

PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN TERHADAP KECEPATAN DRIBBLING BOLA FUTSAL PADA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMP PERGURUAN RAKYAT 1 JAKARTA SELATAN

Muhammad Zhufaris Maulana¹, Dicky B Setyawan², A. Apri Satriawan Chan³

¹Pendidikan Olahraga, STKIP Kusuma Negara, Jakarta

*dicky@stkipkusumanegara.ac.id

abstrak: This research is research that uses experimental methods, with the research design being a one group pretest-posttest design. The population in this study was extracurricular futsal at SMP Perguruan Rakyat 1, totaling 20 athletes. The sampling technique uses a purposive sampling method, with the following criteria: (1) Active participation in routine training in futsal at SMP Perguruan Rakyat 1 at least 3 times every week, (2) Have participated in/strengthened the futsal team at SMP Pendidikan Rakyat 1 in several championships/competitions, (3) Able to participate in the training program for 11 meetings with a maximum of 20% or 3 times permitted to be absent from training. Based on these criteria, 10 athletes met. The instrument used for the dribbling speed test is the dribbling test instrument. The data analysis technique uses the t test by comparing the results of the pretest with the posttest in the experimental group. The results of hypothesis testing 1 obtained t values $> t$ table (2.100) and a significant value of $0.000 < 0.05$, meaning that there is a significant influence in zig-zag run training on ball dribbling speed in futsal games at extracurricular futsal at SMP Perguruan Rakyat 1. Results hypothesis test 2 concluded that dribbling speed increased with zig-zag run training (16.95%). Thus, it can be concluded that there is a significant influence of zig-zag run training on dribbling speed in futsal games at the extracurricular futsal at SMP Perguruan Rakyat 1.

Keywords: zigzag run training, speed dribbling and futsal.

PENDAHULUAN

Olahraga futsal merupakan aktivitas yang cukup menarik perhatian banyak orang baik sebagai pengisi waktu luang maupun ajang kompetisi. Olahraga futsal sendiri merupakan modifikasi dari olahraga bola besar (sepakbola) baik ukuran lapangan, peraturan permainan, dan jumlah pemainnya. Futsal merupakan olahraga beregu yang cepat dan dinamis dengan passing yang akurat yang memungkinkan terjadinya banyak gol. Menurut murhananto (2014;7) futsal adalah kata yang digunakan secara internasional untuk permainan sepakbola dalam ruangan. Berasal dari kata *futbol* atau *futebol* (dari Bahasa Spanyol dan Portugal yang berarti pemain sepakbola) dan *salaon* atau *sala* (dari Bahasa Prancis atau Spanyol yang berarti dalam ruangan). Badan sepakbola dunia FIFA menyebutkan futsal pertama kali dimainkan di Montevideo, Uruguay, tahun 1930. Diciptakan oleh pelatih dari Argentina yang bernama Juan Carlos Ceriani.

Futsal adalah permainan sepakbola ruangan beregu (tim) yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang dari kemasukan bola. Futsal dimainkan dalam dua babak berdurasi 20 menit (2x20 menit). Selain lima pemain utama, setiap tim juga diizinkan memiliki pemain cadangan.

Olahraga futsal mulai masuk tahun 2002 di Indonesia. Kompetisi resmi tingkat Nasional di Indonesia, mulai diadakan tahun 2008 oleh Badan Futsal Nasional (BFN). Olahraga futsal

mengikuti aturan sepakbola, hal ini pun telah disepakati oleh asosiasi sepakbola internasional (FIFA). Hanya saja, tidak semua aturan sepakbola diberlakukan dalam futsal. Adapun hal-hal yang diubah sesuai kondisi meliputi ukuran lapangan, ukuran berat bola dan bahan bola, lebar dan tinggi mistar gawang, periode permainan, serta jumlah pemain.

Teknik-teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain futsal yaitu mengumpan (*passing*), menahan (*controlling*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring bola (*dribbling*), dan menembak (*shooting*)". Teknik dasar diatas inilah yang menjadi karakteristik cabang olahraga futsal. Salah satu teknik dasar yang berperan penting dalam permainan futsal yaitu teknik menggiring bola (*dribbling*).

Dribbling adalah teknik dasar dalam permainan dimana seorang pemain memiliki kemampuan dalam menguasai bola untuk mengecoh lawannya. Pada saat pertandingan berlangsung teknik *dribbling* dibutuhkan untuk melewati pemain lawan dan mengarahkan bola menuju ruang kosong serta membuka peluang untuk melakukan tendangan ke arah gawang. Selain itu juga *dribbling* sangat berperan penting saat terjadinya serangan balik (*counter attack*). Salah satu komponen kondisi fisik yang diperlukan pemain futsal dalam menguasai teknik menggiring bola adalah kecepatan. Tidak dapat dipungkiri bahwa kecepatan sangat berpengaruh pada saat melakukan *dribbling* karena teknik ini dibutuhkan sebagai cara untuk bergerak ketika melewati lawan dan membuka ruang untuk melakukan operan atau tembakan.

Dengan memiliki kecepatan menggiring bola dalam permainan futsal, pemain akan mudah menguasai bola saat menyerang maupun bertahan, dan dapat melakukan gerakan tipu untuk mengecoh lawan sebelum bola diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. Untuk meningkatkan kecepatan menggiring bola, pemain harus melakukan suatu bentuk latihan, salah satunya yaitu latihan zig-zag run.

Tim futsal SMP Perguruan Rakyat 1 adalah salah satu tim futsal yang berada di Kota Administrasi Jakarta Selatan. Tim futsal tersebut sudah banyak mengikuti pertandingan-pertandingan futsal yang ada dikota Jakarta dan luar kota juga, terutama pertandingan futsal putra antar sekolah. Namun pada kenyataannya, tim futsal SMP Perguruan Rakyat 1 beberapa kali mengalami kekalahan.

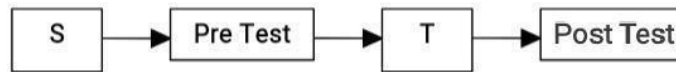
Kekalahan yang beberapa kali di alami tim Futsal SMP Perguruan Rakyat 1 dapat disebabkan oleh faktor keterampilan atau kemampuan atlet yang masih kurang. Hal ini terlihat dari data yang di ambil melalui tes kemampuan kecepatan *dribbling* atlet, dimana hasilnya adalah pemain futsal SMP Perguruan Rakyat 1 yang berjumlah 20 orang, dari masing-masing pemain yang dapat melakukan kecepatan menggiring bola dengan sangat baik yaitu 5 atlet (25%), yang dapat melakukan kecepatan menggiring bola dengan baik yaitu 10 atlet (50%), dan yang dapat melakukan kecepatan menggiring bola dibawah rata-rata yakni 5 atlet (25%).

Berdasarkan hasil tes kemampuan kecepatan *dribbling*, peneliti mencoba membuat program latihan kecepatan zig-zag run untuk meningkatkan kecepatan menggiring bola bagi para atlet futsal SMP Perguruan Rakyat 1. Karena bentuk latihan ini sesuai dengan gerakan-gerakan menggiring bola dalam permainan futsal. Selain itu juga belum diketahui adanya pengaruh metode latihan *zig-zag run* terhadap peningkatan kecepatan *dribbling* pada pemain futsal khususnya putra.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka peneliti perlu melakukan penelitian tentang pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kecepatan *dribbling* bola futsal pada atlet ekstrakurikuler SMP Perguruan Rakyat 1.

METODE PENELITIAN

Jenis metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pre test-post test design*. Adapun desain dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 6. *Design* Penelitian

Keterangan:

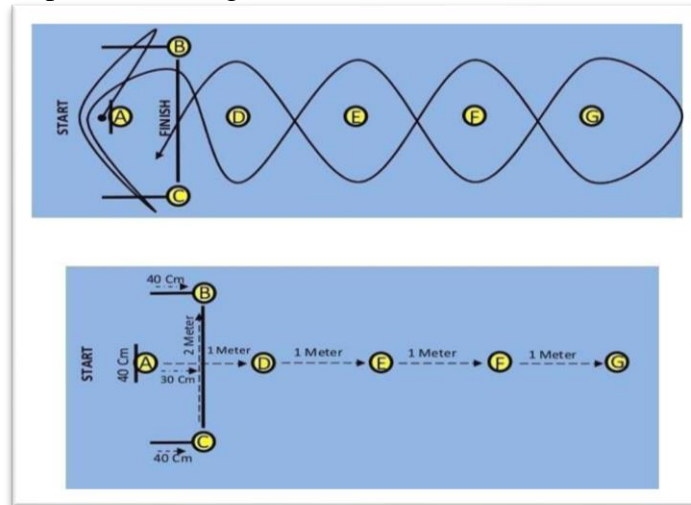
S : Sampel

Pre Test : Tes awal yang dilakukan sebelum subyek mendapatkan perlakuan (*treatment*)

T : Perlakuan (*treatment*) pertama yang menggunakan metode latihan *zig-zag run*

Post Test : Tes terakhir yang dilakukan setelah subyek mendapat perlakuan eksperimen

Dalam penelitian ini, 20 atlet dari populasi Ekstrakurikuler futsal SMP Perguruan Rakyat 1 dipilih 10 orang pemain dengan cara pengambilan sampel yakni menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes kecepatan dribbling bola melewati cones.



Tabel 3. Norma Kecepatan *Dribbling*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap peningkatan kecepatan dribbling bola futsal pada ekstrakurikuler SMP Perguruan Rakyat 1.

Sub Results

Deskripsi data yang dimaksud dalam penelitian ini adalah gambaran yang menjelaskan hasil penelitian yang memuat data-data dari tes awal dan tes akhir para atlet ekstrakurikuler futsal SMP Perguruan Rakyat 1. Berikut ini adalah deskripsi data penelitian dari awal sampai akhir penelitian, berdasarkan hasil pre-test dan post-test:

Tabel 1. Data Hasil Tes Awal (*Pretest*)

No	Nama	Waktu Tempuh/Detik	Nilai	Kategori
		<i>Pre Test</i>		
1	RI	17,55	1	Kurang Sekali
2	AR	16,23	1	Kurang Sekali
3	BA	14,16	3	Sedang
4	HA	14,96	2	Kurang
5	LE	17,02	1	Kurang Sekali
6	AK	15,65	2	Kurang
7	AD	16,22	1	Kurang Sekali
8	AR	14,89	2	Kurang
9	RD	15,65	2	Kurang
10	FA	16,36	1	Kurang Sekali

Tabel tersebut menunjukkan bahwa 1 atlet (10%) masuk dalam kategori sedang, sebanyak 4 atlet (40%) masuk dalam kategori kurang, dan 5 atlet (50%) masuk dalam kategori kurang sekali. Selanjutnya distribusi frekuensi aspek kognitif siswa tentang kesiapan sekolah dalam melaksanakan Pembelajaran Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan Secara Luring Pasca pandemi Covid-19 dapat di gambarkan dalam diagram batang berikut ini.

Kesiapan Latihan *Zig-zag run* terhadap kecepatan *dribbling* bola futsal pada ekstrakurikuler futsal SMP Perguruan Rakyat 1 di jaring melalui kemampuan pemain dalam melakukan Gerakan *dribbling* bola futsal menggunakan teknik *zig-zag run* Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan tes kecepatan *dribbling* bola melewati *cones*.

Berdasarkan hasil perhitungan yang dilakukan, deskripsi data hasil tes akhir terhadap kesiapan latihan *Zig-zag run* terhadap kecepatan *dribbling* bola futsal pada ekstrakurikuler futsal SMP Perguruan Rakyat 1 dapat dilihat dalam tabel distribusi frekuensi berikut ini:

Tabel 2. Data Hasil Tes Akhir (*Posttest*)

No	Nama	Waktu Tempuh/Detik	Nilai	Kategori
		<i>Pre Test</i>		
1	RI	14,34	3	Sedang
2	AR	13,18	4	Baik
3	BA	12,02	4	Baik
4	HA	13,05	4	Baik
5	LE	14,17	3	Sedang
6	AK	13,10	4	Baik
7	AD	13,15	4	Baik
8	AR	12,50	4	Baik
9	RD	13,08	4	Baik
10	FA	13,20	4	Baik

Tabel tersebut menunjukkan bahwa mayoritas respon den sebanyak 10 siswa (80%) mempunyai skill latihan *Zig-zag run* terhadap kecepatan *dribbling* bola futsal pada ekstrakurikuler futsal SMP Perguruan Rakyat 1 dengan kategori baik. Sisanya sebanyak 2 siswa (20%) kategori sedang. Selanjutnya distribusi frekuensi aspek latihan *Zig-zag run* terhadap kecepatan *dribbling* bola futsal dapat digambarkan dalam diagram batang berikut ini.

Tabel 3. Hasil Uji t Independent Sample T-Test

Variabel	<i>t-test for equality of Means</i>				Keterangan
	T tabel	T hitung	Df	Sig	
<i>Pretest-Posttest</i>	2,100	6,916	18	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis uji t independent sampel t test diperoleh nilai-nilai t hitung > t tabel ($6,916 > 2,100$) dan besar nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, berarti terdapat pengaruh Latihan zig-zag run terhadap kecepatan dribbling bola dalam permainan futsal pada atlet ekstrakurikuler SMP Perguruan Rakyat 1.

Tabel 4. Presentase Peningkatan Kecepatan *Dribbling*

Variabel	Pretest	Posttest	Mean different	Presentase Peningkatan
Data Kecepatan <i>Dribbling</i> dengan Latihan <i>Zig-zag Run</i>	15,8690	13,1790	2,69000	16,95%

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel di atas diperoleh persentase peningkatan pada peningkatan kecepatan dribbling dengan latihan zig-zag run sebesar 16,95 %. Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui persentase peningkatan pada peningkatan kecepatan dribbling bola dalam permainan futsal pada atlet ekstrakurikuler SMP Perguruan Rakyat 1 dengan Latihan zig-zag run mempunyai peningkatan yang baik.

Sub Discussion

Berdasarkan hasil uji hipotesis sebanyak 2 kali diperoleh nilai-nilai hitung > t tabel ($2,100$) dan besar nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, berarti terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan zig-zag run terhadap kecepatan dribbling bola dalam permainan futsal pada atlet ekstrakurikuler SMP Perguruan Rakyat 1. Sedangkan hasil dari uji hipotesis 2 disimpulkan bahwa adanya peningkatan kecepatan dribbling dengan latihan zig-zag run (16,95 %).

Dari penjelasan tersebut dapat dijelaskan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan zig-zag run terhadap kecepatan menggiring dalam permainan futsal pada atlet ekstrakurikuler SMP Perguruan Rakyat 1.

Hasil menyimpulkan latihan zig-zag run efektif dalam meningkatkan kemampuan kecepatan. Hal ini diperkuat dengan hasil penghitungan nilai sig. zigzag run sebesar 0,000 dan persentase peningkatan pada peningkatan kecepatan dribbling dengan latihan zig-zag run sebesar 16,95 %. Jadi hipotesis yang menyatakan bahwa latihan kecepatan menggunakan metode latihan zig-zag run berpengaruh positif, diterima.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil uji hipotesis 1 diperoleh nilai-nilai t hitung > t tabel ($2,100$) dan besar nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, berarti terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan zig-zag run terhadap kecepatan dribbling bola dalam permainan futsal pada atlet ekstrakurikuler SMP Perguruan Rakyat 1.

2. Hasil uji hipotesis 2 disimpulkan peningkatan kecepatan dribbling dengan latihan zig-zag run (16,95 %). Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan zig-zag run terhadap kecepatan menggiring dalam permainan futsal pada atlet ekstrakurikuler SMP Perguruan Rakyat 1.

REFERENSI

- Ahmadi, Pitdin. (2014). Studi Analisis Kondisi Fisik (Vo2max) Atlet Futsal Sman 1 Putri Hijau Kabupaten Bengkulu Utara Tahun Ajaran 2013-2014. PJK. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan. Universitas Bengkulu.
- Akbari, Wahyu, Fitriana Puspa Hidasari, Andika Triansyah. (2021). Hubungan Kelincahan, Kecepatan Dan Juggling Terhadap Keterampilan Dribble Futsal. Program Studi Pendidikan Jasmani. FKIP Untan Pontianak.
- Mardiansyah, Ari, Andi TBD Alsaudi, dan A. Apri Satriawan Chan. "Hubungan Antara Keterampilan Dan Kecepatan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal." Dalam Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara III , hlm. 247-252. Tahun 2021.
- 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>
- Ambot, Paulina Sari. (2017). Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Tim Futsal Puteri Penjaskesrek Undana Kupang. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi. Jurusan Ilmu Pendidikan. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan. Universitas Nusa Cendana. Kupang.
- Andi, P. (2015). Panduan Kreatif Membuat Bahan Ajar Inovatif. Diva Press. Ardianda,
- Eddry, & John Arwandi. (2021). Latihan Zig-Zag Run Dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. FIK. UNP. Padang.
- Ariwibowo, Guntur. (2016). Pengaruh Permainan Lompat Kardus Terhadap Peningkatan Tinggi Lompatan Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 1 Panggang Gunung Kidul Tahun 2016. PJKR. FIK. UNY. Yogyakarta.
- Asmara, Hauri Raka Wiendhi. (2015). Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepak Bola Peserta Ekstrakurikuler Di Smp Negeri 3 Sentolo Kulon Progo. Jurusan Pendidikan Olahraga. FIK. UNY.
- Dewi., R, & Pakpahan., M. T. (2018). Pengembangan Instrumen Tes Dribbling Pada Olahraga Futsal. *Jurnal Prestaasi*, 2(3), 1-6.
- Hawindri, Brila Susi. (2016). Pemanfaatan Panduan Latihan Teknik Dasar Futsal Bagi Atlet Pemula. Prosiding Seminar Nasional Peran Pendidikan Jasmani Dalam Menyangga Interdisipliner Ilmu Keolahragaan: 284-292.
- Hasan., Musfira. N., & Syam. N. (2021). 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.
- Humaedi., & Susandi E. W. A. S. B. (2017). Sumbangan Kelincahan Dan Keseimbangan Dinamis Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal Pada Mahasiswa Pjkr. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 6(1), 80-94.

- Irawan, A. & Fitranto, N. (2020). Profil Kondisi Fisik Tim Futsal Liga Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta 2019. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, vol.4, 72-82.
- Kusnadi, K., Nanang, N., & Hatadji, H. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. PJKR FKIP UNSIL.
- Matitaputty, J. (2019). Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pemain Futsal Junior Fc Patriot Penjaskesrek Unpatti Ambon. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 5(2), 101-113.
- Murdiansyah, Bayu Nugraha. (2015). Perbedaan Kepribadian Antara Atlet Individual Dan Atlet Berkelompok. *Dewantara*, 1(2), 134-146.
- Riyoko, E. (2019). Pengaruh Permainan Sepakbola Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Olympia*, 1(1), 29-35.
- Robiansyah, Moh. Ferry, & Fahrial Amiq. 2018. "Pengembangan Model Latihan (Circuit Training) Dalam Permainan Futsal". *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*: 39-44.
- Saryono. (2006). Futsal Sebagai Salah Satu Permainan Alternatif Untuk Pembelajaran Sepakbola Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(3), 47-58.
- 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>
- Ustukhari, Nazam. (2018). Perbandingan Komponen Biomotor Ditinjau Dari Persentase Lemak Tubuh Atlet Futsa AIM Mitra Sejahtera.