperlambat dengan melakukan olahraga di usia muda , kondisi tubuh yang lemah akibat usia tua

mengakibatkan tingkat kebugaran jasmani seseorang menurun (Sigit dkk,2014)

Usia merupakan kurun waktu sejak adanya seseorang dan dapat diukur menggunakan satuan waktu dipandang dari segi *kronologis*, individu normal dapat dilihat derajat perkembangan anatomis dan fisiologis sama (Nuswantari,2015).

Usia adalah waktu sejak dilahirkan sampai dilaksanakannya penelitian yang dinyatakan dengan tahun. Usia > 20 tahun dinamakan remaja, dimana menurut piaget secara psikologi, masa remaja adalah usia dimana individu berinteraksi dengan masyarakat dewasa dan termasuk juga perubahan intekektual yang mencolok. Pada masa remaja terjadi perubahan sikap dan perilaku, sebagian besar remaja bersikap ambivalen terhadap setiap perubahan.

Usia 18-40 tahun dinamakan dewasa dini dimana kemampuan mental mencapai puncaknya dalam usia 20 tahun untuk mempelajari dan menyesuaikan diri pada situasi-situasi baru seperti pada misalnya mengingat hal-hal yang pernah dipelajari, penalaran analogis dan berfikir kreatif. Pada masa dewasa ini sering mencapai puncak prestasi. Usia > 40 tahun dinamakan usia madya dini dimana pada masa tersebut pada akhirnya ditandai perubahan-perubahan jasmani dan mental pada masa ini seseorang tinggal mempertahankan prestasi yang telah dicapainya pada usia dewasa (Hurlock. 2015. hal. 20).

Usia 13-15 tahun merupakan masa remaja awal. Remaja adalah masa saat terjadi perubahan-perubahan yang cepat, termasuk perubahan fundamental dalam aspek kognitif, emosi, sosial dan pencapaian termasuk perkembangan fisik (Fagas, 2015). Perkembangan fisik pada umumnya sudah dimulai pada masa praremaja dan terjadi lebih cepat pada masa remaja awal dan akan semakin sempurna pada masa remaja pertengahan dan remaja akhir khususnya

pada pria (Monks, 2014:16). Yang dimaksud dengan perkembangan fisik adalah perubahan-perubahan pada tubuh, otak, kapasitas sensoris dan keterampilan motorik(Papalia dan Olds, 2016). Perubahan ditandai dengan penambahan tinggi dan berat tubuh, pertumbuhan tulang dan otot, dan kematangan organ seksual dan fungsi reproduksi.

Usia di tentukan oleh pertumbuhan fisik, kekuatan otot ini ditentukan oleh aktivitas ototnya. Laki-laki dan perempuan akan mencapai puncak kekuatan otot pada usai 20-30 tahun. Kemudian diatas usia tersebut mengalami penurunan, kecuali diberikan pelatihan, Namun umur diatas 65 tahun kekuatan ototnya sudah mulai berkurang sebanyak 20% dibandingkan sewaktu muda (Nala,2011).

b. Indeks Masa Tubuh

Sampel penelitian ini memiliki Indeks Masa Tubuh (IMT) dalam kategori normal (18,5-22,9) dan *underweight* (<18,5). Berat badan yang normal akan membantu dalam meningkatkan kelincahan , dimana berat badan normal atau tidak berlebih akan berpengaruh terhadap tubuh tepatnya pada otot.

Otot dalam berkontraksi dan menghasilkan tegangan memerlukan suatu tenaga atau keuatan. Kekuatan mengarah kepada *output* tenaga kontraksi otot dan secara langsung berhubungan dengan jumlah tension yang di hasilkan oleh kontraksi otot, sehingga meningkatkan kekuatan berupa level tension, hipertropi , dan recruitment serabut otot. Karena kekuatan merupakan salah satu komponen kecepatan , maka semakin besar kekuatan dari suatu gerakan , semakin besar pula tenaga eksplosif yang terjadi sehingga akan mampu meningkatkan kelincahan (Kisner dan Colby,2015)

Menurut jurnal dari sasmita (2015)

bahwa seseorang yang memiliki kelebihan berat badan akan lebih lambat dalam melakukan lari, di banding dengan orang yang mempunyai IMT normal pada indeks masa tubuh.

Indeks masa tubuh adalah nilai yang diambil dari perhitungan antara berat badan dan tinggi badan seseorang. Rumus menghitung IMT adalah, $IMT = \text{Berat Badan (kg)} / [\text{Tinggi Badan (m)}]^2$ (Arga, 2008). IMT normal sebesar 18,5-22,9kg/m². Berat badan yang berlebihan secara langsung akan mengurangi kelincahan. Dimana berat badan yang berlebihan cenderung mengakibatkan *muscle imbalance* di bagian trunk (Ismanigsih, 2015)

IMT adalah suatu cara sederhana untuk memantau status gizi orang dewasa. Berat badan yang kurang lebih beresiko terserang penyakit infeksi. Berat badan yang berlebihan beresiko terserang penyakit *Degenerative*. (Iswanto, 2007)

Indeks massa tubuh (IMT) merupakan nilai yang diambil dari perhitungan hasil bagi antara berat badan (BB) dalam kilogram dengan kuadrat dari tinggi badan (TB) dalam meter (Dhara & Chatterjee, 2015). IMT hingga kini dipakai secara luas untuk menentukan status gizi seseorang. Hasil survei di beberapa negara, menunjukkan bahwa IMT ternyata merupakan suatu indeks yang responsif, sensitif terhadap perubahan keadaan gizi, ketersediaan pangan menurut musim, dan produktivitas kerja. IMT dipercayai dapat menjadi indikator atau menggambarkan kadar adipositas dalam tubuh seseorang. IMT merupakan alternatif untuk tindakan pengukuran lemak tubuh.

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian oleh peneliti, adalah didapatkan “Adanya pengaruh pemberian *zig zag* untuk meningkatkan kelincahan *dribbling* bola pada pemain sepak bola di SSB AMS Seyegan”

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan hasil penelitian di club SSB AMS Desa Margodadi, Kecamatan Seyegan, Kabupaten Sleman, Yogyakarta yang berjudul pengaruh pemberian *zig zag* untuk meningkatkan kelincahan *dribbling* bola terhadap pemain sepak bola di SSB AMS Seyegan. Beberapa saran untuk penelitian sebagai berikut:

1. Bagi fisioterapi

Memberikan informasi dan masukan tentang tingkat profesional bagi tenaga fisioterapi pada pengaruh pemberian *zig zag* terhadap peningkatan *dribbling* bola pada pemain sepak bola di SSB AMS Seyegan.

2. Bagi responden

Diharapkan responden dapat melakukan latihan tersebut untuk meningkatkan kelincahan *dribbling* bola.

3. Bagi peneliti

Peneliti selanjutnya biasa menambah sampel yang lebih banyak dari peneliti saya

4. Bagi institusi pendidikan

Diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang intervensi *zig zag* dengan kelincahan *dribbling* bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah M., & Firmansyah A.M., 2010. *Clinical Approach and Management of Chronic Diarrhea. Acta Medica Indonesia-The Indonesian Journal of Internal Medicine. 1:157-165*
- Anwar, S. (2012) Survei Teknik Dasar dan Kondisi Fisik pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) se kabupaten Demak Tahun 2012. Semarang :*Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*

- Daryanto, Zusyah Porjo. KhoirulHidayat. 2015. Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. Jurnal Pendidikan Olahraga. Vol.4 No.2 Desember 2015
- Hasanah, Ina. (2009). Sepak Bola. Bandung : PT Indahjaya Adipratama
- Agusta, W.2012. Sepak Bola. Rajagrafindo Persada. Jakarta.
- Ismaningsih, 2015. Penambahan *Proprioceptif Exercise* pada Intervensi *Strengthening Exercise* Lebih Meningkatkan Kelincahan pada Pemain Sepak Bola. Thesis. Denpasar : Program Pasca Sarjana Universitas Udayana
- Karyono, T.H. 2011. "Pengaruh Metode Latihan dan *Power* Otot Tungkai Terhadap Kelincahan." Thesis. Surakarta: Universitas Negeri Sebelas Maret.
- Nala, I.G.N. 2011. Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga. Bali: Udayana
- Komarudin. (2015). PSIKOLOGI OLAHRAGA. Bandung: Rosda
- Margono & Ariyanto, Budi. 2010. Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Pusat Perbukuan, Kementerian Pendidikan Nasional.
- Pearce, Evelyn C. Anatomi dan Fisiologi Untuk Para Medis, Cetakan kedua puluh Sembilan. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama, 2013. p. 141-142.
- Scheuneman, T. 2013. Dasar Sepak Bola Modern Untuk Pemain Dan Pelatih. Malang: Dioma Soedarminto. 1991. Kinesiologi. Jakarta: Depdikbud
- Wigianto, Didik, 2009. Permainan sepak bola. Jurnal Elektronik
- Wahyuni Sri, Sutarmin, Pramono. 2010. Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan : Jakarta. PT. Tiga Serangkai Pustaka Mandiri
- Wigianto, Didik, 2009. Permainan sepak bola. Jurnal Elektronik [diakses pada 13 Januari 2010]
- Yunus. 2013. *Dasar-Dasar Permainan Sepakbola*. Malang: Universitas Negeri Malang.

