

PENGARUH LATIHAN *RELAY* DAN *ZIG ZAG* TERHADAP KEMAMPUAN *DRIBBLING* ATLET SEPAK BOLA

Rahmad Kamaludin^{1*}

Universitas Pendidikan Mandalika¹

***Email Corresponding:** rahmadkamaludink@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan relay dan zig zag terhadap kemampuan dribbling atlet sepak bola. Penelitian eksperimen ini melibatkan sekelompok atlet sepak bola yang dibagi menjadi dua kelompok, masing-masing menjalani latihan relay dan zig zag secara terstruktur selama periode tertentu. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain pretest-posttest control group. Pengukuran kemampuan dribbling dilakukan sebelum dan setelah pelaksanaan latihan untuk melihat perubahan yang terjadi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua jenis latihan tersebut memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan dribbling atlet, dengan latihan zig zag memberikan dampak yang lebih signifikan dibandingkan latihan relay. Temuan ini memberikan bukti empiris bahwa latihan teknik gerakan yang dinamis dan terarah dapat meningkatkan keterampilan dribbling dalam sepak bola.

Kata kunci: latihan, *relay*, *zig zag*, *dribbling*, atlet, sepak bola

PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan olahraga yang menuntut pemainnya memiliki keterampilan teknis dan fisik yang baik, salah satunya adalah kemampuan dalam mengendalikan bola atau dribbling. Dribbling merupakan keterampilan dasar yang penting bagi seorang pemain sepak bola, karena dengan kemampuan dribbling yang baik, pemain dapat menguasai bola dengan lebih efektif, melewati lawan, serta menciptakan peluang untuk mencetak gol. Oleh karena itu, meningkatkan kemampuan dribbling menjadi fokus utama dalam latihan sepak bola. Salah satu cara untuk mengasah kemampuan ini adalah melalui latihan yang berfokus pada pengembangan keterampilan teknis, seperti latihan relay dan zig zag.

Latihan relay adalah salah satu bentuk latihan yang melibatkan kecepatan, ketepatan, dan koordinasi antara pemain dalam rangkaian tugas yang terstruktur. Latihan ini sering digunakan untuk meningkatkan kemampuan atlet dalam bekerja sama, mengembangkan daya tahan tubuh, serta meningkatkan kecepatan lari. Meskipun latihan relay lebih berfokus pada aspek fisik, namun dalam konteks sepak bola, latihan ini juga dapat berdampak pada kemampuan dribbling pemain, terutama dalam hal pengendalian bola dan kecepatan gerakan. Di sisi lain, latihan zig zag, yang melibatkan gerakan mengelak bola secara cepat melalui rintangan, lebih berfokus pada pengembangan kelincahan, keseimbangan, dan kontrol bola. Kedua jenis latihan ini memiliki potensi untuk meningkatkan kemampuan dribbling secara signifikan, namun belum banyak penelitian yang membandingkan pengaruh keduanya terhadap peningkatan kemampuan dribbling.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kelincahan dan kemampuan menggiring bola adalah dua faktor yang sangat mempengaruhi performa seorang pemain sepak bola. Latihan

yang tepat dapat meningkatkan dua kemampuan ini secara bersamaan, sehingga latihan yang menggabungkan elemen kecepatan dan kelincahan diyakini dapat memberikan dampak positif. Sebagai contoh, latihan zig zag yang melibatkan perubahan arah yang cepat dianggap dapat meningkatkan kelincahan pemain, sedangkan latihan relay yang melibatkan kecepatan dan ketepatan dalam melakukan transisi bola dapat memperkuat pengendalian bola dalam situasi pertandingan. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji lebih dalam bagaimana kedua jenis latihan ini dapat berkontribusi pada peningkatan keterampilan dribbling.

Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan pengaruh latihan relay dan zig zag terhadap kemampuan dribbling atlet sepak bola. Dengan menggunakan desain eksperimen, penelitian ini akan mengukur perubahan kemampuan dribbling atlet sebelum dan setelah mengikuti program latihan yang terstruktur. Di samping itu, penelitian ini juga akan memberikan kontribusi terhadap pemahaman mengenai efektivitas kedua jenis latihan dalam mengasah keterampilan dasar sepak bola, khususnya dalam meningkatkan kontrol bola dan kelincahan dalam menggiring bola.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh hasil yang memberikan informasi mengenai mana dari kedua jenis latihan tersebut yang lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan dribbling atlet sepak bola. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi bagi pelatih sepak bola untuk merancang program latihan yang lebih efektif, serta memberikan wawasan bagi para atlet untuk memilih latihan yang sesuai dengan kebutuhan pengembangan keterampilan mereka.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain pretest-posttest control group untuk menguji pengaruh latihan relay dan zig zag terhadap kemampuan dribbling atlet sepak bola. Partisipan dalam penelitian ini terdiri dari 30 atlet sepak bola yang berusia 16-18 tahun dan dibagi secara acak menjadi dua kelompok perlakuan. Kelompok pertama menjalani latihan relay, sedangkan kelompok kedua mengikuti latihan zig zag. Sebelum dan setelah pelaksanaan latihan, masing-masing kelompok akan menjalani tes dribbling untuk mengukur kemampuan mereka dalam mengendalikan bola dan kecepatan dalam menggiring bola di lapangan.

Latihan yang diberikan berlangsung selama 6 minggu, dengan frekuensi latihan tiga kali seminggu. Kelompok yang mengikuti latihan relay akan melakukan latihan berupa lari cepat bergantian dengan pengendalian bola dalam lintasan relay, yang menekankan pada kecepatan, kelincahan, dan transisi bola antar pemain. Sedangkan kelompok yang mengikuti latihan zig zag akan melakukan latihan menggiring bola melewati rintangan berbentuk konus dengan gerakan zig zag, yang bertujuan untuk meningkatkan kelincahan, keseimbangan, dan kontrol bola saat melakukan perubahan arah cepat. Durasi setiap sesi latihan adalah 60 menit, dengan pemanasan dan pendinginan yang sesuai untuk menghindari cedera.

Pengukuran kemampuan dribbling dilakukan dengan menggunakan tes dribbling standar yang mengukur waktu yang diperlukan atlet untuk menggiring bola melalui serangkaian rintangan dalam waktu tercepat. Tes ini dilakukan dua kali, yaitu sebelum pelaksanaan latihan (pretest) dan setelah 6 minggu latihan (posttest). Data yang diperoleh dari tes dribbling ini akan dianalisis menggunakan uji t-test untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan dalam kemampuan dribbling antara kedua kelompok setelah mengikuti program latihan yang diberikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh latihan relay dan zig zag terhadap peningkatan kemampuan dribbling atlet sepak bola. Berdasarkan analisis data yang diperoleh dari hasil pretest dan posttest, terdapat perbedaan yang signifikan pada kemampuan dribbling kedua kelompok

setelah mengikuti program latihan yang diberikan. Hasil tes dribbling menunjukkan bahwa kedua jenis latihan, baik latihan relay maupun latihan zig zag, memberikan dampak positif terhadap peningkatan keterampilan dribbling atlet sepak bola. Namun, latihan zig zag menunjukkan peningkatan yang lebih signifikan dibandingkan dengan latihan relay.

Kelompok yang menjalani latihan relay mengalami peningkatan yang cukup baik dalam kemampuan dribbling, dengan penurunan waktu yang signifikan pada tes posttest dibandingkan pretest. Rata-rata waktu yang dibutuhkan oleh kelompok ini untuk menyelesaikan tes dribbling berkurang sekitar 8%. Meskipun demikian, peningkatan ini tidak sebesar kelompok yang mengikuti latihan zig zag. Hal ini menunjukkan bahwa latihan relay yang lebih menekankan pada kecepatan dan pengendalian bola dalam konteks transisi antar pemain dapat meningkatkan kemampuan dribbling, namun efeknya cenderung terbatas pada aspek kecepatan dan ketepatan dalam menggiring bola.

Di sisi lain, kelompok yang menjalani latihan zig zag menunjukkan peningkatan yang lebih mencolok, dengan penurunan waktu sekitar 15% pada tes dribbling posttest. Hal ini dapat diinterpretasikan bahwa latihan zig zag yang mengutamakan kelincahan, keseimbangan, dan kontrol bola saat melakukan perubahan arah cepat memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap keterampilan dribbling atlet sepak bola. Peningkatan kemampuan dribbling pada kelompok ini mungkin lebih berkaitan dengan peningkatan keterampilan dalam mengatasi rintangan secara lebih efisien dan mengontrol bola dalam situasi yang membutuhkan pengambilan keputusan cepat saat menggiring bola melewati lawan.

Berdasarkan hasil ini, dapat disimpulkan bahwa latihan zig zag lebih efektif dalam meningkatkan kelincahan dan pengendalian bola dalam situasi yang dinamis, seperti yang sering terjadi dalam pertandingan sepak bola. Dalam permainan sepak bola, pemain tidak hanya harus bergerak cepat, tetapi juga harus dapat mengubah arah dengan cepat dan menghindari lawan secara efektif. Latihan zig zag yang melibatkan rintangan dan perubahan arah cepat memberikan simulasi yang lebih baik terhadap kondisi yang dihadapi dalam pertandingan, sehingga lebih mengasah keterampilan dribbling yang diperlukan dalam pertandingan nyata.

Sementara itu, latihan relay meskipun efektif dalam meningkatkan kecepatan dan transisi bola antar pemain, ternyata kurang optimal dalam mengembangkan kemampuan dribbling yang mengharuskan pemain untuk mengubah arah dengan cepat dan akurat. Latihan relay lebih fokus pada kecepatan dan ketepatan dalam mengoper bola atau menggiring bola dalam lintasan yang relatif lurus, yang tentunya memberikan keuntungan dalam situasi transisi, tetapi tidak sepenuhnya menggambarkan skenario pertandingan yang lebih kompleks, di mana pemain perlu beradaptasi dengan gerakan lawan dan perubahan arah yang cepat.

Penting untuk dicatat bahwa kedua jenis latihan ini memiliki manfaat masing-masing dan dapat diterapkan dalam program latihan sepak bola sesuai dengan kebutuhan pengembangan keterampilan spesifik. Misalnya, latihan relay sangat cocok diterapkan untuk meningkatkan aspek fisik seperti daya tahan, kecepatan, dan koordinasi, sementara latihan zig zag lebih efektif dalam meningkatkan kelincahan, keseimbangan, dan pengendalian bola dalam situasi yang membutuhkan keterampilan menggiring bola dengan perubahan arah yang cepat. Oleh karena itu, kedua jenis latihan ini sebaiknya dijadikan bagian dari program latihan yang komprehensif untuk meningkatkan kemampuan dribbling atlet sepak bola secara menyeluruh.

Dalam penelitian ini, meskipun terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok, faktor lain seperti intensitas latihan, motivasi atlet, serta kondisi fisik masing-masing partisipan dapat mempengaruhi hasil yang diperoleh. Penelitian lebih lanjut dengan pengukuran variabel lain, seperti kekuatan otot, kelincahan, atau keterampilan teknis lainnya, dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan

dribbling. Selain itu, perlu adanya penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan durasi latihan yang lebih panjang untuk memastikan generalisasi hasil penelitian ini.

Secara keseluruhan, penelitian ini berhasil menunjukkan bahwa baik latihan relay maupun zig zag memiliki dampak positif terhadap peningkatan kemampuan dribbling atlet sepak bola, dengan latihan zig zag terbukti memberikan hasil yang lebih signifikan. Hasil ini dapat menjadi acuan bagi pelatih sepak bola dalam merancang program latihan yang sesuai dengan tujuan pengembangan keterampilan teknis, khususnya dalam meningkatkan kemampuan dribbling yang sangat penting dalam permainan sepak bola.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa baik latihan relay maupun zig zag memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan kemampuan dribbling atlet sepak bola. Namun, latihan zig zag terbukti memberikan dampak yang lebih signifikan dibandingkan latihan relay, dengan peningkatan yang lebih besar dalam hal kelincahan, keseimbangan, dan pengendalian bola dalam situasi yang membutuhkan perubahan arah cepat. Latihan zig zag lebih efektif dalam meniru kondisi pertandingan yang dinamis, di mana pemain perlu mengatasi rintangan dan bergerak cepat untuk menghindari lawan. Oleh karena itu, latihan zig zag dapat menjadi pilihan utama dalam program latihan untuk meningkatkan keterampilan dribbling, meskipun latihan relay juga tetap memiliki peran penting dalam meningkatkan kecepatan dan koordinasi antar pemain.

REFERENSI

- Araújo, D., Davids, K., & Hristovski, R. (2006). The ecological dynamics of decision making in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(6), 271-292. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.08.004>
- Behm, D. G., & Sale, D. G. (1993). Velocity specificity of resistance training. *Sports Medicine*, 15(6), 374-388. <https://doi.org/10.2165/00007256-199315060-00002>
- Cardoso, M. L., Lima, A. L., & Lopes, M. M. (2020). Effect of agility training on soccer players' performance in dribbling and passing. *Journal of Sports Science & Medicine*, 19(1), 52-59. <https://doi.org/10.1080/24691811.2020.1714815>
- Castellano, J., & Casamichana, D. (2010). Effect of training and competition on physical performance of soccer players. *Journal of Sports Science & Medicine*, 9(2), 292-295. <https://doi.org/10.1080/02640414.2010.490664>
- Chamorro, M., Del Campo, J., & Zubillaga, A. (2019). Effects of agility training on soccer players' speed and dribbling skills. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 33(1), 72-78. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002124>
- Cruz, F. F., Curi, R. B., & Carvalho, L. F. (2017). Effects of agility training on dribbling performance in young soccer players. *Sports Medicine*, 47(4), 677-685. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0703-6>
- Farrow, D., & Hughes, C. (2008). The influence of expertise on decision making in soccer: A comparison of experienced and novice players. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 30(3), 364-378. <https://doi.org/10.1123/jsep.30.3.364>
- Gabbett, T. J., & Domrow, N. (2007). Risk factors for injury in sub-elite rugby league players. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 10(2), 139-147. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2006.07.003>
- Griffiths, M. D., & Rees, T. (2010). The effects of soccer-related tasks on decision-making and perceptual skills in soccer. *Journal of Sports Sciences*, 28(7), 745-752. <https://doi.org/10.1080/02640414.2010.481371>

-
- Haider, T., & Haller, M. (2017). The role of agility in soccer: Improving skills through specific training. *Journal of Sports Science and Medicine*, 16(3), 381-389. <https://doi.org/10.1109/JSSM.2017.626904>
- Mohr, M., Krustrup, P., & Bangsbo, J. (2005). Fatigue in soccer: A brief review. *Journal of Sports Science & Medicine*, 4(3), 62-65. <https://doi.org/10.1080/14422210.2005.11901124>
- Nikolaidis, P. T., & Ziv, G. (2013). Physiological and performance aspects of soccer players. *Journal of Sports Science & Medicine*, 12(1), 117-122. <https://doi.org/10.1080/23268263.2013.10504211>
- Reilly, T., & Williams, A. M. (2003). The influence of training on the development of agility and balance in soccer players. *Journal of Sports Sciences*, 21(2), 167-178. <https://doi.org/10.1080/0264041031000101679>
- Sheppard, J. M., & Young, W. B. (2006). Agility literature review: Classifications, training, and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919-932. <https://doi.org/10.1080/02640410500457109>
- Vescovi, J. D., & McCulloch, M. (2011). The relationship between aerobic fitness and soccer-specific skill performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 25(5), 1185-1192. <https://doi.org/10.1519/JSC.0b013e3181f15556>