ABSTRACT

This study examines the effect of zig-zag training on improving dribbling agility in soccer players of SMA Negeri 2 Limboto. With a focus on technical development in soccer to determine the effectiveness of zig-zag training as a method to improve agility and dribbling ability among young players. Using a quantitative approach, this experimental study was conducted with a pretest-posttest design on one experimental group without control. The sample consisted of 10 soccer players from school extracurricular activities who participated in 16 zig-zag training sessions designed to improve agility, reaction speed, and dribbling ability.

The instrument was a dribbling ability test involving dribbling the ball through a series of obstacles in a zig-zag pattern, with time and error measurements as indicators of performance. The pretest results showed variations in the participants' initial abilities, while the posttest revealed significant improvements in all aspects measured. Statistical analysis showed a decrease in the average time required to complete the obstacle course and a decrease in the number of errors, which significantly demonstrated the effectiveness of zig-zag training in the studied context.

These findings provide evidence that structured training with a focus on agility can substantially improve the technical abilities of soccer players. Thus, zig-zag training is recommended as an integral part of soccer training programs at the school level to optimize players' potential. Further research is recommended to explore the application of similar training in a wider context and with a larger sample to verify the long-term effects of this training method.

KEYWORDS: Zig-Zag Training, Soccer Dribbling, SMK N 1 Limboto

ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji pengaruh latihan zig-zag terhadap peningkatan kelincahan dribbling pada pemain sepak bola SMA Negeri 2 Limboto. Dengan fokus pada pengembangan teknis dalam sepak bola, penelitian ini bertujuan untuk menentukan efektivitas latihan zig-zag sebagai metode untuk meningkatkan kelincahan dan kemampuan menggiring bola di kalangan pemain muda. Menggunakan pendekatan kuantitatif, penelitian eksperimental ini dilakukan dengan desain pretest-posttest pada satu grup eksperimen tanpa kontrol. Sampel penelitian ini terdiri dari 10 pemain sepak bola dari ekstrakurikuler sekolah yang berpartisipasi dalam 16 sesi latihan zig-zag yang dirancang untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan reaksi, dan kemampuan menggiring bola.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kemampuan dribbling yang melibatkan menggiring bola melalui serangkaian rintangan dalam pola zig-zag, dengan pengukuran waktu dan kesalahan sebagai indikator kinerja. Hasil pretest menunjukkan variasi kemampuan awal peserta, sedangkan posttest mengungkapkan peningkatan yang signifikan dalam semua aspek yang diukur.

Analisis statistik menunjukkan penurunan rata-rata waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan rintangan dan penurunan jumlah kesalahan, yang secara signifikan menunjukkan efektivitas latihan zig-zag dalam konteks yang diteliti.

Temuan ini memberikan bukti bahwa latihan terstruktur dengan fokus pada kelincahan dapat secara substansial meningkatkan kemampuan teknis pemain sepak bola. Dengan demikian, latihan zig-zag direkomendasikan sebagai bagian integral dari program pelatihan sepak bola di tingkat sekolah untuk mengoptimalkan potensi pemain. Penelitian lebih lanjut disarankan untuk mengeksplorasi aplikasi latihan serupa dalam konteks yang lebih luas dan dengan sampel yang lebih besar untuk memverifikasi efek jangka panjang dari metode pelatihan ini.

KATA KUNCI: Latihan Zig-Zag, Dribbling Sepak Bola,SMK N 1 Limboto