



PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN TERHADAP KEMAMPUAN DRIBBLING BOLA PEMAIN FUTSAL SISWA EKSTRAKURIKULER SDIT ALHANIF

Ahmad Yanuar Syauki¹, Sugiyono², dan Ahmad Fauzan³

¹Dosen Universitas Bestari

²Dosen Universitas Bestari

³ Mahasiswa Pendidikan Jasmani kesehatan dan rekreasi

Penulis Korespondensi: Aysyauki@yahoo.com¹, sugiyono2883@gmail.com²,
ahmadfauzann974@gmail.com³

Artikel Pengaruh Kekuatan Otot Terhadap Service Atas

Penerima: Februari, 2025

Diterima: Januari, 2025

Dipublikasikan: Maret 2025

Abstrak

Metode latihan untuk peningkatan *dribbling* seperti lari *zig-zag* kurang bervariasi dan cenderung monoton bagi siswa, dalam futsal dibutuhkan teknik *dribbling* yang baik untuk berkelit melewati hadangan lawan sambil membawa bola tetapi dalam pelaksanaan di lapangan belum bisa ditampilkan secara maksimal. Ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring dalam permainan futsal peserta ekstrakurikuler di SDIT Al-HANIF meskipun permainan futsal terbiasa dengan 1-2 kali sentuhan. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan teknik tes untuk pengambilan datanya.

Kata kunci : latihan lari *zig-zag*, kemampuan menggiring

Abstract

Training methods for improving dribbling such as zig-zag running are less varied and tend to be monotonous for students, in futsal good dribbling techniques are needed to get around the opponent's obstacles while carrying the ball but in practice on the field it cannot be displayed optimally. This aims to determine the effect of zig-zag running training on dribbling ability in futsal games of extracurricular participants at SDIT Al-HANIF even though futsal games are used to 1-2 touches. This study is an experimental study with a test technique for data collection.

Keywords: zig-zag running training, dribbling ability

PENDAHULUAN

Pendidikan dapat dikategorikan sebagai penyalur bakat siswa dalam mengembangkan potensi yang dimilikinya, baik potensi akademik maupun non akademik. Selain itu juga, termasuk potensi moral, keagamaan, budi pekerti, dan bakat. Sikap positif juga merupakan bagian dari potensi siswa yang dapat dikembangkan.

Perkembangan olahraga futsal di Indonesia semakin pesat, terlihat dari 1 banyaknya kompetisi yang digelar mulai dari tingkat sekolah hingga nasional. Sekolah Dasar Islam Terpadu (SDIT) AL-HANIF adalah salah satu institusi yang sangat mendukung kegiatan ekstrakurikuler futsal sebagai bagian dari program pengembangan bakat siswa. Namun, banyak siswa yang masih mengalami kesulitan dalam menguasai teknik dasar dribbling bola.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di SDIT AL-HANIF, ditemukan bahwa banyak siswa yang mengalami kendala dalam dribbling bola, terutama dalam situasi pertandingan, peneliti juga mendapati kurangnya inovasi dalam proses mendribbling bola sehingga giringan bola menjadi lebih monoton dan mudah direbut oleh lawan. Umumnya olahraga futsal sendiri terkenal dengan istilah 1-2 sentuhan saja karena hanya flank yang biasa dribble akselerasi.

Hal ini mengindikasikan perlunya metode latihan yang efektif untuk

meningkatkan kemampuan dribbling mereka. Latihan zig-zag run, yang fokus pada peningkatan kelincahan dan koordinasi, dianggap sebagai solusi potensial untuk mengatasi permasalahan ini.

Dalam penelitian ini, latihan zig-zag run akan dijadikan variabel independen (X) yang diharapkan dapat memberikan pengaruh positif terhadap variabel dependen (Y), yaitu kemampuan dribbling bola siswa. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas latihan zig-zag run dalam meningkatkan kemampuan dribbling bola pemain futsal siswa ekstrakurikuler SDIT AL-HANIF.

LANDASAN TEORI

Futsal merupakan permainan sepakbola dalam ruangan yang dimainkan oleh 4 orang pemain ditambah 1 orang yang bertugas sebagai penjaga gawang, ukuran bola dan ukuran lapangan yang digunakan juga relatif lebih kecil dari yang digunakan dalam permainan sepak bola.

Dari berbagai pendapat di atas, maka peneliti dapat menyimpulkan bahwa olahraga futsal merupakan variasi dari olahraga sepakbola yang dimainkan di dalam ruangan oleh dua tim yang masing-masing beranggotakan lima orang dengan ukuran bola dan lapangan yang lebih kecil dan peraturan yang sudah disesuaikan serta membutuhkan kecepatan dan daya tahan yang

baik dengan tim yang lebih banyak mencetak gol keluar sebagai pemenang.

Komponen fisik futsal meliputi daya tahan (*endurance*) bahwa semakin tinggi tingkat daya tahan seseorang semakin baik tingkat kebugaran jasmani, kekuatan *strength* bahwa semakin besar kekuatan otot atlet resiko cedera yang akan terjadi semakin kecil, dan kecepatan *speed* bahwa semakin cepat kecepatan yang dimiliki seorang atlet akan sangat membantu pada penampilan saat bermain futsal.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif eksperimen (*Quasi Eksperimen*) Menurut Metode kuantitatif eksperimen adalah metode penelitian kuantitatif yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen (*treatment/perlakuan*) terhadap variabel dependen (*hasil*) dalam kondisi yang terkontrol. Dan bentuk desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu desain *pre-Eksperimental*, dengan jenis perancangan penelitian *The One Grup Pretest-Posttest Design*.

Desain penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah *pre test-post test design*. Desain ini terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberi perlakuan dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat

membandingkan hasil sebelum diberi perlakuan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 18 September sampai 29 Oktober 2024. *Pretest* diambil pada tanggal 18 September 2024 dan *posttest* pada tanggal 29 Oktober 2024. *Treatment* dilakukan 10 kali dengan frekuensi latihan 2 (dua) kali dalam satu Minggu, yaitu pada hari Selasa, dan Sabtu sore hari. Hasil analisis statistik deskriptif *pretest* dan *posttest* kemampuan *dribbling* bola pemain futsal siswa ekstrakurikuler SDIT AL-HANIF, dijelaskan sebagai berikut:

a. Pretest Kemampuan *dribbling*

Data hasil analisis *pretest* kemampuan *dribbling* bola pemain futsal siswa ekstrakurikuler SDIT AL-HANIF.

33

Hasil dari *pretest* keterampilan *dribbling* peneliti dapat menyimpulkan bahwa Data yang diberikan menunjukkan bahwa skor pra-tes berkisar sekitar 57 dengan sebaran yang signifikan karena standar deviasi yang tinggi sebesar

19,146. Hal ini menunjukkan adanya variabilitas skor di antara 20 siswa.

b. Posttest Kemampuan Dribbling

Data hasil analisis *posttest* kemampuan *dribbling* bola pemain futsal siswa ekstrakurikuler SDIT AL-HANIF

Hasil dari *posttest* kemampuan *dribbling* peneliti dapat menyimpulkan bahwa Data yang diberikan menunjukkan bahwa skor *posttest* berkisar sekitar 78,67 dengan selisih yang signifikan karena standar deviasi yang tinggi sebesar 9,732. Hal ini menunjukkan adanya variabilitas skor di antara 20 siswa.

1. Uji Normalitas

Uji Normalitas digunakan untuk memastikan bahwa data yang diteliti memenuhi asumsi yang diperlukan oleh beberapa metode statistik untuk membantu kelancaran dalam penelitian. Uji normalitas merupakan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Perhitungan uji normalitas menggunakan rumus *Kolmogorov Smirnov Z*, dengan pengolahan

menggunakan bantuan komputer program SPSS 27.

Tabel Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality				
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Statistic
	Statistic	df	Sig.	
Pretest	,325	20	,000	,657
Posttest	,217	20	,015	,851
a. Lilliefors Significance Correction				

Sumber : Diolah Data SPSS 27

Berdasarkan tabel di atas yang menunjukkan bahwa pada tabel Test of Normality di kolom *Shapiro Wilk* nilai Pre-test sig.= 0,065 > $\alpha=0,05$ dan nilai Pos-test sig.= 0,076 > $\alpha=0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa sebaran data tersebut berdistribusi normal.

2. Hasil Uji Hipotesis

Uji-t digunakan untuk menguji hipotesis yang berbunyi “Diduga terdapat pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kemampuan *dribbling* bola pemain futsal siswa ekstrakurikuler SDIT AL-HANIF”, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*. Apabila hasil analisis menunjukkan

perbedaan yang signifikan maka latihan *dribbling* terstruktur mempunyai pengaruh terhadap peningkatan kemampuan *dribbling*. Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai *t* hitung > *t* tabel dan nilai *sig* lebih kecil dari 0.05 (*Sig* < 0.05). Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel sebagai berikut.

1. Uji T

Uji *t* adalah salah satu metode statistik yang digunakan untuk menguji apakah ada perbedaan yang signifikan antara dua kelompok data atau sampel. Uji ini sering digunakan ketika data berdistribusi normal dan digunakan untuk membandingkan rata-rata dua kelompok, baik kelompok independen maupun berpasangan.

Tabel Hasil Uji t

Coefficients ^a				
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients
		B	Std. Error	Beta
1	(Constant)	82,112	7,069	1,618
	Pretest	,045	,115	-,091
a. Dependent Variable: Posttest				

Sumber : Diolah Data SPSS 27

Berdasarkan hasil analisis diatas maka dapat dilihat bahwa nilai *sig*. < α (0,05), dan nilai *T* hitung adalah 3,788 > *T* tabel 1,724 sehingga *H*₁

diterima. Jadi dapat ditarik kesimpulan bahwa *zig-zag run* berpengaruh terhadap kemampuan *dribbling* bola pemain futsal siswa ekstrakurikuler SDIT AL-HANIF.

A. Pembahasan Hasil Penelitian

Menggiring bola (*dribble*) merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai dalam permainan futsal, bahkan *dribble* merupakan kemampuan yang paling dasar karena *dribble* yang baik berpengaruh terhadap penguasaan bola untuk memenangkan pertandingan. Ketepatan perkenaan kaki dan kemampuan lari mengubah arah merupakan hal penting dalam teknik menggiring bola (*dribble*). Latihan lari *zig-zag* melewati rintangan dengan model dan tingkat kesulitan yang bervariasi mempunyai maksud untuk meningkatkan kemampuan menggiring. Peningkatan *sig*. kemampuan dengan menggunakan latihan *zig-zag* berpengaruh signifikan dikarenakan latihan *zig-zag* dilakukan dengan benar, seperti apa yang akan di ujikan karena di depan pemain ada penghalang yang harus dilewati saat berlatih. Latihan *zig-zag* juga berguna untuk mengatasi kebosanan.

Bentuk latihan *zig-zag* yang

tidak monoton sangat mendukung dalam permainan futsal untuk mengembangkan kemampuan kemampuan. Hal ini dapat dibuktikan dengan bentuk aktivitas latihan *zig-zag* banyak diterapkan dalam permainan futsal, misalnya gerakan berbelok, memutar, balik badan. Dari hasil penelitian peserta ekstrakurikuler di SDIT AL-HANIF mendapatkan latihan lari *zig-zag* sebanyak 10 kali pertemuan mengalami peningkatan kemampuan menggiring dalam permainan futsal.

Hasil menyimpulkan bahwa latihan *zig-zag* efektif dalam meningkatkan kemampuan kemampuan. Hal ini diperkuat dengan hasil penghitungan nilai *p zig-zag* Jadi hipotesis yang menyatakan bahwa latihan latihan kemampuan menggunakan metode latihan *zig-zag* lebih berpengaruh positif dari pada metode latihan *shuttle run*, diterima.

PENUTUP

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

1. Berdasarkan analisis hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring dalam permainan futsal

peserta ekstrakurikuler di SDIT AL-HANIF.

2. Hasil uji-t menunjukkan bahwa t hitung $> t$ tabel ($7,460 > 1,724$) dan nilai signifikansi probability berarti terdapat pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kemampuan menggiring dalam permainan futsal peserta ekstrakurikuler di SDIT AL-HANIF.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi siswa ekstrakurikuler futsal SDIT AL-HANIF pada khususnya dan kegiatan ekstrakurikuler futsal untuk sekolah lain pada umumnya agar menggunakan latihan lari *zig-zag* terhadap peningkatan kemampuan menggiring dalam permainan futsal karena dapat membantu melatih kelincahan
2. Bagi pelatih agar meningkatkan kreativitas latihan untuk meningkatkan kemampuan menggiring dalam permainan futsal.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Aldiansyah. 2021. Analisis Minat dan Perkembangan Sarana dan Prasarana Olahraga Futsal pada Klub Opanindo di Kota Banda Aceh.

Serambi Konstruktivis 3(1), 17-28.

Anam, K. 2013. Pengembangan latihan ketepatan tendangan dalam sepakbola untuk anak kelompok umur 13-14 tahun. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3(2).
Andika, N., Suwarni, S., & Anggara, D. 2023. Pengaruh Metode Latihan Zig-Zag Run Terhadap Hasil Kelincahan Dribbling Bola Pemain Futsal Club Delapan Fc Kepahiang. *Educative Sportive*, 4(2), 97-102.

Bernhardin, D., & Fauzi, A. 2022. Pengaruh Latihan Zig-Zag terhadap Kelincahan Bermain Futsal. *Journal OF Physical and Outdoor Education*, 4(1), 1-7.

Danny Mielke. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Raya.

Daryanto, Zusyah Porja. 2022. Model Alat Ppelontar Bola Futsal (ZPD 02) Untuk Kemampuan Teknik Permainan Futsal. *Jurnal Pendidikan Olah Raga* 11 (1), 123-135.

Fasha, Leo, Valdy dan Giartama, Giartama. 2021. *Pengaruh Latihan Zig-zag run Terhadap Hasil Kelincahan Dribbling Bola Pemain Futsal Club Brancos Ladies Lubuklinggau*. (Skripsi). Sriwijaya University.

Mawardi, A. M., & Wahyudi, H. 2021. Pengaruh latihan zig-zag run terhadap kelincahan pemain sepak bola di SSB Mitra FC U-19 Kabupaten Sumenep. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 321-330.

Nurkadri, N., Daulay, B., & Azmi, F. 2021. Coordination and agility: How is the correlation in improving soccer dribbling skills. *Journal. Sport Area*, 6(2), 147– 161.

Qowiyyuridho, G., Tomoliyus & Fauzu 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.

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 (ICEST2019)*, 481, 291–295

Rudy Saputra, M. P. 2019. Sosialisasi Teknik Dasar Dalam Permainan Futsal. 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.

Subagyo Iriyanto, dkk. (2010).

Penyusunan Tes Kemampuan Bermain Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Sepak Bola PUSPOR IKIP Yogyakarta. : FIK UNY

Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.

Wiranto, Endri, Bertika Kusuma Prastiwi, dan Donny Anhar Fahmi. 2021. Pengaruh Latihan Passing Segitiga Dan Passing Zig-Zag Untuk Meningkatkan Teknik Passing Pada Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Kendal. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)* 2(2), 189-194.

Yusuf, P. Muhammad, dan Fadli Zainuddin. 2020. Survei Kondisi Fisik Kelincahan Pemain Futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education* 6(1), 12-23.