

## Latihan *Zig-Zag Run* Terhadap Hasil Kelincahan *Dribbling* Bola Futsal

### *The Effect of Zig-Zag Run Training on The Results of Ball Dribbling Agility*

Leo Valdy Fasha<sup>1</sup>, Giartama<sup>1,\*</sup>, Silvi Aryanti<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, FKIP Universitas Sriwijaya, Palembang, Indonesia

[leovaldyfashaa23@gmail.com](mailto:leovaldyfashaa23@gmail.com); [giartama@fkip.unsri.ac.id](mailto:giartama@fkip.unsri.ac.id); [silviaryanti@fkip.unsri.ac.id](mailto:silviaryanti@fkip.unsri.ac.id)

\*corresponding author

---

#### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap hasil kelincahan *dribbling* bola pemain futsal club Brancos Ladies Lubuklinggau. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen semu. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total population sampling* dengan jumlah sampel 35 orang. Instrumen penelitian adalah tes *shuttle run*. Hasil pengolahan dan analisis data dengan menggunakan uji normalitas data dan uji hipotesis dengan rumus uji t, bahwa latihan *zig-zag run* berpengaruh terhadap hasil kelincahan *dribbling* s bola pemain futsal. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data melalui perhitungan rumus uji t dengan kriteria t hitung lebih besar dari t tabel ( $23,57 > 1,69$ ) dengan taraf kepercayaan 0,95 ( $\alpha = 0,05$ ) dan jumlah sampel ( $N = 35$ ), Hipotesis yang diajukan diterima. Latihan *zig-zag run* benar-benar memberikan pengaruh terhadap hasil kelincahan *dribbling* bola pemain futsal. Implikasi penelitian ini bahwa latihan *zig-zag run* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil kelincahan *dribbling* bola.

**Kata kunci:** *zig-zag run*, kelincahan, *dribbling* bola, pemain futsal.

#### ABSTRACT

*This study aims to determine the effect of zig-zag run training on the results of ball dribbling agility of the Brancos Ladies Lubuklinggau futsal club players. The method used in this study is a quasi-experimental method. The research design used was a one group pretest-posttest design. Sampling using a total population sampling technique with a sample of 35 people. The research instrument is the shuttle run test. The results of data processing and analysis using the data normality test and hypothesis testing with the t-test formula, that the zig-zag run exercise affects the results of futsal players' dribbling agility. This can be seen from the results of data analysis through the calculation of the t test formula with the t count criteria greater than t table ( $23.57 > 1.69$ ) with a confidence level of 0.95 ( $\alpha = 0.05$ ) and the number of samples ( $N = 35$ ). The proposed hypothesis is accepted. The zig-zag run exercise really has an effect on the results of futsal players' ball dribbling agility. Based on the results of the study, the zig-zag run exercise had a significant effect on the results of the ball dribbling agility.*

**Keywords:** *zig-zag run*, agility, ball dribbling, futsal player.

---

## PENDAHULUAN

Futsal merupakan jenis olahraga permainan yang sangat populer di semua kalangan usia mulai dari anak-anak hingga dewasa di dunia, mengingat permainannya yang mudah untuk dipelajari dan tidak sukar untuk dimainkan (Lhaksana, 2011). Menurut Naser dkk (2017) futsal adalah sebuah versi sepakbola yang dimainkan di dalam ruangan lima melawan lima (satu penjaga gawang dan empat sebagai pemain) yang telah disetujui oleh badan pengatur sepak bola internasional atau yang biasa kita sebut (Federation International de asosiasi sepakbola, FIFA 2014). Dalam permainan futsal, setiap pemain harus memiliki unsur-unsur kebugaran, yakni meliputi kecepatan, daya ledak, kekuatan otot, daya tahan, kelenturan, keseimbangan, ketepatan,

koordinasi, tenaga, dan kelincahan. Menurut Nurkadri dkk (2021) diantara unsur-unsur diatas, peneliti akan membahas lebih mendalam mengenai kelincahan dalam *dribbling*, karena kelincahan dalam *dribbling* merupakan komponen yang sangat penting bagi permainan futsal (Qowiyyuridho dkk, 2021). Permainan futsal adalah olahraga yang memerlukan dan mengutamakan kelincahan, kekuatan otot tungkai, terutama daya tahan otot dipengaruhi oleh latihan yang intensitasnya tinggi dan mempunyai karakteristik yang tepat dalam memilih bentuk pelatihan yang digunakan (Dionisius et al., 2017).

Club Brancos Ladies Lubuklinggau merupakan salah satu club futsal ladies yang ada di kota lubuklinggau. Club futsal brancos ladies lubuklinggau juga termasuk club aktif dan terdaftar resmi di asosiasi futsal kota. Club ini juga sering mengikuti ajang turnamen bahkan pernah mendapatkan juara turnamen futsal diantaranya (Runner up women futsal competition, juara 3rd women solidaritas U-21 kota lubuklinggau dan turnamen lainnya). Club brancos ladies rutin melakukan latihan setiap minggu nya yakni setiap 3 kali dalam seminggu yaitu pada hari Selasa, Rabu dan Jumat. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di Club futsal brancos ladies lubuklinggau. Pada saat melihat pemain melaksanakan latihan futsal, peneliti menemukan masalah dalam latihan tersebut yaitu kurangnya kelincahan pemain dalam melakukan *dribbling* bola pada saat latihan futsal dan masih banyak *dribbling* bola yang masih lepas pada saat melakukan *dribbling* bola dalam latihan futsal.

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang sangat penting bagi olahragawan terutama olahraga futsal (Giriwijoyo, 2016). Permainan futsal membutuhkan kelincahan yang harus dimiliki oleh para pemain yaitu kelincahan dalam melakukan teknik *dribbling*. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh, kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif (Kusnadi dkk, 2015). Dalam melakukan kemampuan *dribbling*, seorang pemain futsal mencoba melakukan metode latihan *zig-zag run* untuk meningkatkan kelincahan dalam melakukan *dribbling* yang diinginkan pemain. Menurut Andi (2015) *Zig-zag run* adalah metode lari dengan menggunakan halangan atau rintangan yang harus dilewati dengan cara berlari menghindari halangan atau berlari secara berbelok-belok (Alfi dkk, 2019) . Latihan *zig-zag run* sangat berguna untuk meningkatkan kelincahan dalam melakukan *dribbling* bola pada saat bermain futsal, karena kelincahan dalam melakukan *dribbling* bola bisa digunakan sebagai taktik individu pemain untuk melewati lawan dalam permainan futsal (Toha, 2020).

Terdapat penelitian relevan yang mengkaji tentang pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan menggiring bola dalam permainan futsal siswa smp negeri 10 makasar, yang dilakukan oleh Hasan dkk (2020). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dalam latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan menggiring bola dalam permainan futsal siswa smp negeri 10 makasar, hal itu dibuktikan dengan diperoleh nya pada hasil data *pretest* dan *posttest* kelincahan menggiring bola dalam permainan futsal siswa smp negeri 10 makasar. Oleh sebab itu perlunya latihan *zig-zag*

*run* untuk meningkatkan kelincahan *dribbling* pemain dalam permainan futsal. Penelitian ini dilakukan karena masih banyak pemain club *brancos ladies* yang memiliki keterbatasan kemampuan dalam melakukan *dribbling* bola, sehingga mengakibatkan kelincahan dalam menggiring bola pada pemain terlihat rendah dan perlu ditingkatkan lagi. Di dalam club *brancos ladies* menurut pelatih, bentuk latihan *zig-zag run* jarang diberikan, hanya saja bentuk latihan yang sering di berikan berupa latihan *passing*, *shooting* dan fisik. Latihan *zig-zag run* juga dipilih karena beberapa pertimbangan diantaranya yang berkaitan dengan alat, instrumen, ketersediaan data dan referensi yang ada serta kemampuan praktis untuk pemain.

## **METODE .**

### **Jenis Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen, yang bertujuan untuk mendapatkan informasi yang merupakan perkiraan bagi informasi yang dapat diperoleh oleh eksperimen yang sebenarnya dalam keadaan yang tidak memungkinkan untuk mengontrol atau memalsukan semua variable yang relevan. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest posttest design* yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberikan perlakuan dan *posttest* setelah diberikan perlakuan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat (*independent variables* dan *dependen variables*) (Sugiyono, 2019)

### **Instrumen Penelitian**

Instrumen penelitian adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam melakukan kegiatannya untuk mengumpulkan data agar kegiatan tersebut menjadi sistematis. Data yang diambil dari penelitian ini adalah data hasil kelincahan *dribbling* bola yang dilakukan oleh pemain. Instrumen tes dalam penelitian ini menggunakan tes awal dan tes akhir dengan Instrumen untuk mengambil hasil kelincahan menggunakan tes *shuttle run* (Dwikusworo, 2010). Pada penelitian ini peralatan yang digunakan untuk melaksanakan tes *shuttle run* yaitu cone, stopwatch, pluit, dan alat tulis.

### **Teknik Analisis Data**

#### **Uji Prasyarat**

##### **1. Uji Normalitas**

Uji normalitas data merupakan suatu cara yang ditempuh guna memperoleh atau menganalisis data yang telah diperoleh, maka diperlukan daftar distribusi frekuensi untuk menentukan rata-rata, modus dan standart deviasi dengan langkah-langkah sebagai berikut:

- a. Rentang = Data besar - Data terkecil

- b. Banyak kelas interval =  $1+3,3 \log n$  dengan  $n$  = Banyak data
- c. Panjang kelas interval = Rentang / Banyak kelas

## 2. Uji Hipotesis

Setelah diketahui data berdistribusi normal, maka digunakan statistik uji t, dengan rumus:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}} \quad (\text{Arikunto, 2010})$$

Keterangan:

Md = Mean dari perbedaan *pretest* dengan *posttest* (*posttest* - *pretest*)

Xd = Deviasi masing-masing subjek (d-Md)

N = Subjek pada sampel

$\sum X^2d$  = Jumlah kuadrat deviasi

d.b. =ditentukan dengan N-1

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Penelitian ini dimulai dari tanggal 28 juli – 03 september 2021. Sebelum diberi perlakuan terlebih dahulu dilakukan *pretest* kelincahan *dribbling* untuk mengetahui data awal dan kemudian baru diberi perlakuan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu yaitu hari rabu , kamis , dan jumat yang dimulai pada pukul 16.00 WIB – 18.00 WIB. Setelah diberi perlakuan selama 6 minggu, sampel diberikan *posttest* untuk mengetahui apakah ada peningkatan dari *pretest* ke *posttest*.

### Hasil *Pretest* Kleincahan *Dribbling* (Menggunakan Instrumen Tess *Shuttle Run*)

**Tabel 1.** Data Hasil *Pretest* Kelincahan *Dribbling* (Menggunakan Instrumen Tes *Shuttle Run*)

No	Nama	Hasil <i>Pretest</i>	Kategori
1	CA	13,48	(Baik)
2	ND	13,62	(Baik)
3	OJA	13,75	(Baik)
4	RF	13,91	(Baik)
5	BA	14,11	(Sedang)
6	KTS	14,34	(Sedang)
7	IGC	14,37	(Sedang)
8	PM	14,49	(Sedang)
9	FWD	14,62	(Sedang)
10	MI	14,66	(Sedang)
11	NF	14,76	(Sedang)
12	SY	15,04	(Sedang)
13	EV	15,09	(Sedang)
14	AC	15,22	(Sedang)
15	FRA	15,30	(Sedang)

No	Nama	Hasil <i>Pretest</i>	Kategori
16	VCT	15,42	(Sedang)
17	ET	15,71	(Sedang)
18	EA	15,76	(Kurang)
19	IK	15,78	(Kurang)
20	RP	15,84	(Kurang)
22	CA	16,24	(Kurang)
23	PP	16,27	(Kurang)
24	PS	16,39	(Kurang)
25	DA	16,51	(Kurang)
26	SCD	16,55	(Kurang)
27	ML	16,64	(Kurang)
28	RK	16,73	(Kurang)
29	TR	16,76	(Kurang)
30	AR	16,78	(Kurang)
31	IP	16,84	(Kurang)
32	SR	17,27	(Kurang)
33	CDP	17,34	(Kurang)
34	DPS	17,61	(Kurang Sekali)
35	NV	17,86	(Kurang Sekali)

Berdasarkan hasil *pretest* kelincahan *dribbling* bola yang dilakukan oleh pemain futsal club Brancos Ladies yang berjumlah 35 orang diperoleh waktu tercepat adalah 13,48 dan waktu terlambat 17,86 dan rentangnya adalah 4,38 dengan rata-rata (*mean*) adalah 15,70 dan standar deviasi adalah 0,86. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel 2.** Distribusi Data Hasil *Pretest* Kelincahan *Dribbling* Bola Pemain Futsal Club Brancos Ladies Lubuklinggau

Variabel	N	Waktu Tercepat	Waktu Terlambat	Rentang	Mean	Standar Deviasi
<b>Kelincahan <i>Dribbling</i></b>	35	13,48	17,86	4,38	15,70	0,86

**Hasil *Posttest* Kleincahan *Dribbling* (Menggunakan Instrumen Tess *Shuttle Run*)**

**Tabel 3.** Data Hasil *Pretest* Kelincahan *Dribbling* (Menggunakan Instrumen Tes *Shuttle Run*)

No	Nama	Hasil <i>Posttest</i>	Kategori
1	RF	11,27	(Baik Sekali)
2	ND	11,84	(Baik Sekali)
3	CA	11,89	(Baik Sekali)
4	OJA	12,06	(Baik Sekali)
5	FWD	12,34	(Baik Sekali)
6	KTS	12,47	(Baik Sekali)
7	IGC	12,61	(Baik)
8	EV	12,66	(Baik)

No	Nama	Hasil <i>Posttest</i>	Kategori
9	BA	12,79	(Baik)
10	SY	12,87	(Baik)
11	NF	12,91	(Baik)
12	MI	13,04	(Baik)
13	PM	13,19	(Baik)
14	AC	13,25	(Baik)
15	IK	13,27	(Baik)
16	VCT	13,33	(Baik)
17	ET	13,47	(Baik)
18	EA	13,51	(Baik)
19	FRA	13,56	(Baik)
20	CA	13,59	(Baik)
21	PS	13,72	(Baik)
22	RP	13,78	(Baik)
23	PP	13,80	(Baik)
24	IP	13,86	(Baik)
25	ACB	14,17	(Sedang)
26	SCD	14,21	(Sedang)
27	SR	14,53	(Sedang)
28	RK	14,71	(Sedang)
29	TR	14,88	(Sedang)
30	AR	15,07	(Sedang)
31	DA	15,44	(Sedang)
32	ML	15,62	(Sedang)
33	NV	15,94	(Kurang)
34	DPS	16,09	(Kurang)
35	CDP	16,12	(Kurang)

Berdasarkan hasil *posttest* kelincahan *dribbling* bola yang dilakukan oleh pemain futsal club Brancos *Ladies* yang berjumlah 35 orang diperoleh waktu tercepat adalah 11,27 dan waktu terlambat 16,12 dan rentangnya adalah 4,84 dengan rata-rata (*mean*) adalah 13,63 dan standar deviasi adalah 1,26. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 4.** Distribusi Data Hasil *Posttest* Kelincahan *Dribbling* Bola Pemain Futsal Club Brancos *Ladies* Lubuklinggau

Variabel	N	Waktu Tercepat	Waktu Terlambat	Rentang	Mean	Standar Deviasi
<b>Kelincahan <i>Dribbling</i></b>	35	11,27	16,12	4,84	13,63	1,26

## Hasil Analisis Data

### 1. Uji Hipotesis

Tabel 4.8 Daftar Hasil Uji Hipotesis

Hasil	N	Mean	$\Sigma d$	$\Sigma xd$	$\Sigma xd^2$
<i>Pretest</i>	35	15,70			
<i>Posttest</i>	35	13,63	69,45	0,15	8,5148

- $Md = \frac{\Sigma d}{n} = \frac{69,45}{35} = 1,98$

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\Sigma x^2 d}{N(N-1)}}}$$

$$t = \frac{2}{\sqrt{\frac{18}{30(30-1)}}}$$

$$t = \frac{1,98}{\sqrt{\frac{8,5148}{35(34)}}}$$

$$t = \frac{1,98}{\sqrt{\frac{8,5148}{1190}}}$$

$$t = \frac{1,98}{\sqrt{0,0071}}$$

$$t = \frac{1,98}{0,084}$$

$$t = 23,57$$

$$t_{hitung} = 23,57$$

$$t_{tabel} = 1,69$$

Jika diperoleh  $t_{hitung}$  23,57 dan  $t_{tabel}$  1,69 maka diperoleh dari tabel distribusi t, dimana dk (35) = 35-1 = 34, dan taraf kepercayaan 0,95 ( $\alpha = 0,05$ ) tercantum dalam tabel. Kriteria pengujian hipotesis yaitu tolak  $H_0$  jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$  ( $\alpha - 1$ ), dan terima  $H_1$  jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Diperoleh nilai  $t_{hitung}$  23,57 dan  $t_{tabel}$  1,69. Karena  $t_{hitung}$  (23,57) >  $t_{tabel}$  (1,69), sehingga terdapat perbedaan signifikan antara tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Oleh karena itu,  $H_a$  ditolak dan  $H_o$  diterima. Pernyataan  $H_o$  tersebut adalah “Terdapat Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* Terhadap Hasil Kelincahan *Dribbling* Bola Club Brancos *Ladies* Lubuklinggau”.

## Pembahasan

### 1. Pembahasan Hasil *Pretest* Kelincahan *Dribbling* Bola Pemain Futsal Club Brancos *Ladies* Lubuk Linggau

Berdasarkan hasil *pretest* kelincahan *dribbling* bola pada pemain futsal club Brancos *Ladies* dengan waktu tercepat adalah 13,48 dan waktu terlambat adalah 17,86. Diperoleh rata-rata (*mean*)

adalah 15,70 , modus 15,74 , standar deviasi 0,86 dengan kemiringan kurva -0,046.

## **2. Pembahasan Hasil *Posttest* Kelincahan Dribbling Bola Pemain Futsal Club Brancos Ladies Lubuklinggau**

Berdasarkan hasil *posttest* kelincahan *dribbling* bola pada pemain futsal club Brancos Ladies dengan waktu tercepat adalah 11,27 dan waktu terlambat adalah 16,12. Diperoleh rata-rata (*mean*) adalah 13,63 , modus 12,79 , standar deviasi 1,26 dengan kemiringan kurva 0,66.

## **3. Pembahasan Hasil Data *Pretest* dan *Posttest* dari Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Hasil Kelincahan Dribbling Bola Pemain Futsal Club Brancos Ladies Lubuklinggau**

Berdasarkan hasil data *pretest* dan *posttest* pada pemain futsal club Brancos Ladies Lubuklinggau diatas menunjukkan bahwa terjadi hasil kenaikan rata-rata sebesar 2,07 kali. Setelah pengujian data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal, maka langkah selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis menggunakan rumus uji T. Kriteria pengujian hipotesisnya yaitu ditolak  $H_0$  jika  $t_{hitung} < t_{tabel}$  dan diterima  $H_a$  jika  $t_{hitung} > t_{tabel}$ .

Di ketahui  $t_{hitung} (23,57) > t_{tabel}(1,69)$ , maka terdapat perbedaan signifikan antara tes awal (*pretest*) dengan tes akhir (*posttest*). Oleh karena itu,  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Pernyataan  $H_a$  tersebut yaitu “Terdapat Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Hasil kelincahan *Dribbling* Bola Pemain Futsal Club Brancos Ladies Lubuklinggau”. Berdasarkan hasil data penelitian diatas yang telah dilakukan selama 6 minggu, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *zig-zag run* berpengaruh terhadap hasil kelincahan *dribbling* bola pemain futsal club Brancos Ladies Lubuklinggau. Adanya pengaruh tersebut menunjukkan bahwa latihan *zig-zag run* dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan *dribbling* futsal maupun sepak bola.

## **4. Pembahasan Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Hasil Kelincahan Dribbling Bola Pemain Futsal Club Brancos Ladies Lubuklinggau**

Kelincahan *dribbling* bola sangat penting dalam permainan futsal untuk melewati dan mengecoh lawannya (Iyakrus dkk., 2021). Kelincahan (*agility*) merupakan kemampuan tubuh untuk mengubah posisi dan arah dengan cepat tanpa hilangnya keseimbangan (Saini & Bhardwaj, 2018). Menurut Effendi dkk (2018) kelincahan adalah kemampuan gerak untuki mengubah arah dengan cepat dalam kecepatan tinggi. Menurut Hartati & Ryansyah (2017) *dribbling* adalah menggiring bola dengan kaki untuk mendapatkan ruang kosong dalam permainan. *Dribbling* yang baik didukung oleh otot-otot yang ikut berperan diantaranya otot *quadriceps femoris* yang berfungsi sebagai pergerakan aktif sendi lutut dan otot *bicep femoris* yang berfungsi sebagai mengangkat kaki ke atas dari lantai, menendang bola (Illahi, 2020). Otot-otot tungkai bawah seperti otot betis kembar (*gastrocnemius*) yang berperan dalam gerakan plantar *flexi ankle* dan *flexi knee*. Otot *Soleus* yang berfungsi sebagai

salah satunya untuk plantar fleksi yang berkerja sama dengan otot *Gastrocnemius* (Setiawan dkk, 2017).

Berdasarkan hasil dari penelitian yang didapatkan, diketahui bahwa latihan *zig-zag run* berpengaruh terhadap hasil kelincahan *dribbling* bola pemain futsal club Brancos Ladies Lubuklinggau. Adanya pengaruh tersebut menunjukkan bahwa latihan *zig-zag run* dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan *dribbling* pemain futsal. Kelincahan *dribbling* yang mana dalam pelaksanaannya membutuhkan teknik kecepatan yang tinggi dan diyakini dapat ditingkatkan melalui latihan *zig zag run* dikarenakan dalam proses pelaksanaannya latihan *zig zag run* merupakan sebuah proses latihan yang menerapkan perpindahan tempat dengan cara berbelok-belok. Pegerakan ini dapat mengasah kecepatan pemain karena tubuh pemain bergerak dalam tempo yang singkat. Menurut Ridwan & Juhanis (2020) latihan lari *zig zag* adalah lari yang menghindari berbagai rintangan baik rang ataupun benda yang telah ditentukan. Latihan *zig zag* mampu meningkatkan kemampuan dari atlet dikarenakan latihan tersebut merupakan sebuah latihan yang dilakukan dengan jalan menyilang atau bolak-belok dengan tempo yang secepatnya dari posisi awal yang telah ditentukan.

Penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Ardianda & Arwandi (2018) dikarenakan Latihan ini merupakan bentuk latihan yang biasa digunakan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam sepakbola. Bentuk latihan ini berguna untuk mengontrol kemampuan *dribbling* dengan rapat dalam situasi ruang gerak yang terbatas karena dalam melakukan latihan *zig-zag run* ini, pemain harus bergerak berbelok-belok untuk melewati tonggak yang ada. Diperkuat juga oleh penelitian yang dilakukan oleh Razbie dkk (2018) pengaruh latihan lari *zig-zag* terbukti berpengaruh positif terhadap upaya meningkatkan keterampilan menggiring bola. Latihan *zig zag* banyak diterapkan dalam permainan sepakbola contohnya gerakan berbelok dan memutar-balikkan badan yang membuat pemain lebih mudah mengontrol bola dari hadangan lawan dalam permainan sepakbola sehingga dapat disimpulkan latihan *zig zag* berpengaruh terhadap kelincahan *dribbling*.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data setelah dilakukan uji normalitas dan uji hipotesis dengan rumus uji t dapat disimpulkan bahwa latihan *zig-zag run* berpengaruh terhadap hasil kelincahan *dribbling*, peningkatan ini terjadi karena: 1. Latihan *zig-zag run*, 2. Kelincahan *dribbling* pemain meningkat, 3. Pemain melakukan teknik *dribbling* dengan baik. Bentuk latihan *zig-zag run* ini juga cukup efektif dan efisien untuk meningkatkan kelincahan *dribbling* dan dapat digunakan sebagai metode untuk meningkatkan kelincahan *dribbling* pada pemain futsal. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai bahan perbandingan dan bisa lebih dikembangkan sebagai referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya. Selain itu, peneliti

selanjutnya dapat mengembangkan penelitian yang sama dan menambahkan waktu latihan agar penelitian yang diperoleh dapat lebih signifikan serta sampel penelitian dapat diperluas lagi agar data menjadi lebih valid.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfi, M. R., Kurniawan, A. W., & Amiq, F. (2019). Pengaruh Latihan Skipping dan Zig-Zag Run terhadap Peningkatan Kelincahan dalam Permainan Sepakbola. *Sport Science and Health*, 1(2), 116–125. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/index> <http://fik.um.ac.id/%0APengaruh>
- Andi, P. (2015). *Panduan Kreatif Membuat Bahan Ajar Inovatif*. Diva Press.
- Ardianda, E., & Arwandi, J. (2018). Latihan Zig-Zag Run dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(1), 32–41.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta.
- Dionisius, W., Adiatmika, I. P., Oktovianuss, F., Adiputra, N., Muliarta, M., & Griadhi, P. A. (2017). Pelatihan Zig-Zag Run Lebih Efektif Meningkatkan Kelincahan Menggiring Bola Dari Pada Pelatihan Shuttle Run Dalam Permainan Futsal. *Sport and Fitness Journal*, 5(2), 1–9.
- Dwikusworo, E. P. (2010). *Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Wida Karya.
- Effendi, A. R., Pahlawandari, R., & Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepakbola Mahasiswa Ukm Sepakbola Ikip Pgri Pontianak. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 7(1), 1–10. <http://www.journal.ikipgriptk.ac.id/index.php/olahraga/article/view/875>
- Giriwijoyo, S. (2016). *Pengantar Fisiologi Kerja dan Olahraga*. PT. Rajagrafindo Persada.
- Hartati, H., & Ryansyah, D. (2017). Hubungan Keseimbangan Dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Hasil Dribbling Menggunakan Kaki Bagian Luar Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1), 25–30. <https://doi.org/10.36706/altius.v6i1.8223>
- Hasan, Musfira, N., & Syam, N. (2020). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Dan Latihan Boomerang Run Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal Siswa Smp Negeri 10 Makassar. *Journal of Sport and Physical Education*, 1(1), 38–49. <https://ojs.unm.ac.id/jspe/article/view/14822>
- Illahi, W. (2020). Latihan Zig Zag Run dan Shuttle Run Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sekolah Sepakbola. *Jurnal Stamina*, 4(2), 89–94.
- Iyakrus, I., Destriani, D., & Shabih, M. I. (2021). Latihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 145–152. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1289>
- Kusnadi, K., Nanang, N., & Hatadji, H. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. PJKR FKIP UNSIL.
- Lhaksana, L. (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Raih Asa Sukses.
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2017). Physical and physiological demands of futsal. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 15(2), 76–80. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2017.09.001>
- Nurkadri, nurkadri, Daulay, B., & Azmi, F. (2021). Coordination and agility: How is the correlation in improving soccer dribbling skills? *Journal Sport Area*, 6(2), 147–161. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6\(2\).6355](https://doi.org/10.25299/sportarea.2021.vol6(2).6355)
- Qowiyyuridho, G., Tomoliyus, tomoliyus, & Fauzi, fauzi. (2021). Validity and reliability of agility test with dribbling and passing in soccer games. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(2), 301–307. <https://doi.org/10.13189/SAJ.2021.090218>

- Razbie, R. Y., Nurudin, A. A., & Soleh, M. (2018). Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Penguasaan Teknikdasar Dribbling Pada Permainan Sepakbola Ekstrakurikuler Sdn Sungapan Kecamatan Kadudampit 2018. *Jurnal Utile: Jurnal Kependidikan*, 4(2).
- Ridwan, A., & Juhanis, J. (2020). The Effect of Running Practice Method on Football Shooting Skills of Sport Science Students BT - 3rd International Conference on Education, Science, and Technology (ICEST 2019). *Proceedings of the 3rd International Conference on Education, Science, and Technology (ICEST 2019)*, 481, 291–295. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.201027.061>
- Saini, H. K., & Bhardwaj, V. (2018). Trend of plyometric and circuit training on agility of Punjab state basketball players. *International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences*, 109(1), 109–113. [www.theyogicjournal.com](http://www.theyogicjournal.com)
- Setiawan, H., Tangkudung, J. W., & Syarif, A. (2017). The Impact Agility Training Toward Dribbling Ability of Futsal Beginners Player. *Journal of Physical Education , Sport , Health and Recreations*, 6(2), 133–139. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Sugiyono, S. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Toha, M. (2020). Analisis Keterampilan Dribbling Permainan Futsal Pada Remaja Putus Sekolah Di Desa Suka Maju Bengkulu Utara. *Educative Sportive*, 1(01), 6–12. <https://doi.org/10.33258/edusport.v1i01.1062>