
PENGARUH LATIHAN ZIG ZAG RUN TERHADAP KELINCAHAN MENGGINGIRING BOLA DALAM PERMAINAN SEPAK BOLA PADA SISWA SSB M88 LEGKAL KECAMATAN PASEH KABUPATEN SUMEDANG TAHUN 2025

Cindy Arpiani*¹, Dadang Budi Hermawan², Cecep Supriadi³
Universitas Sebelas April¹

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima 4 Februari 2025
Disetujui 12 Februari 2025
Dipublikasikan 28 Februari
2025

Kata kunci:

Zig Zag Run, Menggingiring Bola,
Sepak Bola

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya kelincahan dalam permainan sepak bola, khususnya dalam keterampilan menggingiring bola. Sepak bola merupakan cabang olahraga yang tidak hanya menuntut penguasaan teknik dasar, tetapi juga kemampuan fisik seperti kecepatan, keseimbangan, dan kelincahan. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dan besar peningkatan latihan zig-zag run terhadap kelincahan menggingiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa SSB M88 Legkal Kecamatan Paseh, Kabupaten Sumedang tahun 2025. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan melibatkan 15 siswa berusia 11 tahun sebagai sampel. Instrumen pengukuran yang digunakan adalah tes menggingiring bola. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan zig-zag run memberikan pengaruh positif terhadap kelincahan menggingiring bola. Adapun peningkatan yang terjadi setelah perlakuan adalah sebesar 34%, yang menunjukkan bahwa latihan ini memiliki efektivitas tinggi dalam meningkatkan kelincahan siswa dalam menggingiring bola.



Copyright © 2025 Universitas Sebelas April
All rights reserved

*Corresponding Author:

Cindy Arpiani,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan,
Universitas Sebelas April,
Jalan Angkrek Situ No 19 Sumedang,
Email: sndyarpp07@gmail.com

1. PENDAHULUAN

Olahraga adalah suatu aktivitas untuk melatih kebugaran tubuh seseorang secara jasmani dan rohani, yang juga merupakan salah satu kebutuhan rutin dalam aktivitas sehari-hari atau setiap minggu nya, agar kesehatan manusia selalu terjaga dalam kondisi yang optimal terutama untuk fisik seseorang. Manfaat olahraga bagi kesehatan tubuh kita, dengan berolahraga secara rutin itu bisa membuat tubuh kita selalu bugar misalnya olahraga sederhana, kita dapat melakukan olahraga tiap hari dalam 15 menit sekali itu bisa dilakukan dengan lari pagi, dan tidak akan merasakan pegal-pegal apabila kita melakukan aktivitas jasmani disetiap hari atau setiap minggunya, dan tidak mudah merasakan kelelahan dan selalu optimal dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Salah satu cabang olahraga yang saat ini yang selalu berkembang di berbagai negara yaitu sepak bola, sejak dulu hingga saat ini sepak bola sudah populer dan selalu populer tidak hanya populer sepak bola pun selalu digemari dan sangat-sangat digemari oleh semua kalangan di berbagai penjuru negara. Sepak Bola di Indonesia saat ini sudah sangatlah berkembang pesat, sepak bola di Indonesia juga kini sudah bisa bersaing di kawasan asia bahkan banyak juga atlet-atlet yang berkembang pesat di area sekarang

hingga bisa membuat nama Indonesia harum di Negara lain, itu semua disebabkan dengan adanya keinginan atau semangat yang tinggi untuk bisa mencapai sesuatu prestasi yang bagus.

Perkembangan permainan sepak bola tidak hanya di kota-kota besar yang ada di Indonesia saja, akan tetapi di kota-kota kecil pun contohnya di Sumedang juga banyak atlet-atlet sepak bola yang berprestasi dan berbakat, tidak dengan hal itu sepak bola di Sumedang juga masih banyak kekurangan dalam segi permainan ataupun ke kompakannya club itu semua bisa dilihat dalam masalah-masalah yang sering terjadi di Sumedang, seperti yang sekarang kita perhatikan diberapa tahun atau beberapa bulan ini kebelakang ini sangatlah merembah kesemua kalangan dan generasi-generasi kecil yang sangat berbakat, dan tidak hanya perkembangan tetapi adapun kendala utama dibidang olahraga ini yaitu adalah gerak anak pada kelincahan menggiring bola dalam permainan sepak bola.

Berdasarkan hasil observasi yang telah dilakukan di SSB M88 Legkal Kecamatan Paseh Kabupaten Sumedang tahun 2025 pada saat para siswa melakukan kegiatan latihan rutin masih banyak ditemui kekurangan, khususnya pada saat menggiring bola. Terdapat sekitar 80% Siswa masih ditemui kekurangan saat kelincahan menggiring bola. Inilah yang menjadi masalah utama yang dialami oleh para Siswa. Dalam melakukan gerakan menggiring bola, siswa tidak dapat menguasai gerak yang diharapkan terutama pada kelincahan saat menggiring bola. Kelincahan sering dapat kita amati dalam situasi permainan sepak bola, misalnya seorang pemain yang tergelincir dan jatuh di lapangan, namun masih dapat menguasai bola dan mengoperkan bola tersebut dengan tepat kepada temannya. Dan sebaliknya, seorang pemain yang kurang lincah mengalami situasi yang sama tidak saja tidak mampu menguasai bola, namun kemungkinan justru mengalami cedera karena jauh. Kelincahan merupakan bagian dari kondisi fisik, di mana kelincahan menurut Johansyah Lubis (MyIsidayu dan Kurniawan, 2015: 148) "Kelincahan adalah seperangkat keterampilan kompleks yang dilakukan oleh seseorang untuk merespon stimulus eksternal dengan perlambatan, perubahan arah, dan *reacceleration*". Seperti yang kita ketahui bahwasannya kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani. Dalam olahraga sepak bola kelincahan contohnya adalah jika kita membawa bola, lawan menghadang, kita cepat mengantisipasi dengan membelokkan arah bola yang bawa ke sisi yang tidak terhadang oleh lawan tanpa kehilangan bola yang digiring.

Beberapa orang menganggap menggiring bola lebih sebagai seni dari pada keterampilan. Pemain dapat mengembangkan gayanya sendiri dalam menggiring bola selama tetap menguasai bola. Sedangkan menurut Mulyono (2014: 54) "*Dribbling* atau menggiring bola sama seperti sepak bola yaitu untuk menguasai bola dan menciptakan peluang mencetak gol". Teknik ini harus dikuasai oleh setiap pemain sepak bola agar mampu menguasai bola dengan baik saat bola berada di kakinya.

Melihat kondisi tersebut, maka peneliti mencoba memberikan solusi dari permasalahan di atas, peneliti menggunakan metode latihan *zig-zag run* untuk meningkatkan kelincahan menggiring bola pada siswa tersebut. Tujuannya adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *zig zag run* terhadap kelincahan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa SSB M88 Legkal Kecamatan Paseh Kabupaten Sumedang tahun 2025.

Berdasarkan latar belakang di atas penulis tertarik melakukan penelitian dengan judul Pengaruh Latihan *Zig Zag Run* terhadap Kelincahan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa SSB M88 Legkal Kecamatan Paseh Kabupaten Sumedang Tahun 2025.

1.1. Permainan Sepak Bola

Permainan sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menyepak bola, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut agar tidak kemasukan bola", (Muhajir, 2007: 22). Dalam permainan sepak bola diperbolehkan menggunakan semua anggota tubuh terutama kaki, tetapi tidak boleh menggunakan tangan kecuali penjaga gawang. Menurut Herwin (2006: 78) "Permainan sepak bola merupakan permainan kelompok yang melibatkan banyak unsur, seperti fisik, teknik, taktik, dan mental". Permainan sepak bola merupakan permainan beregu, yang tiap regu terdiri dari 11 pemain salah satunya menjadi penjaga gawang, biasanya dimainkan dalam waktu 2x45 menit.

1.2. Menggiring Bola atau *Dribbling*

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 28) "Pada dasarnya menggiring bola adalah menendang terputus-putus atau pelan-pelan, oleh karena itu bagian kaki yang dipergunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang dipergunakan untuk menendang bola". Dalam menggiring bola, ada beberapa cara yang harus diperhatikan. Diantaranya (1) menggiring bola menggunakan kaki bagian dalam, (2) menggiring bola dengan kaki bagian luar, (3) menggiring bola dengan punggung kaki. Menurut Mulyono (2017: 41) "Teknik dasar menggiring bola dengan menggunakan bagian kaki dalam atau luar atau punggung kaki lebih mudah dari pada menggunakan kaki bagian dalam. Posisi bola melekat pada bagian kaki yang digunakan untuk menggiring bola. Jikapun diberi jarak, maka jarak bola dengan kaki kita saat melakukan menggiring tidak boleh lebih dari 1 meter. Jarak idealnya adalah 30 cm sampai 50 cm saja". Menggiring bola dapat diikuti oleh gerakan selanjutnya yaitu berupa *passing* (mengoper) atau *shooting* (menembak). Salah satu filosofi dalam *dribbling* adalah pemain yang mengendalikan bola, bukan bola yang mengendalikan pemain.

1.3. Latihan

Pada cabang olahraga prestasi, tingkat pengaturan kemampuan teknik menjadi sangat penting. Oleh karena itu, pembuatan program latihan untuk pembentukan dan pengembangan kemampuan teknik tertentu, harus didasarkan pada efisiensi waktu, tenaga, biaya, dan upaya meminimalisir terjadinya cedera olahraga. Menurut Harsono (1988: 50) "Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan atau pekerjaanya".

Dapat penulis jelaskan bahwa tujuan akhir latihan dalam bidang olahraga adalah untuk meningkatkan penampilan olahraga dalam melakukan aktivitas atau latihan harus sistematis. Sistematis yang dimaksud adalah setiap masing-masing dari yang mudah ke yang sukar, dari yang sederhana ke yang rumit. Selain itu harus diperhatikan juga bahwa dalam melakukan latihan kemampuan fisik, seseorang harus memperhatikan pengulangan dari setiap aktivitas yang sudah dilakukan. Hal tersebut dilakukan untuk mencegah hal-hal yang tidak diinginkan seperti cedera otot, patah tulang, luka, dan sebagainya.

1.4. *Zig-Zag Run*

Zig-zag run adalah suatu macam bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan berkelok-kelok melewati rambu-rambu yang telah disiapkan, dengan tujuan unntuk melatih kemampuan berubah arah dengan cepat. Menurut Harsono (1988: 173) "Tujuan *zig-zag run* adalah melatih mengubah gerak tubuh arah berbelok-belok. Latihan hampir sama dengan lari bolak-balik, kecuali atlet lari melintasi beberapa titik, misalnya 10 titik". Keuntungan dan kerugian latihan lari *zig-zag* berdasarkan uraian di atas penulis uraikan sebagai berikut.

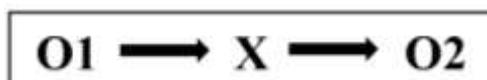
1. Keuntungan :

- a. Kemungkinan cedera lebih kecil karena sudut ketajaman berbelok arah lebih kecil (45 derajat dan 90 derajat).
 - b. Banyak membutuhkan koordinasi gerak tubuh, sehingga mempermudah dalam tes kelincahan *dribbling*.
2. Kerugian :
- a. Secara psikis arah lari perlu daya ingat lebih.
 - b. Atlet tidak terbiasa dengan ketajaman sudut lari yang besar sehingga pada saat melakukan tes kelincahan *dribbling* atlet menganggap sudut lari tes kelincahan *dribbling* lebih sulit. Akibatnya atlet konsentrasinya terpusat pada arah belok dan bukan pada kecepatan larinya.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian merupakan serangkaian strategi yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitian yang diperlukan untuk mencapai suatu tujuan penelitian dan menjawab masalah yang diteliti. Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode eksperimen agar sesuai dengan tujuan penelitian yaitu untuk membuktikan pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan menggiring bola pada permainan sepak bola di SSB M88 legkal Kecamatan Paseh Kabupaten Sumedang. Penelitian ini dilaksanakan selama satu bulan. Penelitian ini diawali dengan tes awal, hari berikutnya dilakukan pemberian latihan kemudian diakhiri dengan tes akhir. Menurut Hamdayana (2017: 125) "Metode eksperimen adalah metode pemberian kesempatan kepada anak didik perorangan atau kelompok untuk dilatih melakukan suatu proses atau percobaan. Melalui penerapan metode ini, anak didik diharapkan sepenuhnya terlibat merencanakan eksperimen, melakukan eksperimen, menemukan fakta, mengumpulkan data, mengendalikan variabel, dan memecahkan masalah yang dihadapinya secara nyata".

Desain penelitian yang penulis gunakan, yaitu desain *pre test-post test* yang digambarkan sebagai berikut.

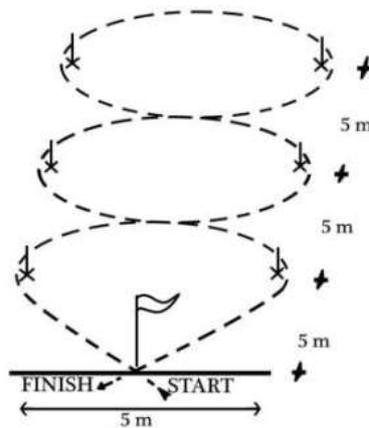


Gambar 1. Desain Penelitian

Pretest and Posttest One Group Design (Sugiyono, 2017: 74)

Menurut Sugiyono (2018: 80) "Populasi adalah wilayah generalisasi terdiri dari objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan ". Populasi dalam penelitian ini adalah siswa usia 11 tahun SSB M88 Legkal Kecamatan Paseh Kabupaten Sumedang tahun 2025 yang berjumlah 15 orang.

Menurut Sugiyono (2018: 81) "Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki populasi". Untuk menentukan jumlah sampel yang diteliti penulis menggunakan teknik sampling jenuh menurut Sugiyono (2018: 85) "Teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel". Sesuai pernyataan tersebut, maka penulis mengambil sampel dalam penelitian ini seluruh populasi yaitu sebanyak 15 orang dan variabel dalam penelitian ini ada dua yaitu variabel bebas: latihan *zig-zag run* sedangkan variabel terikat: kelincahan menggiring bola. Analisis data menggunakan statistik uji-t. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen tes menggiring bola/*dribbling* yang disusun oleh Nurhasan dan Cholil (2013: 212).



Gambar 2. Diagram Lapangan Tes Menggiring Bola (Nurhasan dan Cholil, 2013: 212)

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan zig-zag run terhadap kelincahan menggiring bola pada siswa SSB M88 Legkal Kecamatan Paseh Kabupaten Sumedang tahun 2025. Setelah melalui tahap perencanaan, pelaksanaan pre-test, pemberian perlakuan (treatment), hingga pelaksanaan post-test, maka diperoleh data dari hasil tes kelincahan menggiring bola baik sebelum maupun sesudah diberikan latihan zig-zag run. Adapun data yang dikumpulkan dianalisis secara kuantitatif untuk mengetahui perbedaan nilai rata-rata, simpangan baku, nilai terendah, dan nilai tertinggi antara pre-test dan post-test. Hasil pengolahan data ini menjadi dasar untuk melihat seberapa besar pengaruh latihan yang diberikan terhadap peningkatan kemampuan kelincahan menggiring bola. Ringkasan data hasil tes dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata dan Standar Deviasi

Deskripsi	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	Selisih/Beda
Rata-rata/Mean	54,7	74,0	18,7
Standar Deviasi (SD)	14,07	11,21	5,20
Nilai Terendah	40	60	20
Nilai Tertinggi	80	90	10

Berdasarkan tabel di atas dapat di lihat bahwa hasil perhitungan nilai rata-rata tes awal yaitu 54,7 dan simpangan baku tes awal yaitu 14,07 kemudian nilai rata-rata tes akhir yaitu 74,0 dan simpangan baku tes akhir yaitu 11,21 nilai tersebut di dapat dari hasil hitung skor tes dengan $N = 15$. Untuk mencari rata-rata dengan menjumlahkan skor yang didapat dari tes kemudian dibagi dengan banyaknya sampel (N) 15, dan untuk mencari simpangan baku dicari nilai $\sum(x - \bar{x})^2$ kemudian dibagi banyaknya (N) = 15-1.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data

Deskripsi	N	L_{hitung}	L_{tabel}	Keterangan
Pre-test	15	0,1593	0,220	Normal
Post-test	15	0,1668	0,220	Normal

Berdasarkan daftar tabel di atas diperoleh hasil perhitungan data tes awal dan tes akhir dengan uji normalitas (liliofors) di mana didapat $L_{hitung} < L_{tabel}$ dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$ yang berarti data tersebut berdistribusi normal, dan jika $L_{hitung} > L_{tabel}$ dengan taraf nyata $\alpha = 0,05$ yang berarti data tersebut berdistribusi tidak normal. L_{hitung} di dapat dari perhitungan uji normalitas yang menggunakan tabel distribusi Z, tabel standar normal *cumulative probability* pada taraf nyata 0,05.

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas dengan banyak sampel 15 pada taraf nyata $\alpha = 0,05$ diperoleh hasil tes awal $L_{hitung} 0,1593$, jika dibandingkan $L_{hitung} 0,1593 < L_{tabel} 0,220$ maka tes awal berdistribusi normal. Sedangkan hasil tes akhir diperoleh $L_{hitung} 0,1668$ jika dibandingkan $L_{hitung} 0,1668 < L_{tabel} 0,220$ maka tes akhir berdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil Uji Signifikan

N	T_{hitung}	T_{tabel}	Keterangan
15	13,95	1,761	Signifikan

Berdasarkan daftar tabel di atas, dapat di analisis bahwa nilai T hitung pada taraf nyata 0,05 berada didalam interval. Maka dari data tersebut diketahui adanya peningkatan antara tes awal dan tes akhir setelah diberikan perlakuan *zig zag run* terhadap kelincahan menggiring bola.

Berdasarkan data tersebut, dapat diketahui bahwa hasil dari penghitungan uji t didapat nilai T hitung sebesar 0,05 dan hasil T tabel didapat dari banyaknya sampel yaitu 15 dengan $dk=14$ pada taraf nyata 0,05.

Adapun besar kenaikan dilihat dari nilai rata-rata *pretest* sebesar 54,7 dan rata-rata *posttest* sebesar 74,0 maka diperoleh rata-rata beda sebesar 18,7 Untuk mengetahui peningkatannya dapat diketahui dengan cara dibawah ini, yaitu sebagai berikut.

$$\text{Peningkatan} = \frac{MD}{MP_{Pre}} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan} = \frac{18,7}{54,7} \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan} = 0,34 \times 100\%$$

$$\text{Peningkatan} = 34 \%$$

Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan yang dicapai oleh sampel adalah 34 % setelah mendapat perlakuan berupa latihan menggunakan *zig zag run* memberikan perubahan terhadap kelincahan menggiring bola dalam permainan sepak bola.

3.2. Pembahasan

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh *zig zag run* terhadap kelincahan menggiring bola dalam permainan sepak bola, pelaksanaanya penelitian ini menggunakan tes awal dan tes akhir. Pada awal pertemuan dilakukan tes menggiring bola untuk mengetahui nilai awal menggiring bola dalam permainan sepak bola. Setelah selesai melakukan tes kemudian diberikan perlakuan berupa latihan dengan *zig zag run* selama dua belas kali pertemuan, kemudian dilakukan tes akhir menggiring bola untuk mengetahui peningkatan kemampuan siswa menggiring bola dalam permainan sepak bola.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan rata-rata tes awal dari menggiring bola dalam permainan sepak bola sebesar 54,7 dengan simpangan baku 14,07 dan rata-rata tes

akhir menggiring bola dalam permainan sepak bola menggunakan *zig zag run* sebesar 74,0 dengan simpangan baku 11,21.

Berdasarkan perhitungan dengan menggunakan uji normalitas menunjukkan uji liliefors diperoleh t hitung tes awal sebesar 0,1593 dan t hitung tes akhir sebesar 0,1668 dan menentukan tabel dengan taraf nyata $\alpha = 0.05 = 0,220$ sehingga dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

Pada uji signifikan dengan menggunakan uji t diperoleh T hitung 13,95 dengan Tabel 1,761. Dapat dilihat T hitung (13,95) T tabel (1,761) pada taraf nyata 0,05 berada didalam batas interval Tabel. Maka data tersebut diketahui adanya perbedaan antara hasil tes awal dengan hasil tes akhir setelah diberi perlakuan.

Adapun besar kenaikan dilihat dari nilai rata-rata *pretest* sebesar 54,7 dan rata-rata *posttest* sebesar 74,0 maka diperoleh rata-rata beda sebesar 18,7. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan yang dicapai oleh sampel adalah 34%.

Penggunaan *zig zag run* berpengaruh secara signifikan terhadap kelincahan menggiring dalam permainan sepak bola pada siswa SSB M88 Legkal Paseh. Dengan adanya peningkatan dapat diartikan penggunaan *zig zag run* menjadi salah satu latihan yang efisien untuk meningkatkan kelincahan dalam permainan sepak bola.

Dengan menggunakan *zig zag run* siswa dapat memecahkan permasalahan kelincahan, penggunaan *zig zag run* sangat efektif untuk permainan sepak bola karena dapat melatih siswa secara pengulangan sehingga mengalami otomatis kelincahan dalam permainan sepak bola.

Pola pergerakan dan tuntutan untuk dapat tampil lebih baik dibandingkan temannya ini menjadi alasan mengapa setiap siswa harus memiliki teknik kelincahan yang baik. Perkembangan olahraga yang sangat cepat ini menuntut pelatih agar mampu mengemas latihan dan dapat memperbaiki, meningkatkan kemampuan yang dimiliki oleh siswanya. Penulis berusaha keras memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kelemahan dan kekurangan yang dapat dikemukakan di sini antara lain sebagai berikut.

1. Peneliti sudah berusaha memberikan pemahaman teknik menggiring bola kepada siswa dalam berlatih tetapi sebagian siswa ada yang kurang memahaminya.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes seperti waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
3. Peneliti sudah berusaha mengontrol kesungguhan tiap-tiap siswa dalam berlatih namun masih ada saja yang tidak serius.

4. SIMPULAN

Adapun simpulan dari penelitian ini sebagai berikut.

1. Latihan *zig-zag run* memberikan pengaruh positif terhadap kelincahan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa SSB M88 Legkal Kecamatan Paseh Kabupaten Sumedang tahun 2025. Hal ini dibuktikan dengan uji peningkatan yang menunjukkan hasil yang signifikan pada sampel 15 dengan $dk = 14$ pada taraf nyata 0,05 adalah 1,761. Jika dibandingkan T hitung $>$ T tabel ($13,95 > 1,761$). Maka H_0 ditolak dan H_a diterima kesimpulannya adalah signifikan.
2. Latihan *zig-zag run* memberikan pengaruh positif yang besar terhadap kelincahan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa SSB M88 Legkal Kecamatan Paseh Kabupaten Sumedang tahun 2025. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan 34%. Artinya H_0 ditolak H_a diterima. Hal ini menunjukkan bahwa secara keseluruhan dengan menggunakan *zig-zag run* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan menggiring bola dalam permainan sepak bola pada siswa SSB M88 Legkal Kecamatan Paseh Kabupaten Sumedang tahun 2025.

5. SARAN

Berdasarkan simpulan di atas, penulis menyampaikan saran-saran sebagai berikut.

1. Bagi siswa, untuk lebih meningkatkan motivasinya dalam berlatih sesuai program agar terjadinya peningkatan kondisi fisiknya terhadap kelincahan menggiring bola dalam permainan sepak bola.
2. Bagi pelatih, bisa memberikan kreativitas dan inovasi baru dalam proses latihan menggunakan metode *zig-zag run* untuk meningkatkan kelincahan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Program latihan yang kreatif dan inovatif dapat memberikan suasana baru serta ketertarikan siswa agar lebih bersemangat dalam berlatih.
3. Bagi peneliti selanjutnya, sebagai ilmu pengetahuan baru yang akan menambah wawasan dalam penerapan ilmu itu sendiri, dan hasil penelitian ini diharapkan bisa menjadi pedoman dalam mengembangkan kreativitas.

REFERENSI

- Hamdayana, J. (2017). *Metodologi Pengajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Harsono. (1988). *Coaching*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusuma.
- Harsono. (1988). *Teori Dasar Kepelatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Herwin. (2006). *Pembelajaran Sepak Bola*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Jilid 1*. Jakarta: Erlangga
- Mulyono. (2014). *Teknik Dasar Permainan Sepak Bola Besar*. Jakarta: Erlangga.
- Mulyono. (2017). *Latihan Dasar Sepak Bola*. Surabaya: Pena Persada.
- Nurhasan dan Cholil, H. (2013). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. UPI: Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
- Sucipto, M., Muhadi, A., dan Sugiyanto. (2000). *Sepak Bola: Teknik, Taktik, dan Fisik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian ini Kualitatif Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian ini Kualitatif Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.