
**PENERAPAN LATIHAN LARI ZIG_ZAG DAN BOLAK_BALIK UNTUK
MENINGKATKAN KEMAMPUAN DRIBLING SSB SIDOHARJO SRAGEN 2022**

¹Pipit Fitria Yulianto, ²Aan Budi Santoso, ³Kodrad Budiyono, ⁴Ronny Suryo
Narbito, ⁵Eriek Satya Haprabu
Universitas Tunas Pembangunan Surakarta
p.f.yulianto@gmail.com

ABSTRACT

In the game of football, dribbling skills become very important because with this skill a football player is able to play football and work with the team to create a good and reliable game. The application of training through the zigzag and back and forth running method can improve the Basic Technique of dribbling at SSB Halilintar Sidoharjo Sragen. From the results of the analysis obtained a significant increase after 3 months of training with the zigzag and back and forth running method. The level of satisfaction of coaches and athletes also increased after the dedication team from UTP Surakarta.

Keywords: *Dribling, Zigzag running, running back and forth*

ABSTRAK

Dalam permainan sepakbola, kemampuan dribbling menjadi sangat penting karena dengan skill ini seorang pemain sepakbola mampu bermain sepakbola dan bekerjasama dengan tim untuk menciptakan sebuah permainan yang baik dan handal. Penerapan latihan melalui metode lari zig-zag dan bolak balik dapat meningkatkan Teknik Dasar dribbling pada SSB Halilintar Sidoharjo Sragen. Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan yang signifikan setelah 3 bulan latihan dengan metode lari zig-zag dan bolak-balik. Tingkat kepuasan pelatih dan atlet juga meningkat setelah dilakukan pengabdian oleh tim pengabdian dari UTP Surakarta.

Kata Kunci: Dribling, Lari zig-zag, lari bolak-balik

Submitted: 2022-07-07	Revised: 2022-07-11	Accepted: 2022-07-27
-----------------------	---------------------	----------------------

PENDAHULUAN

Di Indonesia telah banyak sekali berdiri wadah maupun sekolah sepakbola yang sudah tersedia diberbagai wilayah. SSB sendiri merupakan singkatan dari Sekolah Sepakbola yang merupakan salah satu wadah kegiatan pembelajaran mengenai sepakbola. Sekolah Sepakbola (SSB) juga merupakan suatu lembaga yang memberikan pengetahuan/mangajarkan tentang teknik dasar sepakbola dan keterampilan bermain sepakbola dimulai dari cara dan penguasaan teknik-teknik sepakbola dengan baik dan benar. Tujuan dari sekolah sepakbola adalah sebagai wadah dan menjaring minat serta bakat anak dalam bermain sepakbola. SSB Halilintar Sidoharjo Sragen merupakan salah satu wadah sepakbola yang sudah berkembang dengan baik di wilayah tersebut. Baik para pemain maupun sarana dan prasarana telah memiliki kemajuan dan perkembangan yang optimal. Sehingga sekolah tersebut juga memiliki banyak pemain untuk dikembangkan minat dan bakatnya dalam bermain sepakbola.

Dalam permainan sepakbola, kemampuan dribbling menjadi sangat penting karena dengan skill ini seorang pemain sepakbola mampu bermain sepakbola dan bekerjasama dengan tim untuk menciptakan sebuah permainan yang baik dan handal. Karena jika seorang pemain sepakbola tidak bisa melakukan dribbling yang baik maka mereka tidak dapat membuat peluang untuk mencetak gol. Dribbling adalah skill dasar yang harus dikuasai oleh pemain bola untuk

menjadi pemain sepakbola yang baik. Maka dari itu pelaksana pengabdian ingin memberikan dua bentuk latihan, yaitu latihan lari zig-zag dan bolak-balik supaya melalui pelaksana pengabdian ini dapat diketahui latihan manakah yang memiliki pengaruh terhadap kemampuan dribbling dalam permainan sepakbola. Adapun pengertian latihan lari zig-zag adalah bentuk latihan yang dilakukan oleh para atlet dengan cara menggiring bola atau dribbling bola secara berbelok-belok dari kanan ke kiri secara bergantian sampai pada ujung yang telah ditentukan. Sedangkan latihan lari bolak-balik merupakan bentuk latihan yang dilakukan oleh para atlet dengan cara menggiring bola atau dribbling bola secara lurus dan bolak-balik dari ujung kanan ke ujung kiri.

Sukadiyanto (2010:5) menyatakan bahwa "Perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga memudahkan olahragawan dalam menyempurnakan gerakannya." Latihan exercises merupakan materi latihan yang dirancang dan disusun oleh pelatih untuk satu sesi latihan atau satu kali tatap muka dalam latihan. Misalnya, susunan materi latihan dalam satu kali tatap muka pada umumnya berisikan materi yang antara lain:

- 1) Pembukaan/pengantar latihan,
- 2) Pemanasan (warming up),
- 3) Latihan inti,
- 4) Latihan tambahan (suplemen), dan
- 5) Cooling down/penutup.

Latihan yang dimaksud dari kata excercises adalah materi dan bentuk latihan yang ada pada latihan inti dan latihan tambahan (suplemen). Prinsip-prinsip latihan menurut Bempa (2009:321), adalah sebagai berikut :

- 1) prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan,
- 2) prinsip pengembangan menyeluruh,
- 3) prinsip spesialisasi,
- 4) prinsip individual,
- 5) prinsip bervariasi,
- 6) model dalam proses latihan dan
- 7) prinsip peningkatan beban.

Selanjutnya Sukadiyanto (2010:12), menjelaskan prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain adalah :

- 1) prinsip kesiapan,
- 2) individual,
- 3) adaptasi,
- 4) beban lebih,
- 5) progresif,

- 6) spesifik,
- 7) variasi,
- 8) pemanasan dan pendinginan,
- 9) latihan jangka panjang,
- 10) prinsip berkebalikan,
- 11) tidak berlebihan dan
- 12) sistematis.

Setiap proses latihan yang dilakukan memerlukan tujuan dan sasaran yang hendak ingin dicapai, Sasaran latihan diperlukan sebagai pedoman dan arah yang menjadi acuan oleh pelatih maupun atlet dalam menjalankan program latihan. Dalam penelitian ini peneliti hendak memberikan latihan drill interval istirahat aktif dan pasif terhadap peningkatan dribbling dalam permainan sepakbola putra SSB Halilintar Sidoharjo Sragen.

Manfaat dari latihan adalah untuk merangsang perkembangan keterampilan seseorang dan hal tersebut terjadi hanya selama periode dari istirahat dan recovery. Menurut Harsono (2015:39), "Manfaat utama dari latihan atau training adalah untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin." Manfaat dan beberapa perubahan yang terjadi setelah melakukan latihan yaitu perubahan otot, perubahan sistem cardio pulmonary, tulang, tendon dan ligamen, tulang rawan dan persendian, penurunan tekanan darah sistole dan diastole. Efek jangka panjang dari latihan juga bermanfaat pada meningkatnya kemampuan sistem pernafasan, fungsi jantung, paru-paru, sirkulasi darah dan volume darah.

METODE

Metode yang digunakan adalah dengan bentuk kegiatan dalam implementasi kemampuan dribbling ini dengan menggunakan pendekatan langsung, demonstrasi, diskusi, praktek dan evaluasi terhadap serapan dari atlet yang ikut langsung di lokasi.

Pelatihan ini diberikan supaya atlet lebih memahami tentang tehnik dribbling bola dengan baik dan benar, sehingga dapat memperoleh kemenangan saat bertanding. Materi yang saya sampaikan pada kegiatan ini adalah mengenai cara berlatih dribbling bola dengan baik dan benar yang didasari dengan program latihan dengan metode zig-zag dan lari bolak-balik.

A. Kegiatan

1. Kegiatan ini dilaksanakan pada bulan Maret 2022 - Mei 2022,
2. Menyusun rancangan kegiatan pelatihan
3. Menyiapkan sarana dan prasarana yang dibutuhkan selama pelatihan
4. Penyiapan anggota atau peserta
5. Pelaksanaan dilapangan

B. Jadwal Pelaksanaan

Lama pelaksanaan pengabdian adalah 3 bulan, terinci sebagai berikut :

1. Tempat pelaksanaan : Lapangan Sidoharjo Sragen
2. Waktu Pelaksanaan : Senin, rabu, jumat Maret 2022 – Mei 2022, Pukul 15.00-17.00
3. Alat yang digunakan : Peluit, marker, Stop watt, bola sepak, cone.
4. Pelaksanaan : Pelatihan tehnik dribbling dengan metode lari zig-zag dan bolak-balik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penerapan latihan melalui metode lari zig-zag dan bolak balik dapat meningkatkan Teknik Dasar dribbling pada SSB Halilintar Sidoharjo Sragen. Dari hasil analisis yang diperoleh peningkatan yang signifikan setelah 3 bulan latihan dengan metode lari zig-zag dan bolak-balik. Tingkat kepuasan pelatih dan atlet juga meningkat setelah dilakukan pengabdian oleh tim pengabdian dari UTP Surakarta.

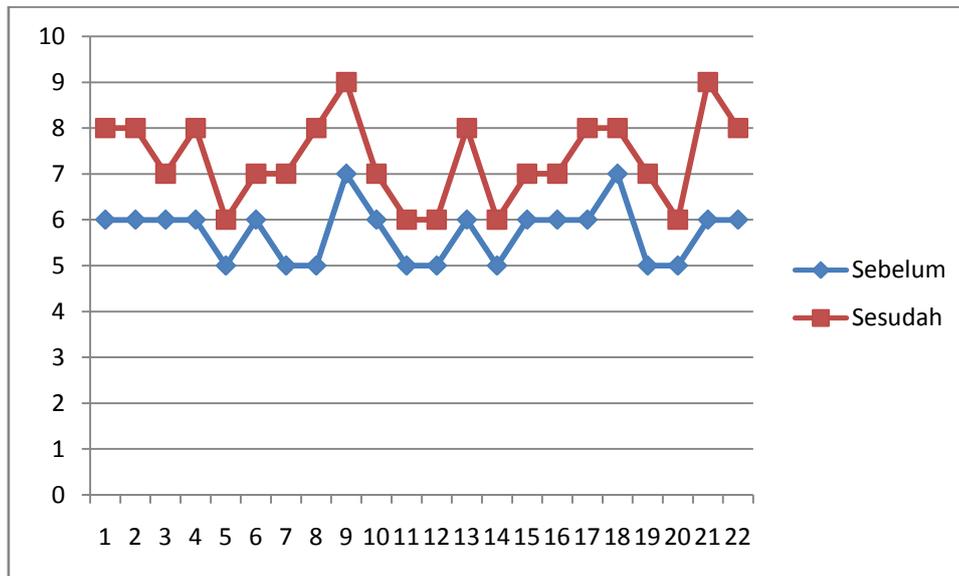


Diagram tingkat kepuasan sebelum dan sesudah pelaksanaan pengabdian



Pelatihan lari zig-zag



Pelatihan lari Bolak-balik

KESIMPULAN

Pengabdian Kepada Masyarakat Bulutangkis di UTP Surakarta sangat mendukung profesionalisme sebagai wahana untuk menambah pengalaman sebagai bekal menjadi pelatih atau pembina olahraga yang baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Bulutangkis berfungsi untuk mengembangkan wawasan pengetahuan serta keterampilan yang diperoleh dengan mengaplikasikan dalam lapangan yang sesungguhnya.

Dalam latihan hendaknya atlet berlatih dengan sungguh-sungguh sehingga program latihan bisa dicapai dengan maksimal. Dalam pelaksanaan Pengabdian Masyarakat cabang Sepakbola merupakan cerminan dari keprofesionalan seorang pelatih, pelaksanaan berjalan dengan baik dan lancar dan mendapat dukungan serta apresiasi dari pelatih dan official dari SSB Sidoharjo Sragen. Dari pengabdian yang dilaksanakan harapannya dapat diterapkan dan terus diimplementasikan oleh SSB Sidoharjo Sragen sehingga dapat meningkatkan kualitas bermain sepakbola.

DAFTAR PUSTAKA

Bompa, O. T., & Buzzichelli A. C. 2009. *Periodization Training For Sport*. Champaign: Human Kinetic.

Danny, Mielke. 2007. *Dasar-Dasar Sepakbola*. Jakarta: Human Kinetics.

Fajar, Mutiara. 2017. *Perbedaan Pengaruh Dribbling Zig-Zag Dan Dribbling Bolak-Balik Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola SSB Persimura Musi Rawas*. Palembang: Universitas PGRI Palembang.

Sukadiyanto. 2010. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.