

**PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN TERHADAP KEMAMPUAN  
KELINCAHAN DRIBBLING BOLA PEMAIN FUTSAL SMA NEGERI 8 LUWU  
UTARA**

Harun Alrazid<sup>1</sup>, Imam Pribadi<sup>2</sup>, Ahmad<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Palopo,

<sup>2</sup> Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Palopo,

<sup>3</sup> Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Palopo,

<sup>1</sup> alrazidharunmn27@gmail.com, <sup>2</sup>imampriabadi@umpalopo.ac.id,

<sup>3</sup>ahmad@umpalopo.ac.id

**ABSTRACT**

Dalam permainan futsal, kelincahan sangat penting, terutama dalam hal mengontrol bola di bawah tekanan lawan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kelincahan menggiring bola pada pemain futsal SMA Negeri 8 Luwu Utara. Desain *pretest-posttest* satu kelompok digunakan sebagai desain penelitian dalam penelitian eksperimen ini. Dengan menggunakan teknik *non-probability sampling*, populasi dan sampel penelitian ini terdiri dari 24 orang. Tiga kali per minggu adalah frekuensi latihan untuk program lari zig-zag selama enam minggu. Setelah mendapatkan pelatihan, analisis data menunjukkan adanya peningkatan yang cukup besar dalam kemampuan kelincahan menggiring bola, dengan persentase peningkatan sebesar 21,53% yang tergolong sangat baik. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa latihan lari zig-zag membantu pemain futsal SMA Negeri 8 Luwu Utara menjadi lebih mahir dalam menggiring bola.

**Keywords:** futsal , zig-zag run, dribbling

**ABSTRAK**

In a futsal game, agility is very important, especially in terms of controlling the ball under pressure from the opponent. The purpose of this study was to determine the effect of zig-zag running training on dribbling agility in SMA Negeri 8 North Luwu futsal players. A one-group pretest-posttest design was used as the research design in this experimental study. Using non-probability sampling techniques, the population and sample of this study consisted of 24 people. Three times per week was the training frequency for the zig-zag running program for six weeks. After receiving training, data analysis showed a considerable increase in dribbling agility, with a percentage increase of 21.53% which is classified as very good. Therefore, it can be said that zig-zag running training helps SMA Negeri 8 North Luwu futsal players become more proficient in dribbling.

**Kata Kunci:** futsal, zig-zag run, dribbling

**A. Pendahuluan**

Olahraga adalah aktivitas

fisik yang memberikan

kegembiraan dan membantu

orang mendapatkan kembali kesehatan fisik dan mental. Kegiatan olahraga juga dapat membantu orang menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Selain itu, berpartisipasi dalam olahraga dapat mengembangkan karakter positif, semangat sportif, dan kepribadian yang baik yang semuanya berkontribusi pada pengembangan manusia yang berkualitas, Ati Safitri dalam (Pranata 2022).

Olahraga adalah aktivitas manusia yang dirancang untuk menginspirasi dan membangkitkan kemampuan fisik, mental, dan spiritual seseorang dengan tujuan khusus untuk membantu mereka menjalani cita-cita hidup mereka, Destriana dalam (Dewi and Hidayat 2022). Selain menyenangkan dan menghibur, olahraga sering kali membantu orang dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Sebagai hasilnya, melakukan aktivitas fisik atau berolahraga akan meningkatkan kesehatan tubuh kita dalam banyak hal. Selain menghibur, olahraga juga dapat membantu menjaga kesehatan fisik.

Salah satu olahraga ini adalah futsal, yang berasal dari bahasa Spanyol dan Portugis, futbol atau futebol, yang berarti pemain sepak bola, dan salaon atau salah, yang berarti di dalam ruangan dalam bahasa Prancis atau Spanyol. Futsal adalah permainan sepak bola dalam ruangan yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing beranggotakan lima orang pemain, yang bersaing untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya sambil mencegah gawangnya tidak kemasukan bola. Permainan ini dimainkan dalam dua babak selama 20 menit (2x20 menit), Halim dalam (Aswadi, Amir, and Karimuddin 2015).

Dasar-dasar futsal meliputi menggiring bola (*dribbling*), menendang bola ke arah gawang, menahan atau menghentikan bola (*control*), mengumpan atau memberikan bola ke rekan setim (*passing*), dan menggunakan umpan lambung (*chipping*), (Ratna Sari and Nugraha 2022). Keterampilan dasar yang tercantum di atas mendefinisikan futsal sebagai sebuah olahraga. Teknik menggiring bola adalah

salah satu keterampilan dasar yang sangat penting dalam pertandingan futsal.

Salah satu keterampilan mendasar dalam sepak bola adalah menggiring bola. Menggiring bola adalah proses memindahkan bola dari satu titik ke titik lainnya dengan satu kaki sambil mempertahankan kontrol, (Rio, Utomo, and Sudarmono 2021). Menggiring bola hanyalah sebuah metode untuk menggulirkan bola berulang kali di atas tanah.

Selain itu, menggiring bola melibatkan pengendalian bola dengan kedua kaki dan terus mengubah lintasan bola. Sebagian besar bagian kaki yang berbeda-dalam, luar, punggung kaki, dan telapak kaki-digunakan dalam gerakan menggiring bola yang sebenarnya. Ada tiga metode untuk menggiring bola. Yang pertama adalah teknik kontak kaki bagian dalam, yang memungkinkan pemain menggiring bola dengan sebagian besar permukaan kakinya, sehingga lebih sulit ditangkap lawan dan lebih terkontrol. Dengan sedikit penurunan

kecepatan lari, bola akan lebih mudah untuk dikelola di antara kedua kaki. Kedua, pemain dapat mempertahankan penguasaan bola, menciptakan ruang, dan melewati lawan yang jauh dengan menyentuh dengan bagian luar kaki. *Body sweeping* meningkatkan peluang untuk melewati lawan dengan membuat mereka lebih sulit memprediksi arah bola. Teknik kontrol bola ini digunakan saat berlari dan melibatkan mendorong bola di antara lawan sambil mempertahankan kontrol bola. Kemampuan ini biasanya digunakan ketika seorang pemain mencoba mengubah arah dan siap untuk memindahkan bola ke rekan setimnya. Ketiga, penguasaan bola lebih aman dan solid dengan sentuhan punggung kaki, (Aji and Tuasikal 2020).

Saat ini, banyak orang, terutama pelajar, yang tertarik dengan olahraga futsal, termasuk siswa-siswi SMA 8 Luwu Utara. Para siswa dapat memperoleh keterampilan teknis, kerja sama tim, dan semangat kompetitif melalui format permainan futsal yang serba cepat dan dinamis. Di

SMA 8 Luwu Utara, futsal menjadi wadah bagi para siswa untuk mengekspresikan diri dan mengembangkan karakter mereka selain sebagai olahraga.

Tren olahraga di kalangan anak muda saat ini juga tercermin dalam pertumbuhan futsal di SMA 8 Luwu Utara. Karena dapat dimainkan di lapangan yang lebih kecil dan membutuhkan lebih sedikit fasilitas daripada sepak bola tradisional, futsal dikatakan lebih mudah diakses. Oleh karena itu, futsal menjadi pilihan tepat bagi para pelajar yang ingin berolahraga tanpa terkendala waktu dan tempat.

Penelitian ini dilakukan karena banyaknya pemain klub SMA 8 Luwu Utara yang masih kesulitan dalam menggiring bola, sehingga kelincahan mereka terlihat rendah dan perlu ditingkatkan. Pelatih mengklaim bahwa latihan lari zig-zag tidak sering diberikan di klub SMA 8 Luwu Utara, melainkan jenis latihan yang sering diberikan berupa latihan fisik, *passing*, dan *shooting*. Agar para pemain di klub dapat menunjukkan kelincahan menggiring bola dan

mampu meliuk-liuk di sekitar lawan sambil membawa bola secepat mungkin, para peneliti menggunakan pendekatan latihan kelincahan, yaitu lari zig-zag. Keputusan untuk menggunakan latihan lari zig-zag juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kemampuan praktis para pemain, ketersediaan data dan referensi, alat, dan instrumen.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimental, yaitu teknik yang menerapkan satu atau lebih perlakuan pada satu atau lebih kelompok eksperimen untuk menyelidiki sebab akibat. Untuk mengetahui secara pasti pengaruh latihan lari zig-zag dan latihan kecepatan terhadap kemampuan kelincahan menggiring bola pada siswa SMA Negeri 8 Luwu Utara, maka digunakan desain penelitian one group pretest-posttest design. Ini berarti bahwa pretest diberikan sebelum perlakuan, dan posttest diberikan setelah perlakuan.

**C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

**HASIL PENELITIAN**

**1. Hasil Uji Deskriptif**

**Tabel 4.1. Hasil Uji Descriptive**

**Statistics**

**Descriptive Statistics**

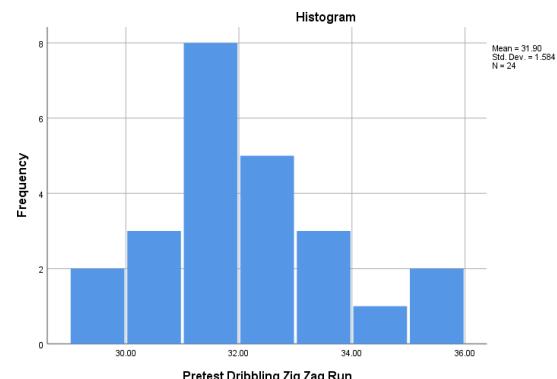
Data Nilai Pretest dan Posttest	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Variabel		P	Sig. 5%	Ket era ng an
						Data Kecepatan	Pretest			
						Dribbling dengan Latihan Zig-Zag	Posttest			
	24	5,94	29,11	35,05	31,9042	1,58399				No rm al
	24	4,24	23,12	27,36	25,037	1,23134				No rm al

Berdasarkan hasil *Descriptive Statistics*, nilai rata-rata sebelum perlakuan adalah 31,90 dengan standar deviasi 1,58, sedangkan setelah perlakuan, rata-ratanya menjadi 25,03 dengan standar deviasi 1,23. Ini menunjukkan adanya kenaikan skor rata-rata setelah perlakuan, yang kemudian perlu diuji lebih lanjut apakah perbedaan ini signifikan secara statistik melalui uji *paired sample t-test*.

**2. Hasil Uji Normalitas**

**Tabel 4.2. Hasil Uji Test of  
Normality**

Berdasarkan hasil tabel di atas, diketahui diketahui data-data kecepatan *dribbling* bola futsal pada pemain SMA Negeri 8 Luwu Utara diperoleh  $p > 0,05$ , yaitu *pretest* sebesar 0,336 dan *posttest* sebesar 0,085. Dengan demikian, asumsi



atau persyaratan normalitas dalam model regresi sudah terpenuhi.

**Gambar 4.1.** Diagram  
Peningkatan Rata-Rata  
Kecepatan *Dribbling*

Terlihat jelas dari output

histogram SPSS bahwa pola distribusi data berbentuk kurva lonceng. Dengan mayoritas nilai terkonsentrasi di sekitar rata-rata dan tersebar secara simetris di kedua sisi, hal ini menunjukkan bahwa data terdistribusi secara normal. Dengan demikian, data memenuhi asumsi normalitas yang diperlukan untuk uji-t dan analisis statistik parametrik lainnya.

### **3. Uji Homogenitas Levene Test**

Ketika menentukan apakah varian sampel yang diambil dari populasi seragam atau tidak, uji homogenitas sangat membantu dalam menilai kesamaan sampel. Jika  $F$  hitung lebih kecil dari  $F$  tabel, pengujian dianggap homogen; jika  $F$  hitung lebih besar dari  $F$  tabel, pengujian dianggap tidak homogen.

Variabel	t-test for equity of Means				Keterangan
	T <sub>hitung</sub>	T <sub>tabel</sub>	Df	Sig.	
Pretest	50,61	2,07	24	0,000	Signifikant
Posttest	4	3			

**Tabel. 4.3. Hasil uji homogenitas**

Data kecepatan dribbling bola futsal pada pemain futsal SMA Negeri 8 Luwu Utara menghasilkan nilai dengan hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa variansnya homogen, sesuai dengan hasil uji homogenitas yang telah disebutkan di atas.

### **4. Uji Paired Sample t-Test**

Pengaruh pendekatan latihan lari zig-zag terhadap kelincahan menggiring bola pemain klub Futsal SMA Negeri 8 Luwu Utara diuji dengan menggunakan uji hipotesis. Dikatakan signifikan jika nilai signifikansi kurang dari 0,05. Sebaliknya, dianggap tidak signifikan jika signifikansi lebih tinggi dari 0,05.

Levene Statistics	Df 1	Df 2	Sig	Keterangan
2,213	2	21	0,08	Homogen

**Tabel. 4.4. Hasil Uji Paired Samples Correlations**

Ada pengaruh latihan zig-zag run terhadap kecepatan menggiring bola pemain futsal SMA Negeri 8

Luwu Utara, sesuai dengan hasil analisis uji independent sample t test, dengan  $t$  hitung  $> t$  tabel ( $50,614 > 2,079$ ) dan nilai signifikan  $0,000 < 0,05$ .

memiliki dampak yang besar dalam meningkatkan kelincahan para pemain tim futsal SMAN 8 Luwu Utara dalam menggiring bola. Dapat diterima bahwa aspek latihan lari zig-

zag adalah penyebabnya.

Salah satu jenis latihan kelincahan adalah latihan lari zig-zag, yang melibatkan gerakan berbelok dengan melewati kerucut yang telah disiapkan. Latihan lari zig-zag bertujuan untuk

Variabel	Pretest	Posttest	Mean Different	Presentase Peningkatan
Data Kecepatan <i>Dribbling</i> dengan Latihan Zig-Zag	31,90	25,03	6,87	21,53%

**Tabel 4.5.** Presentase Peningkatan Kecepatan *Dribbling*

Persentase peningkatan kecepatan menggiring bola dengan latihan lari zig-zag sebesar 21,53%, sesuai dengan temuan penelitian pada tabel di atas. Temuan ini menunjukkan bahwa latihan lari zig-zag menghasilkan peningkatan yang sangat baik terhadap persentase peningkatan kecepatan menggiring bola pada saat pertandingan futsal di klub SMA Negeri 8 Luwu Utara.

mengembangkan kemampuan mengubah arah dengan cepat dan akurat tanpa kehilangan keseimbangan. Para pemain mendapat manfaat dari menerima instruksi lari zig-zag karena dapat meningkatkan kelincahan menggiring bola. Pemain harus dapat mengubah arah dengan cepat melalui kerucut untuk menyelesaikan latihan lari zig-zag ini.

Kemampuan menggiring bola yang baik sangat penting untuk mengontrol bola dalam kompetisi futsal dan memenangkan pertandingan. Menggiring bola adalah salah satu keterampilan dasar yang harus dipelajari oleh setiap atlet. Dalam metode menggiring bola dan

### **C. Pembahasan**

Sampel yang diteliti diperluas secara signifikan berdasarkan analisis data dan temuan penelitian. Oleh karena itu, latihan lari zig-zag

menggiring bola, kemampuan berlari untuk mengubah arah dan kelincahan kontak kaki sangat penting.

Tujuan dari latihan lari zig-zag melewati rintangan dengan model dan tingkat kesulitan yang berbeda adalah untuk meningkatkan kelincahan dalam menggiring bola lincah. Karena latihan lari zig-zag yang dilakukan dengan benar, seperti yang dievaluasi karena ada rintangan atau halangan di depan pemain saat latihan, maka hal ini berdampak besar pada peningkatan kelincahan menggiring bola. Latihan dengan lari zig-zag juga bermanfaat untuk mengatasi kebosanan.

Dalam permainan futsal, metode latihan lari zigzag yang tidak membosankan sangat membantu dalam meningkatkan kelincahan menggiring bola. Hal ini dibuktikan dengan penggunaan latihan lari zigzag seperti memutar, berputar, dan memutar badan yang sering digunakan dalam permainan futsal. Berdasarkan hasil studi tim futsal yang dilakukan di SMAN 8 Luwu Utara, peserta yang mendapatkan latihan lari zigzag hingga 16 kali sesi mengalami peningkatan kelincahan menggiring bola saat pertandingan futsal.

#### **D. Kesimpulan**

Dengan tingkat signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ), hasil uji hipotesis 1 menunjukkan korelasi antara skor pretest dan posttest sebesar 0,919. Hal ini menunjukkan bahwa skor sebelum dan sesudah terapi memiliki hubungan yang substansial dan bermakna.

Rata-rata selisih antara *pretest* dan *posttest* untuk uji hipotesis 2 adalah 6,87, dengan nilai signifikansi ( $p$ ) sebesar 0,000 ( $<0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa skor sebelum dan sesudah terapi berbeda secara signifikan secara statistik. Oleh karena itu, terbukti bahwa pengobatan atau intervensi berhasil meningkatkan skor *posttest*.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa latihan lari zigzag sangat berpengaruh terhadap kelincahan pemain futsal SMAN Luwu Utara dalam menggiring bola.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

Aswadi, Nyak Amir, and Karimuddin, "Penelitian Tentang Perkembangan Cabang Olahraga Futsal Di Kota Banda Aceh Tahun 2007-2012," *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi* 1, no. 1 (2015): 38–44.

Dedy Pranata, "Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja," *Jurnal Kesehatan Olahraga* 10 (2022): 107–16.

Dewi and T Hidayat, "Survei Motivasi Siswa Mengikuti Ekstrakurikuler Bola Voli Di Sman 8 Surabaya," *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* 10, no. 2 (2022): 233–39.

Febri Wasono Aji and Abdul Rachman Syam Tuasikal, "Pembelajaran Dasar Dribbling Sepakbola Dengan Pendekatan Kooperatif Team Games Tournament Pada Siswa," *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan* 8, no. 3 (2020): 17–28.

Pera Ratna Sari and Ugi Nugraha, "Pengaruh Latihan Wall Pass Terhadap Ketepatan Passing Tim Futsal Putri Tanjung Jabung Barat," *Indonesian Journal of Sport Science and Coaching* 4, no. 1 (2022): 91–99,  
<https://doi.org/10.22437/ijssc.v4i1.19343>.

Tryusa Rio, Prasetyo Utomo, and Martin Sudarmono, "Pengaruh Latihan Dribble Zig-Zag Dan Dribble T Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Sepakbola Di SSB PUMA," *Indonesian Journal for Physical Education and Sport* 2, no. 1 (2021): 182–90,  
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>.