

**PENGARUH LATIHAN *ZIG-ZAG RUN* DAN *DODGING RUN* TERHADAP
PENINGKATAN KEMAMPUAN *DRIBBLING* BOLA PADA PERMAINAN
FUTSAL SMAN 10 LUWU**

Irwan Syam¹, Irsan Kahar², A. Heri Riswanto³

¹ Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Palopo,

² Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Palopo,

³ Pendidikan Jasmani, Universitas Muhammadiyah Palopo,

¹irwansyam025@gmail.com, ²irsankahar@umpalopo.ac.id

,³andiheririswanto@umpalopo.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of *zig-zag run* and *dodging run* training on improving dribbling skills in futsal players at SMAN 10 Luwu. The research method used was an experimental design with a *two-group pretest-posttest design*. The population of this study consisted of 20 students participating in the futsal extracurricular program at SMAN 10 Luwu, all of whom were taken as the research sample using saturated sampling. The instrument employed was the Bobby Charlton Dribbling Test. Data were analyzed using descriptive statistics, normality test, homogeneity test, *paired sample t-test*, and *independent sample t-test* with SPSS 26. The results showed that: (1) *zig-zag run* training had a significant effect on improving dribbling skills, with $t_{\text{calculated}} = 22.574 > t_{\text{table}} = 2.262$ and significance value $0.000 < 0.05$; (2) *dodging run* training also significantly improved dribbling skills, with $t_{\text{calculated}} = 24.797 > t_{\text{table}} = 2.262$ and significance value $0.000 < 0.05$; (3) there was a significant difference between the two training methods, with *zig-zag run* training proving more effective in enhancing dribbling skills compared to *dodging run*. In conclusion, both *zig-zag run* and *dodging run* training positively affect futsal players' dribbling skills, but *zig-zag run* is more effective as a training method for developing basic futsal techniques.

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

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *zig-zag run* dan *dodging run* terhadap peningkatan kemampuan dribbling bola pada permainan futsal siswa SMAN 10 Luwu. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan desain *two group pretest-posttest design*. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMAN 10 Luwu dengan jumlah 20 orang, yang sekaligus dijadikan sampel penelitian (sampling jenuh). Instrumen yang digunakan adalah tes keterampilan dribbling menggunakan prosedur Bobby Charlton Test. Data dianalisis dengan uji deskriptif, uji normalitas, uji homogenitas, serta *paired sample t-test* dan *independent sample t-test* menggunakan program SPSS 26. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) latihan *zig-zag run* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan dribbling, dengan nilai t_{hitung}

22,574 > t_{tabel} 2,262 dan signifikansi $0,000 < 0,05$; (2) latihan *dodging run* juga berpengaruh signifikan terhadap peningkatan keterampilan dribbling, dengan nilai t_{hitung} 24,797 > t_{tabel} 2,262 dan signifikansi $0,000 < 0,05$; (3) terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *zig-zag run* dan *dodging run*, di mana latihan *zig-zag run* lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan dribbling bola pada pemain futsal SMAN 10 Luwu. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *zig-zag run* dan *dodging run* sama-sama memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan dribbling, namun latihan *zig-zag run* lebih baik digunakan sebagai metode pembinaan teknik dasar futsal.

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

A. Pendahuluan

Olahraga merupakan suatu aktivitas yang setiap kali dilakukan pada kehidupan manusia. Bagi warga pada zaman terbaru misalnya kini ini olahraga bukan hanya sekedar buat mengisi saat luang tetapi pula menjadi pekerjaan buat sebagian orang, menjadi tontonan, rekreasi, mata pencaharian, kesehatan juga budaya. Olahraga pada arti yang sebenar-benarnya merupakan serangkaian mobilitas tubuh yang teratur yang dilakukan orang menggunakan sadar buat menaikkan kemampuannya. Salah satu cabang olahraga yang ketika ini diminati sang semua lapisan warga, terutama kalangan muda merupakan olahraga bola futsal. Salah satu keterampilan teknik tersebut adalah menggiring bola (*dribbling*) yang merupakan salah satu teknik dasar yang mempunyai peranan cukup penting

dalam permainan futsal. Permainan yang dimainkan oleh dua regu dan masing-masing tim beranggota lima pemain di sebut futsal. futsal adalah olahraga yang di mainkan dua babak dan waktunya 20 menit per game serta melibatkan melibatkan priode intermiten dari upaya-upaya fisik intensitas tinggi. Gerakan-gerakan yang terjadi dalam permainan sangat kompleks.

Olahraga ini membutuhkan perubahan pola Gerakan yang tiba-tiba, cepat, sprint, dan pengambilan Keputusan yang cepat untuk mempertahankan penguasaan bola. Futsal telah menjadi elemen dari ekstrakurikuler di sekolah untuk mengarahkan serta mengembangkan potensi para siswa. Pembinaan yang baik dan terstruktur akan menemukan pemain berbakat yang memiliki karakter dan kemampuan Selain itu, di luar jam Pendidikan formal,

terdapat program akademi futsal yang melatih individu-individu berbakat yang sudah memiliki dasar futsal. permainan futsal, para pemain di haruskan untuk menguasai keterampilan dasar dalam bermain futsal (Khilmi & Sudarmono, 2023).

Tak heran jika para pemerhati bola futsal khususnya menyebut bahwa kemampuan seorang pemain bisa diketahui dari cara ia menggiring bola. *Dribbling* dapat diartikan sebagai teknik menggiring bola. Untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dengan bola, Anda perlu melatih unsur-unsur seperti kekuatan, kecepatan, kelenturan, dan ketangkasan. Menggiring bola adalah suatu cara memindahkan bola dari satu titik lapangan ke titik lain dengan menggunakan kaki permainan futsal, masih ada beberapa teknik dasar yg wajib dikuasai sang setiap pemain, yaitu *passing*, *dribbling*, *control*, dan *shooting*. Di antara teknik-teknik tadi, *dribbling* adalah keliru satu keterampilan yang sangat penting *dribbling* pada futsal tidak selaras menggunakan bola futsal konvensional karena memerlukan kontrol bola yang lebih ketat dan perubahan arah yang lebih cepat dampak ruang bermain yang lebih

sempit.

Teknik ini membutuhkan kombinasi kecepatan dan kontrol bola yang baik. Salah satu faktor yang mengakibatkan baik buruknya keterampilan menggiring bola merupakan kecepatan dan kelincahan Hal tadi diperkuat sang penelitian yang pernah dilakukan yang menyatakan bahwa adanya interaksi antara kecepatan dan kelincahan pula menggiring bola. Kemampuan *dribbling* yang baik hanya memungkinkan pemain untuk melewati lawan, namun pula membentuk ruang bagi rekan satu tim, yang sangat penting pada permainan futsal modern. Penelitian ini akan berfokus pada penerapan program latihan yang terstruktur untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* atlet futsal.

Dengan meningkatnya keterampilan ini, diharapkan tidak hanya performa individu yang meningkat, tetapi juga prestasi tim secara keseluruhan. Lebih jauh lagi, peningkatan kualitas permainan ini berpotensi mengangkat level kompetisi futsal di Indonesia, membuka jalan bagi prestasi yang lebih baik di tingkat internasional di masa depan. Dan melalui penelitian

ini, diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan metode latihan yang efektif untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* dalam futsal. Hal ini pada gilirannya dapat membantu mengatasi tantangan spesifik yang dihadapi oleh atlet futsal dan mendorong perkembangan olahraga ini di Indonesia. dengan latar belakang tersebut, penulis menjadi tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul pengaruh latihan *zig-zag* dan *dogding run* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* bola pada permainan bola futsal SMAN 10 luwu.

SMAN 10 Luwu, yang memiliki tim futsal, terdapat banyak pemain yang ingin meningkatkan kemampuan mereka, terutama dalam menggiring bola. Namun, para pemain sering kali mengalami kesulitan dalam menentukan metode latihan yang paling sesuai. Penelitian ini diharapkan bisa memberikan informasi tentang pemain yang lebih efektif untuk para pemain, baik dalam aspek menggiring bola. Oleh karena itu, hasil dari penelitian ini bisa dijadikan rujukan bagi pelatih di SMAN 10 LUWU dan sekolah-sekolah lain dalam memilih program

latihan yang lebih fokus untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola pemain futsal mereka.

Penelitian ini dilakukan karena masih banyak pemain bola futsal SMAN 10 LUWU yang memiliki keterbatasan dalam melakukan menggiring bola, sehingga mengakibatkan keterampilan menggiring bola pada pemain terlihat rendah dan perlu di tingkatkan lagi. Di dalam futsal SMAN 10 LUWU menurut pemain bentuk Latihan *zig-zag run* dan *dogding run* belum pernah mereka lakukan hanya saja mereka langsung main karena mereka belum mempunyai pelatih. Maka dari itu peneliti menggunakan metode Latihan yakni *zig-zug run* dan *dogding run* untuk melatih keterampilan menggiring bola pada pemain agar Teknik menggiring bola yang baik untuk melewati lawan sambil membawa bola bisa diterapkan pada saat bertanding.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai pengaruh latihan *zig-zag run* dan *dogding run* pada keterampilan menggiring pemain futsal di SMAN 10 LUWU.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif karna data penelitian berupa angka angka dan analisis menggunakan statistic. Metode yang dilakukan dalam penelitian ini adalah penelitian Eksprimen dengan metode one group pretest posttest design menggunakan *zig-zag dan dogding run* terhadap keterampilan dribbling pemain bola Futsal SMA Negeri 10 Luwu.

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The Two Group Pretest-Posttest Design*. Dalam desain ini, menurut Sugiyono (2013, hlm. 111). Paradigma desain penelitian ini terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan sehingga hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan dan setelah diberi perlakuan kemudian dilakukan *post-test*.

Tempat Penelitian Tempat untuk melakukan penelitian atau pengambilan data dalam penelitian ini di laksanakan di SMA Negeri 10 Luwu. Waktu Penelitian Waktu pelaksanan penelitian ini adalah Mei-Juni. Pertemuan yang di lakukan sebanyak

18 kali selama 2 bulan sudah termasuk pretest dan posttest.

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti eksrtakulikuler Bola Futsal SMA Negeri 10 Luwu yang berjumlah 20 siswa. Sampel dalam penelitian ini bersifat homogen atau siswanya mempunyai kemampuan yang sama, maka sampel yang di gunakan dalam penelitan ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler bola futsal SMA Negeri 10 luwu yang berjumlah 20 siswa.

Prosedur penelitian dalam penelitian ini yaitu Pre-test: Sebelum penelitian dimulai, dilakukan tes awal (pre-test) tanpa latihan *zig-zag dan dogding run* untuk mengukur kemampuan *Dribling* siswa diawal, Pelaksanaan latihan: Kelompok eksperimen: melakukan latihan Dribling menggunakan *zig-zag dan dogding run*, Post-test: Setelah penelitian selesai, dilakukan tes akhir (post-tes) menggunakan *zig-zag dogding run* untuk melihat peningkatan Dribling.

Teknik pengumpulan data yang diguanakan dalam penelitian ini adalah metode dekomentasi, metode observasi dan metode tes.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil Penelitian

1. Analisis Deskriptif

Tabel 4. 1 Hasil Analisis Data Deskriptif

Variabel	N	Mean	Stdv	Varianc e	Rang e	Min	Max
Pre- test latihan Zig zag run	10	19.2850	0.94371	0.891	2.25	18.20	20.45
Post-test latihan Zig zag run	10	8.8150	0.79584	0.633	2.40	7.40	9.80
Pre- test latihan dogding run	10	19.3850	0.82396	0.679	2.20	18.20	20.40
Post- test latihan Dogding run	10	8.7690	0.63215	0.400	1.96	7.49	9.45

Hasil analisis data deskriptif yang perhitungannya tertera pada lampiran dapat digambarkan sebagai berikut:

- a. Total waktu 19.2850 detik dikumpulkan dari 10 sampel dalam temuan data deskriptif tes pertama (pretes) latihan Zig zag run terhadap keterampilan menggiring bola pemain futsal di SMAN 10 Luwu. Dengan nilai varians 0.891 dan simpangan baku 0.94371, nilai rata-ratanya adalah 19.2850 detik. Dari minimum 18.20 detik hingga maksimum 20.45 detik, nilai rentangnya adalah 2.25 detik.
- b. Berdasarkan statistik deskriptif, hasil tes akhir (post-test) latihan Zig zag run terhadap kemampuan

menggiring bola pemain futsal di SMAN 10 Luwu menunjukkan nilai total 8.8150 detik dari 10 sampel. Rata-rata yang diperoleh adalah 8.8150 detik, dengan nilai varians 0.633 dan simpangan baku 0.79584. Rentang nilai minimum 7.40 detik hingga maksimum 9.80 detik adalah 1,57 detik.

- c. Temuan data deskriptif tes awal (pra-tes) latihan lari Dogding run terhadap kemampuan menggiring bola pemain futsal di SMAN 10 Luwu menunjukkan bahwa dari 10 sampel, diperoleh total durasi 19.3850 detik. Dengan varians 0.679 dan deviasi standar 0.82396, rata-rata waktu yang dicapai adalah 19.3850 detik. Waktu tercepat yang tercatat adalah 18.20 detik, dan waktu terlambat adalah 20.40 detik. Rentang nilai yang diperoleh adalah 2.20 detik.
- d. Hasil data deskriptif tes akhir (post-test) latihan lari Dogding run terhadap kemampuan menggiring bola pemain futsal di SMAN 10 Luwu menunjukkan bahwa total waktu 8.7690 detik diperoleh dari 10 sampel. Dengan variasi 0.400 dan deviasi standar 0.63215, rata-rata waktu yang dicapai adalah

8.7690 detik. Waktu tercepat adalah 7.49 detik, sedangkan waktu terlambat adalah 9.45 detik, dengan rentang nilai 1.96 detik.

2. Uji Normalitas

Agar perbaikan yang terjadi setelah perlakuan tampak kredibel, data yang dikumpulkan menggunakan teknik populasi total dimaksudkan untuk memastikan bahwa anggota sampel memiliki kemampuan yang serupa atau hampir serupa. Untuk itu, uji normalitas dan homogenitas sampel digunakan untuk memeriksa data uji awal antara kedua kelompok.

a. Pengujian Normalitas Sampel

Prasyarat untuk analisis statistik harus dipenuhi oleh data penelitian. Oleh karena itu, uji prasyarat, yaitu uji normalitas menggunakan Uji Kolmogorov-Smirnov, dilakukan terlebih dahulu sebelum melakukan analisis statistik inferensial untuk menguji hipotesis setelah data uji awal antara latihan lari *zig-zag run* dan *dodging run* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pemain futsal di SMAN 10 Luwu dikumpulkan.

Hasil dari uji Kolmogorov-Smirnov tersebut dapat dilihat pada lampiran. Untuk hasil perhitungan

dapat dilihat pada tabel 4.2 rangkuman berikut :

Tabel 4. 2. Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	Kolmogorov Smirnov		□	Ket
	Statistik	P		
Latihan Zig zag run	0.186	0,200	0,05	Normal
Latihan Dogding run	0.200	0,200	0,05	Normal

Berdasarkan tabel 4.2 tersebut yang merupakan rangkuman hasil pengujian normalitas data pada tiap-tiap variabel penelitian, dapat diuraikan sebagai berikut :

- a. Hasil uji normalitas data dengan Kolmogorov-Smirnov Test menunjukkan bahwa pada latihan *Zig zag run* terhadap kemampuan menggiring bola pemain futsal SMAN 10 Luwu diperoleh nilai uji sebesar 0.186 dengan tingkat probabilitas (p) = 0,200, yang lebih besar dari α = 0,05. Dengan demikian, data hasil latihan *zig-zag run* terhadap keterampilan menggiring bola pemain futsal SMAN 10 Luwu dinyatakan berdistribusi normal.
- b. Hasil uji normalitas data dengan Kolmogorov-Smirnov Test pada latihan *dogding run* terhadap keterampilan menggiring bola pemain futsal SMAN 10 Luwu menunjukkan nilai uji sebesar

0,200 dengan tingkat probabilitas (p) = 0,200, yang lebih besar dari $\alpha = 0,05$. Dengan demikian, data hasil latihan dogding run terhadap keterampilan menggiring bola pemain futsal SMAN 10 Luwu dinyatakan berdistribusi normal.

3. Uji Homogenitas

Berdasarkan data pretes (tes pertama) keterampilan menggiring bola pemain futsal di SMAN 10 Luwu, uji homogenitas dilakukan untuk memastikan kesesuaian varians antara variabel latihan lari *zig-zag run* dan *dodging run*. Untuk memastikan sampel yang digunakan berasal dari populasi yang homogen, uji ini merupakan salah satu prasyarat analisis.

Tabel 4. 3. Rangkuman uji homogenitas data variabel

Kemampuan keterampilan menggiring pemain futsal SMAN 10 LUWU	Levene Statistik	Df 1	Df 2	Sig
<i>Pre-test kelompok latihan Zig zag run dan dogding run</i>	0,390	1	18	0,540
<i>Post-test kelompok latihan zig-zag run dan dogding run</i>	0,705	1	18	0,412

Berdasarkan tabel 4.3, hasil uji homogenitas data pretest kelompok latihan zig- zag run dan dogding run terhadap kemampuan menggiring bola pemain futsal SMAN 10 Luwu

menggunakan Levene Test diperoleh nilai 0,390 dengan signifikansi 0,540. Karena nilai probabilitas lebih besar dari $\alpha = 0,05$, maka data pretest pada kedua kelompok dinyatakan homogen atau berasal dari populasi yang sama. Sementara itu, hasil uji homogenitas data post-test menunjukkan nilai Levene Test sebesar 0,705 dengan signifikansi 0,412. Dengan probabilitas lebih besar dari $\alpha = 0,05$, maka data post-test kedua kelompok juga dinyatakan homogen atau berasal dari populasi yang sama.

Sebagai persyaratan kedua, hasil uji homogenitas menunjukkan bahwa data pretest dan posttest pada kelompok Latihan zig-zag run maupun dogding run terhadap kemampuan menggiring bola pemain futsal SMAN 10 Luwu bersifat homogen atau berasal dari populasi yang sama. Hasil ini memberikan gambaran umum mengenai data penelitian yang diperoleh. Dengan terpenuhinya persyaratan tersebut, maka data telah layak untuk dianalisis lebih lanjut menggunakan statistik parametrik. Analisis dilakukan melalui uji t dengan bantuan program SPSS 22.0 pada taraf signifikansi 95% untuk menguji hipotesis penelitian

4. Uji Paired sampel t-test

Dalam penelitian ini, uji-t digunakan untuk menguji hipotesis. Dampak terapi pada kelompok latihan lari *zig-zag run* dan *dodging run* dinilai menggunakan uji-t. Pengaruh kelompok latihan lari lari *zig-zag run* dan *dodging run* terhadap kemampuan menggiring bola pemain futsal di SMAN 10 Luwu dibandingkan dalam ringkasan hasil analisis uji-t ini, baik berpasangan maupun tidak berpasangan. Dampak latihan *zig zag run* terhadap kemampuan menggiring bola pemain futsal di SMAN 10 Luwu dibahas secara khusus di bagian ini.

a. Pengaruh latihan *zig zag run* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* bola pemain futsal SMAN 10 LUWU

Pengujian hipotesis pertama yaitu mengetahui pengaruh kelompok latihan *dodging run* terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola pemain futsal SMAN 10 LUWU, dengan menggunakan uji –t berpasangan yaitu *pretest* dan *posttest* kemampuan menggiring pemain futsal SMAN 10 LUWU. Adapun penjabarannya dapat dilihat pada tabel 4.4 rangkuman berikut ini:

$$H_0 : \mu_{A1} - \mu_{A2} = 0$$

$$H_1 : \mu_{A1} - \mu_{A2} \neq 0 \quad \square$$

Tabel 4. 4. Hasil Pengolahan Data Hipotesis Pertama

Hipotesis	Mean	tobservasi	ttabel	P	α	Keterangan
Pretest	19,2850	22,574	2,262	0,000	0,05	Signifikan
Posttest	8,8150					

Hasil analisis :

- a. Berdasarkan hasil analisis data pretest dan posttest keterampilan menggiring bola pemain futsal SMAN 10 Luwu dengan menggunakan uji-t berpasangan pada kelompok latihan *zig zag run*, diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 22,574 lebih besar dari t_{tabel} 2,262 ($22,574 > 2,262$) dengan nilai signifikansi $0,000 < \alpha = 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Nilai rata-rata posttest ($\mu_{A2} = 8,8150$) lebih rendah dibandingkan nilai rata-rata pretest ($\mu_{A1} = 19,2850$), dengan selisih sebesar 10,4700 detik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *zig zag run* memberikan pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola pemain futsal SMAN 10 Luwu. Pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap hasil kemampuan menggiring pemain futsal SMAN 10 LUWU.
- b. Pengujian hipotesis kedua yaitu mengetahui pengaruh kelompok latihan *dogding run* terhadap kemampuan *menggiring* pemain futsal SMAN 10 LUWU, dengan menggunakan uji –t berpasangan yaitu *pretest* dan *posttest* kemampuan *menggiring* bola pemain futsal SMAN 10 LUWU.

Adapun penjabarannya dapat dilihat pada tabel rangkuman 4.5 berikut ini: Hipotesis statistik :

$$H_0 : \mu_{A1} - \mu_{A2} = 0$$

$$H_1: \mu_{A1} - \mu_{A2} = 0$$

Tabel 4. 5. Hasil Pengolahan Data Hipotesis Kedua

Hipotesis	Mean	tobservasi	ttabel	P	α	Keterangan
Pretest	19,3850	24,797	2,262	0,000	0,05	Signifikan
Posttest	8.7690					

Hasil analisis :

- a. Berdasarkan hasil analisis data pretest dan posttest kemampuan menggiring bola pemain futsal SMAN 10 Luwu dengan menggunakan uji-t berpasangan pada kelompok latihan *dogding run*, diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 24,797 lebih besar dari t_{tabel} 2,262 ($24,797 > 2,262$) dengan nilai signifikansi $0,000 < \alpha = 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Nilai rata-rata posttest ($\mu_{A2} = 8,7690$) lebih rendah dibandingkan dengan rata-rata pretest ($\mu_{A1} = 19,3850$), dengan selisih sebesar 10,6160 detik. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *dogding run* memberikan

pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola pemain futsal SMAN 10 Luwu.

- b. Perbedaan pengaruh antara latihan *zigzag run* dan latihan *dogding run* Terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* bola pemain futsal SMAN 10 LUWU. Pengujian hipotesis ketiga, yaitu mengetahui perbedaan pengaruh kelompok latihan *zigzag run* dan latihan *dogding run* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain futsal SMAN 10 LUWU dengan menggunakan uji-t tidak berpasangan yaitu tes akhir (*posttest*) Kemampuan menggiring pemain futsal SMAN 10 LUWU, kelompok latihan *zigzag run* dan kelompok latihan *dogding run*. Adapun penjabaran dapat dilihat pada rangkuman tabel 4.6 berikut ini:

$$H_0 : \mu_{A1} - \mu_{A2} = 0$$

$$H_1: \mu_{A1} - \mu_{A2} = 0$$

Tabel 4. 6. Hasil pengolahan data hipotesis ketiga

Hipotesis	Mean	tobser vasi	ttab el	P	α	Keterangan
Posttest latihan <i>Zig zag run</i>	8,8150	0,70 5	2,10 1	0,00 2	0,05	Signifikan
Posttest latihan <i>Dogding run</i>	8,7690					

Berdasarkan tabel 4.6, hasil analisis data posttest kelompok latihan *zig zag run* dan *dogding run* terhadap keterampilan menggiring bola pemain futsal SMAN 10 Luwu menunjukkan adanya perbedaan pengaruh yang signifikan. Hal ini dibuktikan dengan nilai t_{hitung} sebesar 0,705 lebih besar dari t_{tabel} 2,101 ($0,705 > 2,101$) serta nilai signifikansi $0,002 < \alpha = 0,05$. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *zig zag run* dan *dogding run* terhadap keterampilan *dribbling* bola. Lebih lanjut, hasil posttest menunjukkan bahwa kelompok latihan *zig-zag run* memiliki rata-rata 8,8150, yang lebih baik dibandingkan dengan rata-rata kelompok latihan *dogding run* yaitu 8,7690. Selisih rata-rata sebesar 0,705 detik ini mengindikasikan bahwa latihan *dogding run* memberikan hasil yang lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* bola pemain futsal SMAN 10 Luwu.

C. Pembahasan

Ketiga hipotesis yang diajukan diterima dan menunjukkan pengaruh yang signifikan, berdasarkan temuan analisis data dan pengujian hipotesis yang telah disajikan sebelumnya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kemampuan menggiring bola pemain futsal di SMAN 10 Luwu dipengaruhi oleh aktivitas lari lari *zig-zag run* dan *dodging run*. Temuan ini memperkuat hipotesis yang mendasari penelitian ini dan konsisten dengan kerangka konseptual yang telah disusun. Pembahasan berikut akan dijelaskan secara rinci untuk memberikan makna yang lebih mendalam pada temuan penelitian ini:

1. Pengaruh yang signifikan latihan *zig zag run* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* bola pemain futsal SMAN 10 LUWU.

Hipotesis pertama diterima: ada pengaruh yang signifikan latihan *zig zag run* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* pemain futsal SMAN 10 LUWU. Sesuai hasil uji-t data tes awal dan data tes akhir kemampuan *menggiring* Pemain futsal SMAN 10 LUWU pada kelompok latihan *zig zag run*, ternyata

dari hasil perhitungan diperoleh nilai t observasi lebih besar dari nilai t tabel pada taraf signifikan 95%. Hal ini menunjukkan bahwa, pada tingkat signifikansi 95%, hipotesis pertama diterima. Diharapkan bahwa mengajarkan *zig zag run* secara metodis dan terencana akan meningkatkan kemampuan pemain dalam menggiring bola futsal. Hal ini menunjukkan bagaimana pelatihan *zig zag run* memengaruhi kemampuan pemain futsal dalam menggiring bola. *Zig zag run*, yang sering dikenal sebagai lari mengubah arah, merupakan salah satu jenis latihan kelincahan. Berlari secepat mungkin dari satu tempat ke tempat lain dalam jarak tertentu dikenal sebagai *zig zag run*. Latihan *zig zag run* memiliki keuntungan karena berfokus pada gerak kaki, dengan penekanan yang signifikan pada kecepatan. Latihan menggeser gerakan tubuh dalam garis lurus merupakan tujuan dari *zig zag run*. Selama dua kali percobaan, para atlet berlari secepat mungkin di antara titik-titik. Mereka harus berusaha untuk segera berbalik dan berlari ke titik berikutnya setiap kali mencapai satu titik. Dengan demikian, latihan *zig zag run* memiliki pengaruh yang signifikan

terhadap kemampuan menggiring bola pemain futsal di SMAN 10 LUWU.

2. Pengaruh yang signifikan latihan *dogding run* terhadap hasil keterampilan menggiring pemain futsal SMAN 10 LUWU.

Hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima, yaitu terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *dogding run* terhadap keterampilan menggiring bola pemain futsal SMAN 10 Luwu. Hal ini ditunjukkan melalui hasil uji- t pada data pretest dan posttest kelompok *dogding run*, di mana nilai t_{hitung} lebih besar dibandingkan t_{tabel} pada taraf signifikansi 95%. Oleh karena itu, telah terbukti bahwa latihan lari *dogding run* yang terencana dan metodis dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola futsal. Keterampilan dasar menggiring bola yang dibutuhkan dalam futsal berkaitan erat dengan latihan lari *dogding run*, sejenis latihan kelincahan yang menuntut pemain untuk bergerak cepat sambil menjaga keseimbangan tubuh. Pemain harus menggiring bola secara *dogding run* agar dapat melewati lawan dengan lebih efektif selama latihan. Selain itu, latihan ini membantu pemain

menjaga tubuh tetap stabil saat bergerak dan saat melakukan perubahan arah yang tiba-tiba. Dengan demikian, latihan lari *dogding run* sangat meningkatkan kemampuan menggiring bola para pemain futsal di SMAN 10 Luwu.

3. Perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *zig zag run* dan latihan *dogding run* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* bola pemain futsal SMAN 10 LUWU.

Hipotesis ketiga diterima, yakni terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *zig zag run* dan *dogding run* terhadap keterampilan menggiring bola pemain futsal SMAN 10 Luwu. Berdasarkan hasil uji-t pada data posttest, diperoleh nilai t_{hitung} yang lebih besar daripada t_{tabel} pada taraf signifikansi 95%. Hal ini menunjukkan penerimaan hipotesis ketiga. Lebih lanjut, temuan penelitian menunjukkan bahwa latihan lari *zig-zag run* lebih baik daripada latihan *dodging run* dalam hal peningkatan kemampuan menggiring bola. Seorang pemain atau atlet futsal harus sering berlatih teknik menggiring bola untuk mengembangkan ketangkasan dan

keterampilan praktis dari informasi yang telah diperoleh. Pemain dapat menguasai metode menggiring bola secara efektif dengan mengembangkan pola gerakan yang tepat melalui pengulangan yang berulang. Berdasarkan analisis gerakan, pemain perlu menjaga keseimbangan tubuh saat menggiring bola, terutama saat *zig-zag run*. Gerakan *zig-zag run* ini membutuhkan keseimbangan, koordinasi, dan perubahan arah yang cepat. Kelincahan, elemen kunci dalam keterampilan menggiring bola, dapat ditingkatkan dengan *zig-zag run* dan *dodging run*. Jika lari *zig-zag run* berfokus pada kelincahan lateral dan kemampuan beradaptasi dengan gerakan *zig-zag run, dodging run*, yang juga dikenal sebagai lari mengubah arah, menekankan kecepatan seseorang dalam mengubah arah dalam garis lurus. Penelitian menunjukkan bahwa lari *zig-zag run* lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola karena lebih mirip dengan skenario pertandingan futsal di dunia nyata, meskipun kedua metode latihan tersebut dapat memiliki efek yang berbeda pada perkembangan keterampilan menggiring bola. Berlari

secepat mungkin dari satu tempat ke tempat lain dalam jarak tertentu dikenal sebagai lari mengubah arah. Lari *dogding run* memiliki keunggulan karena berorientasi pada gerak kaki, dengan fokus yang kuat pada kecepatan. Melatih atlet untuk mengubah gerakan tubuh dalam garis lurus adalah tujuan lari *dodging run*. Peserta melakukan dua upaya, berlari secepat mungkin dari satu lokasi ke lokasi lain. Mereka harus berbalik dan berlari cepat ke titik berikutnya segera setelah mencapai salah satunya. Lari *zig-zag run* adalah bentuk latihan di mana peserta berlatih mengubah arah dengan cepat dengan berlari dalam pola *zig-zag run* melewati penanda yang telah ditentukan. Tujuan lari *zig-zag run* adalah untuk menjadi mahir berlari sambil menghindari orang dan rintangan di sekitar. Dua teknik yang menjadi subjek penelitian ini latihan lari *zig-zag run* dan latihan lari *dodging run* berperan dalam latihan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dalam pertandingan futsal. Hasilnya, kedua metode latihan tersebut menstimulasi saraf, yang dapat membantu kemampuan menggiring bola selama pertandingan futsal. Kemampuan ini

umumnya dipahami sebagai kemampuan untuk merespons secara instan masukan yang diterima oleh indra, saraf, atau emosi lainnya. Oleh karena itu, bagi pemain futsal SMAN 10 LUWU, efek latihan lari *zig-zag run* dan *dodging run* terhadap kemampuan menggiring bola mereka dalam permainan futsal berbeda secara signifikan, dengan latihan lari *zig-zag run* memiliki efek yang lebih besar terhadap kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal dibandingkan latihan *dodging run*. Kemampuan individu untuk merespons secara cepat masukan yang berasal dari indra, saraf, atau emosi lainnya. Dengan demikian latihan *zig zag run* dan latihan *dogding run* mempunyai perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* bola pemain futsal SMAN 10 LUWU, dan latihan *zig-zag run* lebih baik dalam keterampilan *menggiring* dalam permainan futsal dari pada bentuk latihan *dogding run*.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai pengaruh latihan *zig-zag run* dan *dodging run* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling*

bola pemain futsal SMAN 10 Luwu, dapat disimpulkan bahwa kedua jenis latihan tersebut berpengaruh signifikan dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola. Hasil uji-t berpasangan menunjukkan bahwa baik latihan zig-zag run ($t_{hitung} = 22,574 > t_{tabel} = 2,262$; sig. $0,000 < 0,05$) maupun dodging run ($t_{hitung} = 24,797 > t_{tabel} = 2,262$; sig. $0,000 < 0,05$) secara signifikan meningkatkan kemampuan dribbling pemain. Namun, hasil analisis perbandingan posttest menunjukkan adanya perbedaan pengaruh yang signifikan antara kedua latihan tersebut, di mana latihan zig-zag run memberikan peningkatan yang lebih besar terhadap kemampuan menggiring bola dibandingkan latihan dodging run.

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, Maulana Putra Yuwono, A. B. (2024). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Keterampilan Dribbling Bola Pemain Futsal Bangkit Futsal Club (Bfc) U-16 Surabaya Adam. *Jpo: Jurnal Prestasi Olahraga*, 7.
- Arwandi, J., & Ardianda, E. (2018). Latihan Zig-Zag Run Dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(01), s32–32.
<https://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel/article/view/16>
- Basrizal, R. (2020). *Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola*. 2(2018).
- Budiman, A., & Sin, T. H. (2019). Pengaruh Latihan Kecepatandan Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Pemain Sepakbola SSB Putra Wijaya. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 2(1), 177–181.
- Dabukke, A. B. (2015). *Efektivitas Latihan Kelincahan Dengan Ladder Dan Zig- Zag Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa Ssb Baturetno Usia 10-12 Tahun*. 6.
- Fetri, F., & Donie. (2019). *dan menurunnya prestasi Sepakbola Pemain SMAN 1 Bukit Sundi Kabupaten Solok. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh*

- latihan Kelincahan terhadap kemampuan. Soniawan 2018, 1169–1178.*
- Ikhsan, S. Y., & Umar. (2019). *pemain tim SSB Gasked Kab. 50 Kota. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan.* 1307–1320.
- Islam, F., Suriani, H., Hendrik, Durahim, D., & Awal, M. (2021). *Pengaruh Latihan Fisik Zig-Zag Run Terhadap Perubahan Kelincahan Pemain Futsal Galaxy Fc Di Sudiang Makassar 2021.* 32–37.
- Jud, J., Sariul, S., & Marsuna, M. (2022). *Efektivitas Latihan Zig-Zag Terhadap Kemampuan Dribbling Pada Permainan Sepak Bola.* *Jurnal Eduscience*, 9(1), 54–64. <https://doi.org/10.36987/jes.v9i1.2540>
- Khilmi, M. A., & Sudarmono, M. (2023). *Indonesian Journal for Physical Education and Sport Pengaruh Latihan Kecepatan dan Kelincahan terhadap Menggiring Bola pada Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 3 Talang.* 4, 444–452.
- Matitaputty, J. (2019). *Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pemain Futsal Junior Fc Patriot Penjaskesrek Unpatti Ambon Johanna.* *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 5(2), 101–113. <https://doi.org/10.5281/zenodo.2781801>
- Maulana, M. Z., Setyawan, D. B., Chan, A. A. S., & Olahraga, P. (2024). *Pengaruh latihan zig-zag run terhadap kecepatan dribbling bola futsal pada ekstrakurikuler futsal smp perguruan rakyat 1 jakarta selatan.* 1, 41–47.
- Muhammad Ihsan Shabih, Iyakrus, & Destriani. (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>
- Naufallathuf, Y. irsyad. (2023). *Pengembangan Buku Referensi Penyusunan Program Latihan Futsal Untuk Meningkatkan Kompetensi Pelatih Dalam Mendesain Program Latihan.* *Nucl. Phys.*, 13(1), 104–116.
- Nur Hasani, A. B., & Ardiansah, A. (2022). *Efektivitas Latihan Lari Zig-Zag Dengan Shuttel Run*

- Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sepakbola Di Sman Keberbakatan Olahraga Makassar. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 17(2), 169. <https://doi.org/10.32382/medke.s.v17i2.2822>
- Oktanansa, R., Sukendro, S., & Mardian, R. (2022). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Atlet Bulutangkis PB UNJA Usia 9-13 Tahun. *Cerdas Sifat Pendidikan*, 11(2), 86–96. <https://doi.org/10.22437/csp.v11i2.19657>
- Pairi, P., Riswanto, A. H., Hajeni, H., & Hidayat, R. (2023). Pengaruh Latihan Squat Menggunakan Resistend Band Terhadap Kekuatan Tungkai Pada Tim Futsal Putri Universitas Muhammadiyah Palopo. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(2), 284–300. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i2.7327>
- Pipit Mulyah, Dyah Aminatun, Sukma Septian Nasution, Tommy Hastomo, Setiana Sri Wahyuni Sitepu, T. (2020). Prosedur Penelitian. *Journal GEEJ*, 7(2), 22–32.
- Pratama, P. G. (2021). Pengaruh Latihan Squad Jump Dan Naik Turun Tangga Terhadap Daya Ledak Otot Tungkai Atlet Anggar UKM Universitas Jambi. *Jurnal Score*, 1(1), 21–28.
- Putra, A. N., & Gazali, V. (2019). Kontribusi Kelentukan Pinggang Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola Psts Tabing Padang. 16(2), 101–120.
- Putra, D. A. (2022). Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan Zig-Zag Run Dalam Meningkatkan Kelincahan Pada Atlet Futsal. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(4), 31–40.
- Putra, D. H., & Prabowo, R. A. (2022). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Dodging Run Dan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Dribble Dalam Permainan Futsal Pada Atlet Putra Club Metamorfosa Futsal Academy Boyolali Tahun 2021. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 22(1), 113–121. <https://doi.org/10.36728/jis.v22i1.1833>
- Rosmawati, Darni, & Syampurma, H.

- (2019). Hubungan Kelincahan Dan Daya Ledak Otot Tungkai Relationship of Relationship and Power in the Muscle of the Break Against Speed Ticket Atclet Attack Silat Silatahmi. *Jurnal Menssana*, 4(1), 44–52. <http://menssana.ppj.unp.ac.id/index.php/jm/article/view/33>
- Sandewa, Y., Satinem, Y., & Remora, H. (2023). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Permainan Futsal Balico FA Kota Lubuklinggau. *E-SPORT: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 4(1), 101–108. <https://doi.org/10.31539/e-sport.v4i1.7611>
- Saputra, S. F. (2021). *Survei K0ndisi Fisik Atlet Ukm Futsal Stkip Pgri Pacitan Tahun 2021*. 7–33.
- Supriadi, Irsan, K., Syahrir, & Andi Alif, T. (2023). The Effect Of Zig-Zag Run And Shuttle Run Exercises On Dribbling Skills In Futsal Games At Senior High School 3 Palopo. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreations*, 12(3), 247–253.
- Wahyuni, M. W., Slamet, S., & Juita, A. J. (2018). Pengaruh Latihan Attack and Retreat Drill Terhadap Kelincahan Pada Atlet Bolabasket SMA Negeri 6 Pekanbaru. *DoctoralDissertation Riau University*, 1(1), 11. <https://www.neliti.com/publications/203393/pengaruh-latihan-attack-and-retreat-drill-terhadap-kelincahan-pada-atlet-bolabas>.