

**PENGARUH LATIHAN *ZIG ZAG RUN* TERHADAP KELINCAHAN  
*DRIBBLING* PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER  
FUTSAL SMK NEGERI 4 BANDAR LAMPUNG**

(Skripsi)

Oleh

**DELFANI RAMADHAN**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2023**

## ABSTRAK

### PENGARUH LATIHAN *ZIG ZAG RUN* TERHADAP KELINCAHAN *DRIBBLING* PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SMK NEGERI 4 BANDAR LAMPUNG

Oleh

DELFANI RAMADHAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan zig zag run terhadap kelincahan *dribbling* pada siswa putra ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 4 Bandar Lampung.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan menggunakan desain penelitian *pre test post test desain*. Cara pengambilan data menggunakan tes *dribbling* futsal. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 4 Bandar Lampung sebanyak 30 siswa. Teknik analisis data menggunakan uji t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *zig-zag run* dapat terhadap kelincahan *dribbling* siswa putra ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 4 Bandar Lampung dengan nilai T hitung = 5,338 > T tabel = 2,144.

**Kata kunci:** *zig-zag run* , *dribbling* , smk negeri 4 bandar lampung

**ABSTRACT**

**THE EFFECT OF ZIG ZAG RUN EXERCISE ON ABILITIES DRIBBLING  
IN FUTSAL EXTRACURRICULAR STUDENTS STATE  
VOCATIONAL SCHOOL 4 BANDAR LAMPUNG**

*By*

**DELFANI RAMADHAN**

*This study aims to determine the effect of zig zag running exercises on dribbling agility in futsal extracurricular students at SMK Negeri 4 Bandar Lampung.*

*The method used in this study is an experiment using a pre-test post-test research design. How to collect data using the futsal dribbling test. The sample in this study were 30 futsal extracurricular students at SMK Negeri 4 Bandar Lampung. Data analysis techniques using the t test.*

*The results showed that there was a significant effect of the zig-zag run exercise on the dribbling agility of futsal extracurricular students at SMK Negeri 4 Bandar Lampung with a T count = 5.338 > T table = 2.144.*

**Keywords:** *zig-zag run , dribbling, smk negeri 4 bandar lampung*

**PENGARUH LATIHAN *ZIG ZAG RUN* TERHADAP KELINCAHAN  
*DRIBBLING* PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER  
FUTSAL SMK NEGERI 4 BANDAR LAMPUNG**

**Oleh**

**DELFANI RAMADHAN**

**Skripsi**

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada**

**Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2023**

Judul Skripsi : **PENGARUH LATIHAN ZIG ZAG RUN  
TERHADAP KELINCAHAN DRIBBLING  
PADA SISWA PUTRA EKSTRAKURIKULER  
FUTSAL SMK NEGERI 4 BANDAR  
LAMPUNG**

Nama Mahasiswa : **Delfani Ramadhan**

Nomor Pokok Mahasiswa : **1913051031**

Program Studi : **S1-Pendidikan Jasmani**

Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



1. Komisi Pembimbingan

Pembimbing I

Pembimbing II

**Dr. Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or., AIFO**  
NIP. 197005252005011002

**Joan Siswoyo, S.Pd., M.Pd**  
NIP. 198801292019031009

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

**Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si**  
NIP. 197412202009121002

**MENGESAHKAN**

**1. Tim Penguji**

**Ketua**

**: Dr. Heru Sulistianta, S.Pd., M.Or., AIFO.**



**Sekretaris**

**: Joan Siswoyo, S.Pd., M.Pd.**



**Anggota**

**: Drs. Ade Jubaedi, M.Pd.**



**Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**Prof. Dr. Sunyono, M.Si.**  
**NIP. 196512301991111001**

**Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 2 Oktober 2023**

## PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertandatangan di bawah ini:


Nama : Delfani Ramadhan  
NPM : 1913051031  
Tempat Tanggal Lahir : Bandar Lampung, 08 Desember 2001  
Alamat : Jl. Imam Bonjol, Gg Putra, Kota Bandar Lampung

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "**Pengaruh Latihan Zig Zag Run Terhadap Kelincahan Dribbling Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 4 Bandar Lampung**" adalah benar hasil karya penulis dan bukan hasil plagiat karya orang lain. Apabila di kemudian hari ternyata karya tulis saya ini ada indikasi/plagiat, saya bersedia di hukum sesuai dengan peraturan akademiky yang berlaku di Universtas Lampung. Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

Bandar Lampung, 10 Juli 2023

Yang membuat pernyataan



  
Delfani Ramadhan  
NPM. 1913051031

## RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Delfani Ramadhan, lahir di Bandar Lampung, pada tanggal 08 Desember 2001. Peneliti merupakan anak dari pasangan Bapak Irfandi dan Ibu Rena Wati. Penulis menempuh pendidikan formal: SD Negeri 3 Langka Pura, Bandar Lampung lulus pada tahun (2013). SMP Negeri 14 Bandar Lampung, lulus pada tahun (2016). SMK Negeri 4 Bandar Lampung, lulus pada tahun (2019).

Pada tahun 2019, penulis diterima sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Unila melalui jalur SBMPTN. Selama Menjadi Mahasiswa penulis aktif dalam organisasi, yakni organisasi:

1. Forum Mahasiswa Pendidikan Jasmani (FORMA PENJAS), sebagai Anggota Bidang.
2. Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Futsal, sebagai Anggota Bidang.

Pada Tahun 2022 semester genap, penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di kelurahan Sumur Batu, Bandar Lampung dan melaksanakan Pengenalan Lingkungan Persekolahan (PLP) di SMP Negeri 35, Bandar Lampung.



**MOTTO**

***“Hidup Hanya Sekali, Hiduplah Dengan Penuh Arti”***

***(Delfani Ramadhan)***

## **PERSEMBAHAN**

Bismillahirrahmanirrahim

Ku persembahkan karya sederhanaku kepada

Ayah dan Ibuku yang telah memberikan kasih sayang yang tak pernah putus serta dukungan dan doa yang selalu dipanjatkan disetiap sujudnya demi keberhasilanku. Doa dan restumu, adalah jalan bagiku untuk menuju keberhasilan kelak.

*Serta*

***Almamater Tercinta Universitas Lampung***

## SANWACANA

Puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan *Zig Zag Run* Terhadap Kelincahan *Dribbling* Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 4 Bandar Lampung”** Skripsi ini di susun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan di Universitas Lampung. Tak lupa penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A.IPM., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M. Si., selaku Dekan Falkutas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
3. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan, Falkutas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
4. Bapak Dr. Heru Sulistianta, S. Pd., M. Or., AIFO., selaku Ketua Program Studi S-1 Pendidikan Jasmani Universitas Lampung dan selaku pembimbing utama utama yang telah memberikan sumbang saran, kritik dan gagasannya untuk penyempurnaan skripsi ini.
5. Bapak Joan Siswoyo, S.Pd., M. Pd., selaku pembimbing kedua yang telah membimbing, memberikan saran, kritik serta bantuannya dalam skripsi ini.
6. Bapak Drs. Ade Jubaedi, M.Pd., selaku penguji utama yang telah memberikan sumbang saran, kritik dan gagasannya untuk penyempurnaan skripsi ini.
7. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf administrasi Penjas Unila yang telah memberikan ilmu dan membantu saat menyelesaikan skripsi ini.
8. Keluarga, Bapak, ibu, terimakasih atas segalanya.
9. Keluarga besar Penjas Angkatan 2019 terimakasih atas dukungan dan kebersamaannya.
10. Teman-teman PLP di SMP Negeri 35 Bandar Lampung/KKN di Kelurahan

11. Annisa Ramadhanti yang selalu memberikan doa, semangat, dan menjadi tempat bercerita dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Sumur Batu, Bandar Lampung, Bapak dan Ibu guru-guru, masyarakat, dan seluruh aparaturnya kelurahan Sumur Batu/SMP Negeri 35 Bandar Lampung. terimakasih atas dukungan dan kebersamaannya selama 50 hari.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Bandar Lampung, 10 Juli 2023  
Penulis

**Delfani Ramadhan**  
NPM 1913051031

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>I. PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	4
1.3 Batasan Masalah .....	5
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian .....	5
1.6 Manfaat Penelitian .....	5
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Olahraga Futsal .....	7
2.2 Sarana dan Prasarana .....	8
2.3 Teknik Dasar Bermain Futsal .....	11
2.4 Kondisi Fisik.....	14
2.5 Kelincahan .....	16
2.6 Teknik Dasar Menggiring Bola Olahraga Futsal ( <i>Dribbling</i> ).....	18
2.7 Prinsip-Prinsip Latihan .....	20
2.8 Model Latihan <i>Zig-Zag Run</i> .....	21
2.9 Penelitian yang Relevan.....	22
2.10 Kerangka Berfikir .....	23
2.11 Hipotesis Penelitian .....	24
<b>III. METODOLOGI PENELITIAN</b>	
3.1 Jenis Penelitian .....	26
3.2 Desain Penelitian .....	26
3.3 Variabel Penelitian.....	27
3.4 Waktu dan Tempat Penelitian.....	28

3.5 Populasi dan Sampel.....	28
3.6 Teknik Pengumpulan Data/Instrumen .....	29
3.7 Teknik Analisis Data.....	31
<b>IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Penelitian .....	35
4.2 Pembahasan .....	42
<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Kesimpulan .....	44
5.2 Saran .....	44

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Norma Penilaian Tes Kelincahan <i>Dribbling</i> .....	31
4.1 Deskripsi Data Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen.....	36
4.2 Tabel Frekuensi Distribusi Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen.....	44
4.3 Deskripsi Data Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol .....	38
4.4 Tabel Frekuensi Distribusi Hasil <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol .....	39
4.5 Uji Normalitas.....	41
4.6 Uji Homogenitas .....	41
4.7 Uji Hipotesis .....	42

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Lapangan Futsal .....	9
2.2 Gawang Futsal.....	10
2.3 Bola Futsal .....	11
2.4 <i>Passing</i> Bola .....	12
2.5 <i>Control</i> Bola Futsal .....	12
2.6 Menggiring Bola .....	13
2.7 <i>Shooting</i> Bola Futsal .....	14
2.8 <i>Dribble</i> Menggunakan Kaki Luar .....	18
2.9 <i>Dribble</i> Menggunakan Sol Sepatu .....	19
2.10 <i>Dribble</i> Menggunakan Kaki Bagian Dalam.....	19
2.11 Bagan Kerangka Berfikir .....	24
3.1 Desain Penelitian.....	26
3.2 Spiral Kelompok Eksperimen <i>Ordinal Pairing</i> .....	29
3.2 Instrumen <i>Dribbling</i> .....	30
4.1 Diagram Batang <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen .....	36
4.2 Diagram Batang Pengkategorian <i>Pre Test</i> Kelompok Eksperimen .....	37
4.3 Diagram Batang Pengkategorian <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen....	37
4.4 Diagram Batang <i>Pre Test</i> dan <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol .....	38
4.5 Diagram Batang Pengkategorian <i>Pre Test</i> Kelompok Kontrol.....	39
4.6 Diagram Batang Pengkategorian <i>Pre Test</i> Kelompok Kontrol.....	40



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Balasan Izin Penelitian .....	49
2. Hasil <i>Pre Test</i> Kelompok Eksperimen.....	50
3. Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Eksperimen .....	51
4. Hasil <i>Pre Test</i> Kelompok Kontrol.....	52
5. Hasil <i>Post Test</i> Kelompok Kontrol .....	53
6. Uji Normalitas Kelompok Eksperimen ( <i>Pre Test</i> ).....	54
7. Uji Normalitas Kelompok Eksperimen ( <i>Post Test</i> ) .....	56
8. Uji Normalitas Kelompok Kontrol ( <i>Pre Test</i> ) .....	58
9. Uji Normalitas Kelompok Kontrol ( <i>Post Test</i> ).....	60
10. Uji Homogenitas Tes Awal ( <i>Pre Test</i> ) Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	62
11. Uji Homogenitas Tes Akhir ( <i>Pre Test</i> ) Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	63
12. Uji Hipotesis .....	64
13. Tabel L.....	67
14. Tabel F .....	68
15. Program Latihan .....	69
16. Dokumentasi Penelitian .....	75

## I. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar belakang

Pendidikan adalah kebiasaan, pengetahuan, dan keterampilan belajar dalam kelompok atau individu yang diteruskan ke generasi berikutnya melalui penelitian, pengajaran, dan pelatihan. Memahami pendidikan secara umum adalah upaya sadar dan terencana untuk menciptakan suasana belajar dan proses pembelajaran di mana siswa dapat secara aktif mengembangkan potensi mereka untuk kekuatan spiritual, kepribadian, kecerdasan, karakter mulia, pengendalian diri dan keterampilan yang diperlukan diri sendiri atau ke komunitas.

Pendidikan jasmani adalah suatu alat untuk mencapai tujuan pendidikan, atau suatu pendidikan melalui proses adaptasi aktivitas jasmani seperti organ tubuh, neuromuscular, intelektual, sosial, kultur, emosional, dan etika. Pendidikan jasmani adalah proses pendidikan yang melibatkan interaksi peserta didik dengan lingkungan yang dikelola melalui aktivitas jasmani secara sistematis menuju pembentukan manusia seutuhnya.

Olahraga adalah aktivitas yang mempunyai tujuan tertentu, seperti halnya melatih tubuh untuk kesehatan jasmani ataupun rohani. Jadi olahraga yang rutin bisa mempunyai manfaat untuk menjaga kesehatan tubuh. Dikarenakan metabolisme dalam tubuh bisa berjalan lancar. Dengan begitu, penyerapan serta distribusi nutrisi bisa bekerja dengan efektif dan efisien. Jadi pengertian olahraga secara umum adalah sebuah bentuk aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur, yang mana melibatkan gerakan tubuh secara berulang-ulang untuk mendapatkan hasil yang baik. Prestasi olahraga merupakan hasil optimal yang dicapai oleh seorang olahragawan (atlet) atau sekelompok orang (tim/regu) dalam bentuk kemampuan dan keterampilan dalam menyelesaikan tugas-

tugas, baik dalam kompetisi beregu maupun individu. Prestasi olahraga yang diraih oleh ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 4 Bandar Lampung sudah banyak diterima dan salah satunya meraih Juara 1 pada ajang perlombaan Darmajaya *Student Futsal Tournament* pada tahun 2017.

Ekstrakurikuler adalah salah satu kegiatan atau aktivitas tambahan yang dilakukan di luar jam pelajaran yang dilakukan baik di sekolah atau di luar sekolah itu dengan tujuan untuk bisa mendapatkan tambahan pengetahuan, keterampilan serta wawasan dan juga membantu di dalam membentuk karakter peserta didik itu sesuai dengan minat serta bakat tiap-tiap individu. Salah satu ekstrakurikuler yang ada di SMK Negeri 4 Bandar Lampung yaitu olahraga futsal.

Salah satu olahraga yang kini banyak dilakukan oleh masyarakat di Indonesia adalah olahraga futsal. Olahraga futsal berasal dari bahasa Portugis *futebol de salao* atau dalam bahasa Spanyol *futbol sala* yang keduanya memiliki arti yang sama yaitu sepakbola ruangan, futsal diciptakan oleh Juan Carlos Ceriani di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930 (AsmarJaya, 2008).

Futsal di Indonesia mengalami pertumbuhan yang sangat pesat, seperti adanya liga yang sering di adakan sebut saja liga futsal amatir yang di gelardi daerah-daerah seluruh Indonesia, turnamen berskala internasional hingga turnamen antar siswa (Hilmi, 2017). Salah satu tujuan olahraga yaitu untuk mencapai prestasi setinggi-tingginya, namun untuk mencapai prestasi tertinggi bukan merupakan suatu hal yang mudah. Diperlukan proses latihan berjenjang yang terus menerus dan konsisten mulai dari segi fisik, teknik, taktik, dan mental.

Tidak sama dengan sepakbola pada umumnya olahraga futsal ini dimainkan oleh 5 orang termasuk 1 penjaga gawang setiap timnya. Perbedaan lainnya terlihat dari ukuran lapangan, ukuran gawang, dan ukuran bola yang semuanya lebih kecil dibandingkan sepakbola. Adapun jenis sepatu yang digunakan pemain futsal juga khusus yang terbuat dari karet karena lapangan yang digunakan juga berbahan rumput sintetis maupun lantai *vinyl*. Meskipun begitu tujuan permainan futsal sama dengan sepakbola yaitu, mencetak gol ke

gawang lawan dan mencegah lawan untuk mencetak gol ke gawang sendiri untuk mencapai sebuah kemenangan. Tim yang mampu mencetak gol lebih banyak yang akan keluar menjadi pemenang.

Pemain futsal dituntut untuk memiliki kebugaran yang prima sebagai penunjang performa pemain, kemampuan fisik yang buruk tentunya berdampak pada efek teknik dan taktik. Salah satu unsur fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet futsal dalam menunjang performanya adalah kelincahan. Beberapa hal yang mempengaruhi kelincahan terhadap permainan futsal yaitu sarana dan prasarana, motivasi dalam diri seorang pemain, dan metode latihan terhadap kelincahan futsal.

Teknik dasar olahraga futsal antara lain *passing* (mengoper bola), *controlling* (menahan bola), *shooting* (menendang bola ke arah gawang), *dribbling* (menggiring bola). Pemain futsal dituntut untuk dapat menguasai teknik dasar tersebut termasuk *dribbling* karena, merupakan salah satu teknik dasar yang efektif digunakan terutama untuk menyerang dalam permainan futsal. Teknik *dribbling* ini pada dasarnya cukup mudah dilakukan tetapi diperlukan kelincahan agar pada saat menyerang bola yang di *dribbling* tidak mudah lepas ataupun direbut oleh tim lawan. *Dribbling* dapat dilakukan beberapa cara yaitu dengan menggunakan kaki bagian dalam, menggunakan kaki bagian luar, dan menggunakan telapak kaki.

*Dribbling* menjadi hal yang penting dalam futsal untuk membantu meraih kemenangan, Namun, melakukan *dribbling* yang memiliki kelincahan merupakan sesuatu yang sulit dan tidak instan. Dibutuhkan usaha untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* bagi setiap pemain agar terbentuknya gerakan otomatisasi yang baik dan benar. Pada kenyataannya yang terjadi dilapangan adalah *dribbling* para pemain tidak lincah dan cepat sehingga yang terjadi justru bola dapat direbut oleh lawan. Penyebabnya adalah masih rendahnya tingkat kelincahan *dribbling* pada saat menyerang. Untuk meningkatkan kelincahan *dribbling* para pemain dibutuhkan latihan yang tepat supaya kemampuan *dribbling* dapat meningkat.

Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan secara baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian memungkinkan atlet untuk mencapai prestasi yang lebih baik. Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga. Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis, sehingga tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik. Komponen kondisi fisik yang dipakai pada penelitian ini ialah kelincuhan.

Hasil observasi pada ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 4 Bandar Lampung pada saat bertanding banyak membuang peluang saat menyerang karena pada saat menggiring bola dapat dihentikan lawan dan penguasaan bola terlepas, dan pada saat latihan pelatih memberikan model latihan kurang bervariasi sehingga *dribble* terlihat kaku, pelatih lebih dominan memberikan latihan *passing* dan *shooting*, pelatih juga hanya memberikan latihan seperti setelah melakukan pemanasan dilanjutkan *game* tanpa adanya latihan untuk kelincuhan *dribbling*.

Berdasarkan observasi yang dilakukan kepada siswa ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 4 Bandar Lampung peneliti memutuskan untuk melakukan sebuah penelitian mengenai peningkatan kelincuhan *dribbling* dengan latihan *Zig-zag run* oleh siswa ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 4 Bandar Lampung.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang di atas, ditemukan beberapa masalah yang dapat diidentifikasi yaitu sebagai berikut:

- 1.2.1** Kurangnya program latihan *dribbling* untuk melatih kelincuhan *dribbling* para siswa.
- 1.2.2** Tingkat kelincuhan *dribbling* para siswa terlihat kurang maksimal dan perlu ditingkatkan.

- 1.2.3 Program latihan yang diberikan pelatih untuk meningkatkan kelincahan *dribbling* bola kurang bervariasi.
- 1.2.4 Pelatih lebih dominan memberikan latihan teknik *passing* dan *shooting* futsal.
- 1.2.5 Pada saat latihan lebih banyak game dari pada latihan untuk meningkatkan kelincahan *dribbling*.

### 1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang dan identifikasi masalah yang telah dijelaskan, maka peneliti membatasi masalah dengan pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan *dribbling* siswa ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 4 Bandar Lampung.

### 1.4 Rumusan Masalah

Latar belakang, identifikasi masalah, batasan masalah diajukan dan permasalahan pokok dalam penelitian ini adalah : “ Adakah pengaruh yang signifikan latihan *Zig-zag run* untuk meningkatkan kelincahan *dribbling* para siswa ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 4 Bandar Lampung”.

### 1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah pengaruh yang signifikan dari pengaruh latihan *Zig-zag run* untuk meningkatkan kelincahan *dribbling* para siswa ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 4 Bandar Lampung.

### 1.6 Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dari permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan memiliki manfaat sebagai berikut :

#### 1.6.1 Manfaat Teoritis

1. Menambah pustaka tentang pengaruh latihan *Zig-zag run* terhadap tingkat kelincahan *dribbling* bola.

2. Hasil penelitian dapat digunakan sebagai tambahan gagasan dalam penyempurnaan konsep maupun penerapan dari teori yang sudah ada.

### **1.6.2 Manfaat Praktis**

1. Bagi Peneliti

Sebagai sarana praktik teori yang telah di dapat selama melaksanakan kuliah dan tambahan wawasan serta tambahan pengalaman di lapangan.

2. Bagi pelatih

Dapat digunakan sebagai acuan dan bahan variasi latihan futsal.

3. Bagi pemain

Agar dapat mengetahui dan mempraktekan keterampilan *dribbling* dengan *Zig-zag run* sehingga dapat meningkatkan kelincahan *dribbling* bola.

4. Bagi Prodi Penjas

Hasil penelitian ini dapat dijadikan teori dalam penelitian yang akan datang khususnya yang berhubungan dengan pengaruh *zig- zag run* untuk meningkatkan kelincahan *dribbling*.

5. Bagi Guru Penjas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan variasi pembelajaran PJOK.

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 Olahraga Futsal

Olahraga futsal berasal dari bahasa Portugis *futebol de salao* atau dalam bahasa Spanyol *futbol sala* yang keduanya memiliki arti yang sama yaitu sepakbola ruangan, futsal diciptakan oleh Juan Carlos Ceriani di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930 (Asmar Jaya, 2008). Pada dasarnya futsal dan sepakbola adalah olahraga permainan yang mirip karena mempunyai tujuan yang sama yaitu mencetak gol ke gawang lawan sebanyak-banyaknya untuk meraih kemenangan yang membedakan adalah peraturannya.

Di Indonesia olahraga juga sudah mulai dikenal sejak masa kerajaan. Salah satu sejarah tentang perkembangan dari olahraga di Indonesia juga berkembang pada saat masa kerajaan Islam di Indonesia. Islam sendiri masuk ke Indonesia karena adanya pedagang dari Gujarat yang mulai masuk ke Indonesia. Masuknya Islam kemudian juga berpengaruh dengan kondisi perkembangan olahraga di Indonesia. Hal ini dikarenakan Islam juga mengajarkan untuk hidup sehat dan sempurna dengan melakukan berbagai olahraga.

Rosita (2019) menjelaskan futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing tim beranggotakan lima orang dengan tujuan memasukkan bola ke gawang lawan, dengan manipulasi bola dan kaki. Selain kecepatan futsal juga membutuhkan daya tahan yang baik, karena dalam permainan futsal pemain akan terus bergerak dan banyak menyentuh bola. Olahraga futsal merupakan variasi dari olahraga sepakbola dengan bola yang digunakan lebih kecil dan berat dan olahraga memerlukan persiapan latihan fisik yang baik agar mencapai prestasi maksimal.

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.

Program latihan adalah suatu pedoman yang mengikat secara tertulis berisi cara-cara yang ditempuh untuk mencapai tujuan yang akan datang yang telah ditetapkan. Pada penelitian kali ini penulis melakukan latihan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan program latihan yang sudah terstruktur.

## **2.2 Sarana Prasarana**

Menurut Soepartono (2000:5) sarana pendidikan jasmani. adalah segala sesuatu yang dapat dipakai sebagai alat dalam mencapai maksud dan tujuan, sedangkan prasarana adalah segala sesuatu yang merupakan penunjang utama terselenggaranya suatu proses. Menurut Arikunto & Yuliana (2012) mengemukakan bahwa, sarana atau fasilitas adalah segala sesuatu yang dapat mempermudah dan melancarkan pelaksanaan usaha dapat berupa benda maupun uang. Sedangkan menurut Agus S. Suryobroto (2004: 4), menyatakan bahwa prasarana atau perkakas adalah sesuatu yang diperlukan dalam pembelajaran pendidikan jasmani. Mudah dipindah tetapi berat atau sulit diangkat.

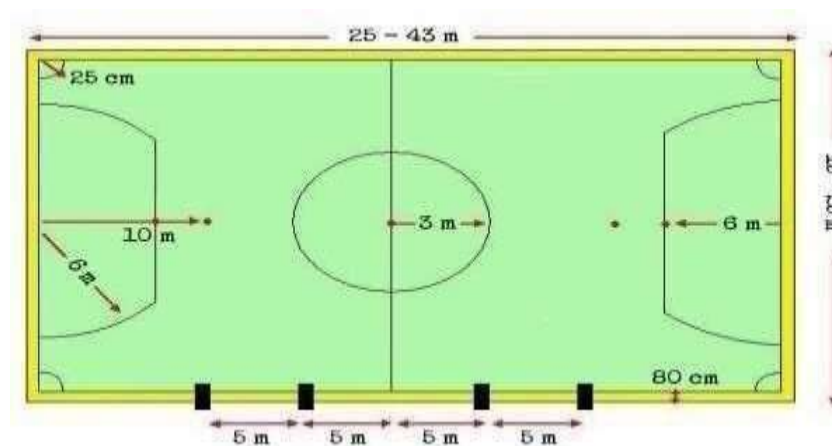
Prasarana antara lain adalah matras, peti, meja, tenis meja, dll. Perkakas ini idealnyatidak dipindah-pindahkan, agar tidak mudah rusak, kecuali kalau memang tempatnya terbatas sehingga harus selalu bongkar pasang. Lebih lanjut menurut Agus S. Suryobroto (2004: 4), prasarana atau fasilitas adalah

segala sesuatu yang diperlukan dalam pembelajaran penjas, bersifat permanen atau tidak dapat dipindah-pindahkan. Fasilitas antara lain: lapangan (sepakbola, bolavoli, bola basket, kasti, tenis lapangan). Fasilitas harus memenuhi standar minimal untuk pembelajaran, antara lain ukuran sesuai dengan kebutuhan, bersih, terang, pergantian udara lancar, dan tidak membahayakan penggunaannya. Berikut beberapa sarana dan prasarana yang terdapat pada olahraga futsal :

### 2.2.1 Lapangan Futsal

Lapangan futsal memiliki bentuk persegi panjang dengan panjang garis samping (*touch line*) lebih dari panjang garis gawang. Semua garis juga harus memiliki lebar sebesar 8cm. Menurut FIFA (2014/2015) dimensi lapangan futsal adalah :

1. Bukan untuk pertandingan internasional memiliki dimensi panjang (*touch line*) minimal 25 meter dan maksimal 42 meter. Untuk dimensi lebar (garis gawang) minimal 16 meter dan maksimal 25 meter.
2. Untuk pertandingan internasional memiliki dimensi panjang (*touch line*) minimal 38 meter dan maksimal 42 meter. Untuk dimensi lebar (garis gawang) minimal 20 meter dan maksimal 25 meter.

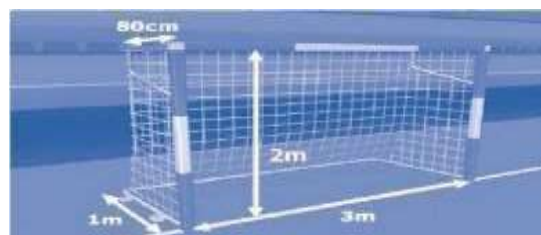


**Gambar 2.1** Lapangan Futsal  
Sumber : <https://www.pixabay.pro>

### 2.2.2 Gawang Futsal

Dalam FIFA (2014/2015) dijelaskan bahwa aturan aturan gawang futsal sebagai berikut :

1. Lebar gawang adalah 3 meter dan tinggi gawang adalah 2 meter.
2. Jaring harus terbuat dari rami, goni, nilon atau bahan lain yang disetujui dan melekat pada bagian belakang tiang gawang dan mistar gawang dengan sarana pendukung yang sesuai.
3. Tidak mengganggu kiper.
4. Sebuah gawang harus ditempatkan di tengah setiap garis gawang.
5. Sebuah gawang terdiri dari dua tiang tegak yang berjarak sama dari sudut dan disatukan di bagian atas oleh mistar gawang horizontal.
6. Tiang gawang dan mistar gawang harus terbuat dari kayu, logam atau bahan yang disetujui lainnya.
7. Bentuk tiang gawang dan mistar gawang harus berbentuk persegi, persegi panjang, bulat atau berbentuk elips.
8. Tidak berbahaya bagi pemain.
9. Tiang dan mistar gawang harus memiliki warna yang berbeda dengan lapangan.
10. Gawang bersifat portable harus memiliki system stabilisasi yang baik agar tidak mudah jatuh dan terbalik.



**Gambar 2.2** Gawang Futsal  
Sumber : <https://www.pixabay.pro>

### 2.2.3 Bola

Menurut FIFA (2014/2015) spesifikasi bola futsal yang memenuhi syarat adalah sebagai berikut :

1. Berbentuk bulat.
2. Terbuat dari kulit atau bahan lain yang disetujui.
3. Keliling bola minimal 62 cm dan maksimal 64 cm.
4. Berat bola minimal 400 gram dan maksimal 440 gram pada saat awal pertandingan.
5. Tekanan bola 0,6 – 0,9 atmosfer (600-900 gram/cm<sup>2</sup> ) di permukaan laut.
6. Pantulan bola minimal 50 cm dan maksimal 60 cm pada saat dijatuhkan dari ketinggian 2 meter.



**Gambar 2.3** Bola Futsal  
Sumber : <https://www.bing.com>

## 2.3 Teknik Dasar Bermain Futsal

Dalam bermain futsal ada beberapa teknik dasar yang harus dimiliki setiap pemain yaitu teknik mengoper bola (*passing*), teknik menahan bola (*control*), teknik menggiring bola (*dribbling*), dan yang terakhir teknik menendang bola (*shooting*). Dengan menguasai teknik dasar maka akan mempermudah setiap pemain pada saat bermain baik dari segi individu maupun secara tim.

### 2.3.1 Teknik Dasar Mengumpan Bola (*passing*)

Menurut Mielke (2007:19) *passing* adalah seni memindahkan momentum bola dari satu pemain ke pemain lain. Teknik *passing* merupakan teknik dasar paling penting yang harus dikuasai oleh setiap

pemain. Dalam melakukan teknik *passing* diawali dengan posisikan tubuh yang searah dengan tujuan *passing* kemudian letakkan kaki tumpuan disamping bola, lalu tarik kaki yang akan digunakan menendang ke arah belakang kemudian tendang bola menggunakan kaki bagian dalam.

Pada saat menendang usahakan pergelangan kaki dikunci agar arah bola sesuai dengan yang kita inginkan. Perkenaan kaki pada bola berada di tengah bola agar hasil tendangan tidak melambung. Tingkat ketepatan dan kekuatan dalam melakukan teknik *passing* akan sangat menentukan dalam permainan di dalam tim.



**Gambar 2.4** *Passing* bola  
Sumber : <https://www.bing.com>

### 2.3.2 Menahan Bola (*control*)

Dalam permainan futsal teknik *control* lebih sering dilakukan menggunakan bagian telapak kaki atau bagian sol. Aliran bola akan lebih cepat ketika dimainkan di lapangan yang memiliki permukaan rata oleh karena itu *control* menggunakan bagian bawah sol lebih dianjurkan untuk menghentikan bola yang bergulir dengan cepat.



**Gambar 2.5** *Control* bola futsal  
Sumber : <https://www.materiolahraga.com>

### 2.3.3 Menggiring Bola (*dribbling*)

Menurut Mielke (2007:1) *dribbling* dalam permainan sepakbola didefinisikan sebagai penguasaan bola dengan kaki saat kamu bergerak di lapangan permainan. Teknik *dribbling* pada futsal dapat dilakukan menggunakan kaki bagian dalam, luar, punggung, bahkan telapak kaki atau sol.

Pemain dengan teknik menggiring bola yang baik akan sangat dibutuhkan untuk melewati lawan ketika pemain dalam situasi tertekan agar dapat menguasai bola lebih lama dan membuka ruang untuk melakukan operan ataupun tendangan ke gawang lawan.

Menurut Mulyono (2017:42) “*dribbling* digunakan ketika seorang pemain ingin menguasai bola lebih lama. Hal ini akan memberikan waktu pada tim secara keseluruhan untuk mengatur strategi. Pada saat *dribbling*, satu orang pemain mampu melewati pemain lawan sehingga membuka peluang lebih baik untuk menyerang maupun bertahan”.



**Gambar 2.6** Menggiring bola  
Sumber : <https://www.bing.com>

### 2.3.4 Menembak Bola (*shooting*)

Menembak bola atau biasa dikenal dengan *shooting* merupakan teknik dasar menendang bola ke arah gawang lawan dengan tujuan mencetak gol untuk meraih kemenangan. Justinus Lhaksana (2011:34) mengatakan *shooting* ke gawang sebagai akhir permainan dalam menciptakan gol-gol ke gawang lawan. Setiap pemain futsal harus menguasai teknik dasar *shooting* karena semua pemain memiliki

peluang untuk melakukan tendangan ke arah gawang lawan untuk mencetak gol.



**Gambar 2.7** *Shooting* bola futsal  
Sumber : <https://www.bing.com>

## 2.4 Kondisi Fisik

### 2.4.1 Pengertian Kondisi Fisik

Syafruddin (2012) kondisi fisik meliputi keadaan fisik dan psikis serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga. Oleh karena itu perlu dibatasi agar tidak menimbulkan pemahaman yang berbeda. Kondisi fisik secara umum dapat diartikan dengan keadaan atau kemampuan fisik, keadaan tersebut bisa meliputi sebelum (kondisi awal), pada saat dan setelah mengalami suatu proses latihan. Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting hampir diseluruh cabang olahraga. Oleh karena itu latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius direncanakan dengan matang dan sistematis, sehingga tingkat kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik. Apabila kondisi fisik baik, maka:

1. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerjajantung.
2. Terjadi peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan komponen kondisi fisik lainnya.
3. Akan meningkatkan efektifitas dan efisiensi gerak kearah yang

lebih baik.

4. Waktu pemulihan akan lebih cepat.
5. Respon bergerak lebih cepat apabila dibutuhkan.

Menurut L. A. Larson dan R.D. Yocom (1951) dalam buku M. A. Pasau (2012) mengemukakan bahwa: prestasi olahraga secara umum ditentukan oleh 10 komponen kemampuan kecakapan gerak (*motor ability*), yaitu kekuatan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, daya tahan otot, tenaga (*Power*), kelentukan, keseimbangan, daya tahan kerja jantung dan paru- paru, ketepatan dan kesehatan. Komponen kondisi fisik yang dipakai padapenelitian ini ialah kelincahan.

#### **2.4.2 Komponen Kondisi Fisik**

Kondisi fisik adalah salah satu kesatuan utuh dari komponen- komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya. Artinya, bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan. Menurut Mochammad Sajoto (1988: 57), bahwa komponen kondisifisik meliputi:

1. Kekuatan (*strength*), adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuannya dalam mempergunakan otot untuk menerima beban sewaktu bekerja.
2. Daya tahan ada 2 dua macam, yaitu:
  1. Daya tahan umum yaitu kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien.
  2. Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.
3. Kekuatan otot adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakankekuatan maksimum yang digunakan dalam waktu



yang sesingkat singkatnya.

4. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan keseimbangan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat singkatnya.
5. Daya lentur adalah efektivitas seseorang dalam penyelesaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas.
6. Kelincahan adalah kemampuan mengubah posisi di area tertentu.
7. Koordinasi adalah kemampuan seseorang melakukan bermacam-macam gerakan yang berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif.
8. Keseimbangan adalah kemampuan tubuh untuk mempertahankan posisi, dalam bermacam-macam gerakan.
9. Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan bebas terhadap sasaran.
10. Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan melalui indera, saraf atau feeling lainnya. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain.

## **2.5 Kelincahan**

Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang digunakan dalam banyak olahraga. Kelincahan merupakan kemampuan seseorang dalam mengubah posisi di area tertentu. Menurut Dedy Sumiyarso (2006) kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang dengan berlari untuk mengubah-ubah arahnya. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. (M. Sajoto, 1995: 9). Menurut ismaryati (2008), kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang diperlukan dalam semua aktifitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya.

Jika ditinjau dari otomatis kelincahan umum melibatkan gerakan keseluruhan segmen bagian tubuh dan kelincahan khususnya hanya melibatkan segmen tubuh tertentu. Kelincahan sangat dibutuhkan dalam olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Kelincahan bukan hanya terfokus pada gerakan dalam bergerak namun kelincahan juga berarti menggerakkan anggota tubuh untuk dapat melakukan suatu gerakan dalam waktu yang secepatnya. Tanpa gerakan yang lincah seorang atlet tidak akan memperoleh gerakan yang baik. Gerakan kaki dan tangan yang lincah dan teratur dapat mengantisipasi serta melakukan gerakan dengan cepat sesuai yang diinginkan. Gerak tersebut dapat dikerjakan dengan mengendalikan kecepatan, ketepatan, dan kecermatan.

Kelincahan sangat penting fungsinya untuk meningkatkan koordinasi gerak dan prestasi dalam cabang olahraga. Secara langsung kelincahan dapat digunakan untuk mengkoordinasi gerakan-gerakan berganda, mempermudah penguasaan teknik tinggi, mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan. Bentuk latihan yang dipakai dan untuk menyempurnakan kelincahan biasanya intensitas yang tinggi dan dilaksanakan dalam waktu singkat. Adapun ciri latihan menurut Suharno yang dikutip oleh Indra Jatikusuma (2004), diantaranya :

1. Bentuk latihan harus ada gerak mengubah posisi dan arah badan dengan kecepatan tinggi
2. Rangsangan terhadap pusat syaraf sangat menentukan berhasil tidaknya suatu latihan kelincahan, karena koordinasi sangat diperlukan bagi unsur kelincahan.
3. Adanya rintangan-rintangan untuk bergerak dan mempersulit kondisialat lapangan dan sebagainya.
4. Adanya pedoman waktu yang pasti dalam latihan.

Latihan ini dilakukan pada saat kondisi olahragawan yang segar dan relatif istirahat, agar dapat lebih berkonsentrasi sehingga mudah melakukan tugas.

## 2.6 Teknik Dasar Menggiring Bola Olahraga Futsal (*dribbling*)

Teknik dasar *dribble* bola futsal juga merupakan dasar penting bagi pemain futsal. Skill ini wajib diketahui dan dipunyai oleh pemain futsal. Untuk teknik *dribble* atau menggiring bola, sebenarnya bisa dilakukan dengan menggunakan kaki manapun, tergantung kondisi. Untuk kaki bagian luar misalnya, untuk mengecoh dengan bergerak ke samping atau depan. Kaki bagian dalam efektif untuk bergerak ke belakang, ke kanan, dan ke kiri. Sedangkan punggung kaki bisa dipakai untuk mengecoh musuh yang datang dari depan. Berikut beberapa teknik dasar menggiring bola :

### 1. *Dribble* bola menggunakan kaki bagian luar

Maksud dari bagian luar kaki adalah bagian atas kaki. Teknik ini memudahkan pemain mengecoh atau melewati lawan ketika tim sedang menyerang. Dengan menggunakan kaki bagian luar (atas) seorang pemain lebih leluasa untuk berlari sembari membawa bola. Selain itu keseimbangan juga lebih terjaga, karena fokus seorang pemain dengan teknik lebih ke arah depan dan samping.



**Gambar 2.8** *Dribble* menggunakan kaki luar  
Sumber : <https://www.materiolahraga.com>

### 2. *Dribble* bola menggunakan kaki bagian bawah (telapak kaki)

Teknik *dribble* dengan menggunakan kaki bagian bawah mempunyai keuntungan sendiri dibanding teknik *dribble* yang lain, yakni bola lebih bisa kita kuasai. Dengan begitu ketika musuh berusaha merebut bola, kita bisa leluasa mengecoh (bisa mundur, atau samping) dan bola masih 100 %

dalam kendali kita. Namun teknik ini juga memiliki kekurangan. Karena menggiring dengan telapak kaki, sehingga akan mempengaruhi kecepatan lari seorang pemain. Jadi untuk mengatasinya, jika ingin bergerak maju melewati musuh, kita bisa mengandalkan kekuatan body untuk melindungi bola. Namun sekali lagi untuk bergerak maju melewati musuh mungkin akanterlalu beresiko jika menggunakan teknik ini. *Dribble* bola dengan telapak kaki lebih efektif untuk bergerak menyamping dan setelah itu melakukan umpan.



**Gambar 2.9** *Dribble* menggunakan sol sepatu  
Sumber : <https://www.materiolahraga.com>

### 3. *Dribble* bola menggunakan kaki bagian dalam

Teknik *dribble* menggunakan kaki bagian dalam futsal juga merupakan hal penting yang harus dikuasai oleh seorang pemain. Teknik ini lebih memiliki kesan tipuan, dengan *dribble* menggunakan kaki bagian dalam kita bisa mengombinasikan antara kaki kiri dan kanan untuk melewati musuh. Selain itu dalam posisi terdesak, dengan teknik ini kita juga bisa mengecoh dengan menendang pelan bola melewati selangkangan musuh (mengolong) kemudian bola kita ambil kembali. Teknik ini lebih sulit dibanding teknik *dribbling* yang lain karena penguasaan atau kontrol bola sang pemain harus dikuasai terlebih dahulu. Jika belum menguasai kontrol bola, teknik ini akansia-sia digunakan.



**Gambar 2.10** *Dribble* menggunakan kaki bagian dalam  
 Sumber : <https://www.materiolahraga.com>

## 2.7 Prinsip-prinsip Latihan

Dalam menyusun program latihan diperlukan adanya prinsip-prinsip latihan yang digunakan sebagai pedoman seorang pelatih agar program latihan yang disusun dapat memenuhi target dan mencapai prestasi. Hal ini selaras dengan pendapat dari Sukadiyanto (dalam Magfi dkk, 2018) yaitu dalam melaksanakan program latihan harus menerapkan dan mengacu pada prinsip-prinsip latihan, sehingga proses berlatih dapat mencapai tujuan dan sarannya. Adapun prinsip-prinsip latihan menurut Fox dan Bompa (dalam Khalida dkk, 2018) adalah :

1. *Individual Needs* (kebutuhan individu)

Menurut Harini Fajar Ningrum, dkk dalam buku Dasar-dasar Manajemen (Suatu Pendekatan Konseptual) (2022), kebutuhan individual adalah keinginan seseorang yang dibentuk oleh lingkungan sekitarnya.

2. *Specialization* (kekhususan)

Latihan harus bersifat khusus sesuai dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan yang akan dilakukan. Perubahan anatomi dan fisiologis dikaitkan dengan kebutuhan olahraga dan pertandingan tersebut.

3. *Progressive*

Seseorang yang melakukan latihan, pemberian beban harus ditingkatkan secara bertahap.

4. *Overload* (beban berlebih)

Bahwa pemberian beban latihan yang melebihi kebiasaan kegiatan

sehari-hari secara teratur. Hal ini bertujuan agar sistem fisiologis dapat menyesuaikan dengan tuntutan fungsi yang dibutuhkan untuk tingkat kemampuan tinggi.

5. *Recovery* (pemulihan)

*Recovery* adalah mengembalikan kondisi tubuh sebelum pertandingan, pemahaman ini sangat penting bagi atlet dan pelatih dalam melakukan program pelatihan untuk mendapatkan hasil atau prestasi yang terbaik.

6. *Reversibility* (kebalikan)

mengatakan bahwa kebugaran yang telah dicapai seseorang akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali, jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dengan tekanan yang tepat.

Bagi setiap pelatih penting untuk memahami dan menerapkan prinsip-prinsip latihan dalam menyusun program latihan. Dengan prinsip-prinsip latihan tersebut diterapkan pada saat proses berlatih dan pemain melaksanakan apa yang diperintahkan oleh pelatih maka tujuan latihan dapat dicapai dengan maksimal yaitu prestasi yang tinggi.

## 2.8 Model Latihan *Zig-zag run*

1. Latihan *Zig-zag run* model 1

Alat yang digunakan : KUN

Alur pelaksanaan : 1. Testi berdiri di garis *start*  
2. Pluit berbunyi testi bergerak melewati garis *finish*

Manfaat latihan *Zig-zag run* model 1 : memperkuat penguasaan bola.

2. Latihan *Zig-zag run* Model 2

Alat yang digunakan : KUN

Alur pelaksanaan : 1. Testi berdiri di garis *start*  
2. Peluit berbunyi testi bergerak melewati kun hingga garis *finish*

Manfaat latihan *Zig-zag run* model 2 : meningkatkan kelincahan pergerakan kaki dalam setiap arah

### 3. Latihan *Zig-zag run* menggunakan bola

Alat yang digunakan : KUN dan BOLA

Alur Pelaksanaan : 1. Testi berdiri di garis *start*  
2. Peluit berbunyi testi bergerak melewati kun dengan menggiring bola

Manfaat latihan *Zig-zag run* menggunakan bola yaitu meningkatkan penguasaan dan kelincahan *dribbling* bola.

## 2.9 Penelitian Yang Relevan

Untuk mendukung kajian teoritis yang telah digunakan perlu adanya hasil penelitian yang relevan sebagai landasan dalam menyusun kerangka berpikir, adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini adalah :

1. Penelitian Muhammad Ihsan Shabih et al., (2021) Pengaruh latihan *Zig-zag run* terhadap kelincahan menggiring bola pada atlet sepakbola SSB Ogan Ilir United. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen semua (quasi eksperimen) dengan rancangan pretest dan posttest one group.

Populasi penelitian ini adalah SSB Ogan Ilir United yang berjumlah 30 orang. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang. Instrumen penelitian ini adalah tes *dribbling Zig-zag run*. Data diambil dari tes awal (pretest) dan tes akhir (posttest). Perlakuan dalam penelitian ini berupa latihan *Zig-zag run* diberikan latihan selama 5 minggu dengan frekuensi latihan 4 kali seminggu. Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data statistik uji t dengan taraf signifikan  $\alpha=0,05$  didapat thitung(30,5) sedangkan ttabel(1,70), maka thitung > ttabel sehingga H1 diterima dan Ho ditolak. Dengan demikian H1 dapat diajukan dan dapat diterima, bahwa latihan *Zig-zag run* berpengaruh terhadap kelincahan menggiring bola (*dribbling*) pada atlet sepak bola SSB Ogan Ilir United. Implikasi dari penelitian ini bahwa latihan *Zig-zag run* dapat digunakan sebagai salah satu jenis latihan untuk meningkatkan

kelincahan menggiring bola (*dribbling*). Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa latihan *Zig-zag run* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan menggiring bola (*dribbling*) pada atlet sepak bola SSB Ogan IlirUnited.

2. Penelitian Ricky Yana Razbie et al., (2018) Pengaruh Latihan Lari *Zig-zag run* terhadap penguasaan teknik dasar *dribbling* pada permainan sepakbola ekstrakurikuler SDN Sungapan Kecamatan Kadudampit 2018. Hasil penelitian menunjukkan hasil nilai rata-rata yang diperoleh ketika melakukan tes awal adalah 18,88 dengan simpangan baku 1,25. Sedangkan hasil tes akhir menunjukkan nilai rata-rata 17,08 dengan simpangan baku 1,79. dan hasil gain score menunjukkan nilai rata-rata 5,26 dengan simpangan bakunya 0,27. maka dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan dari tes awal dantes akhir.
  
3. Penelitian Ruslan, Sarjan Mile, Faturrahman Sangadji yang berjudul latihan lari *zig-zag* untuk kemampuan menggiring sepak bola. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan lari *zig zag* terhadap kemampuan menggiring dalam cabang olahraga sepak bola. Penelitian ini menggunakan teknik eksperimen pendekatan quasi eksperiment dengan desain *One Group Pretest posttest* design. Populasi dalam penelitian ini merupakan seluruh siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Tilongkabila, dengan jumlah 183 siswa. Sampel penelitian ini adalah 20 Siswa yang diambil menggunakan Purposivesampling dengan suatu kriteria tertentu. Analisis data menggunakan uji normalitas menggunakan uji lileforsdan uji hipotesis menggunakan uji-t. Hasilnya adalah ada pengaruh latihan lari *zig zag* sebesar 36,88% terhadap kemampuan menggiring dalam cabangolahraga sepak bola di SMP Negeri 1 Tilongkabila.

## **2.10 Kerangka Berfikir**

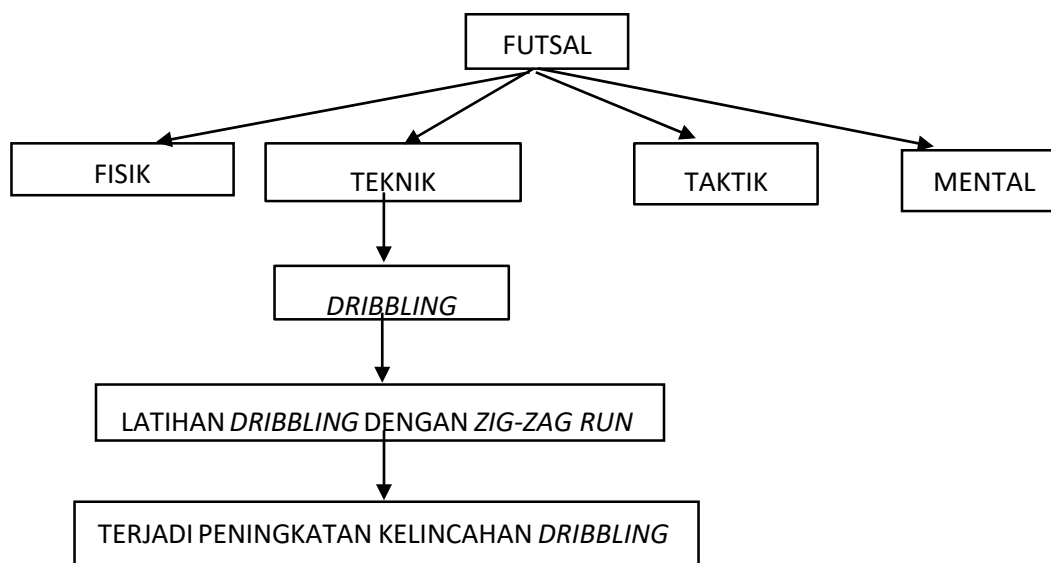
Berdasarkan landasan teori di atas maka dapat dijadikan suatu kerangka



berpikir, futsal merupakan olahraga permainan yang cepat dan dinamis, setiap pemain diharuskan bermain dan mengambil keputusan dengan cepat dan intensif.

Untuk meraih kemenangan dalam permainan futsal yaitu dengan lebih banyak mencetak gol maka dari itu setiap pemain harus menguasai teknik dengan baik salah satunya adalah teknik *dribbling* atau menggiring bola ke daerah pertahanan lawan sebelum dilakukannya *shooting*.

*Dribbling* adalah salah satu bagian penting yang harus dilatihkan dengan gerakan lari dan menggunakan kaki untuk terus mendorong bola agar terus bergulir di atas tanah saat bermain futsal. Menurut Danny Mielke (2007: 1) bahwa *dribbling* atau menggiring adalah keterampilan dasar dalam sepak bola karena semua pemain harus mampu menguasai bola pada saat sedang bergerak, berdiri atau bersiap melakukan operan atau tembak.



**Gambar 2. 11.** Bagan Kerangka Berpikir

### 2.11 Hipotesis Penelitian

Menurut Gunawan (2017) bahwa hipotesis adalah suatu asumsi atau anggapan atau dugaan teoritis yang dapat ditolak atau tak ditolak secara empiris. Penentuan apakah

suatu hipotesis dapat ditolak atau tak ditolak merupakan tujuan pengujian hipotesis. Berdasarkan kajian teori dan kerangkaberfikir, maka diajukan hipotesis penelitian sebagai berikut :

H<sub>0</sub> : Tidak ada pengaruh latihan *Zig-zag run* terhadap kelincahan *dribbling* siswa ekskul futsal SMK Negeri 4 Bandar Lampung.

H<sub>1</sub> : Ada pengaruh Latihan *Zig-zag run* terhadap kelincahan *dribbling* siswa ekskul futsal SMK Negeri 4 Bandar Lampung.

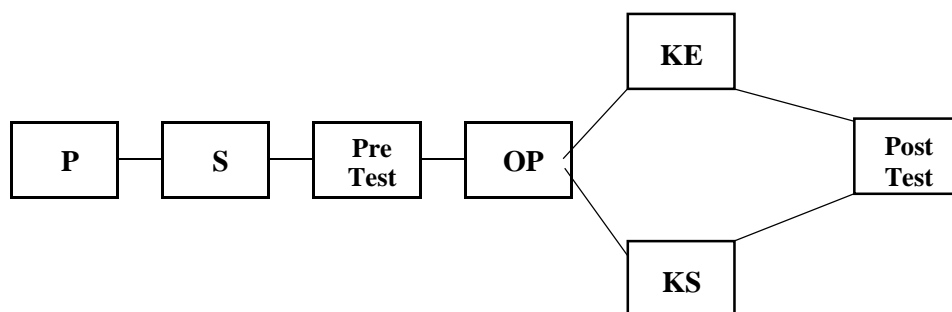
### III. METODOLOGI PENELITIAN

#### 3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen. Menurut (Sugiyono, 2015) penelitian eksperimen merupakan jenis penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Penelitian ini menggunakan model latihan *Zig- zag run* untuk meningkatkan kelincahan *dribbling* siswa ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 4 Bandar Lampung. Menurut (Sugiyono,2017) metode kuantitatif adalah metode yang berasal dari filsafat bertujuan menggambarkan dan menguji hipotesis yang dibuat peneliti. Penelitian kuantitatif membuat berupa angka-angka digunakan pada kelas populasi atau sampel, pengumpulan data dapat berupa instrument tes.

#### 3.2 Desain Penelitian

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. Desain penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:



**Gambar 3.1** Desain Penelitian  
Sumber: Sugiyono, 2015

Keterangan :

P : Populasi

S : Sampel

*Pre-test* : Tes Awal

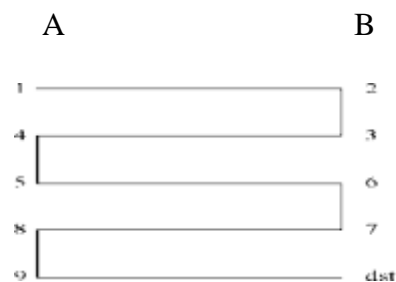
OP : Ordinal Pairing

KE : Kelompok Eksperimen

KK : Kelompok Kontrol

*Post-test*: Tes Akhir

Adapun pembagian kelompoknya dalam penelitian ini menggunakan ordinal pairing, sebagai berikut:



**Gambar 3.2** Spiral Kelompok Eksperimen *Ordinal Pairing*  
(Sumber: Sutrisno Hadi, 2000)

*Ordinal pairing* ini hanya digunakan terhadap *continuum* variable misalnya: Setelah melakukan *pretest*, hasil *pretest* dirangking. Hasil rangking 1 diletakkan di kelompok A, hasil rangking 2 dan 3 diletakkan di kelompok B, hasil rangking 4 dan 5 diletakkan di kelompok A dan seterusnya sampai habis.

### 3.3 Variabel Penelitian

Menurut (Sugiyono, 2015) variabel penelitian “Segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.”Selanjutnya (Sugiyono, 2015), Menjelaskan bahwa Hubungan antara satu variabel dengan variabel yang lain maka variabel dapat dibedakan menjadi:

#### 3.3.1 Variabel Bebas

Variabel bebas adalah variabel yang sering disebut sebagai variabel stimulus, prediktor, antecedent. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat (Dependen).

### 3.3.2 Variabel Terikat

Variabel terikat sering disebut juga sebagai variabel output, kriteria konsukuan Variabel terikat merupakan variabel yang di pengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas. Judul pada peneliti ini adalah “Pengaruh Latihan *Zig-zag run* terhadap kelincahan *dribbling* siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 4 Bandar Lampung”. Sesuai pendapat diatas variabel dalam penelitian ini ada dua macam, yaitu variabel Bebas (X) dan variabel terikat (Y). Dituliskan variabel dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Variabel bebas adalah Latihan *Zig-zag run*
2. Variabel Terikat adalah Peningkatan Kelincahan *Dribbling*

## 3.4 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMKN 4 Bandar Lampung dengan menggunakan sampel para siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. Penelitian ini dilaksanakan sebanyak 16 kali ditambah satu kali tes awal dan satu kali tes akhir. Pelaksaan latihan dilakukan empat kali setiap minggu, yaitu setiap hari selasa, kamis, jumat dan sabtu, dimulai pada pukul 15.30 WIB.

## 3.5 Populasi dan Sampel

### 3.5.1 Populasi

Populasi adalah suatu kelompok subjek yang akan dijadikan objek penelitian. Pengertian populasi menurut Frankel dan Wallen yang dikutip oleh (Riyanto, Yatim, 2010) kelompok yang menarik peneliti, dimana kelompok tersebut oleh peneliti dijadikan sebagai sebagai obyek untuk menggenaralisasikan yang terdiri objek/subjek yang

mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Sebelum menetapkan sampel penelitian terlebih dahulu harus menemukan tujuan dari penyelidikan dan memperhatikan apakah populasi pada umumnya dianggap homogen dan heterogen seperti misalnya umur, jenis kelamin dan sebagainya yang dianggap perlu untuk penyelidikan. Berdasarkan uraian diatas, maka penulis mengambil Pengaruh Latihan *Zig-zag run* terhadap kelincahan *dribbling* siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 4 Bandar Lampung. Penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 4 Bandar Lampung yang berjumlah 30 orang.

### **3.5.2 Sampel**

Menurut (Sugiyono,2018) mengatakan Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik populasi tersebut. Teknik pengambilan data sampel ini biasanya didasarkan oleh umur dan karakteristik tertentu. Adapun dalam penentuan sampel, penulis menggunakan cara *purposiv sampling*. Menurut (Sudjana,2005) menyatakan bahwa *sampling purposiv* dikenal sebagai *sampling pertimbangan*, terjadi apabila pengambilan sampel dilakukan berdasarkan pertimbangan peneliti. Berdasarkan penjelasan tersebut penulis berfokus kepada siswa yang belum menguasai teknik *dribbling* dan rajin dalam mengikuti program latihan ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 4 Bandar Lampung, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Jumlah populasi 30 orang dengan kriteria yang telah dijelaskan diatas.

## **3.6 Teknik Pengumpulan Data/Instrumen**

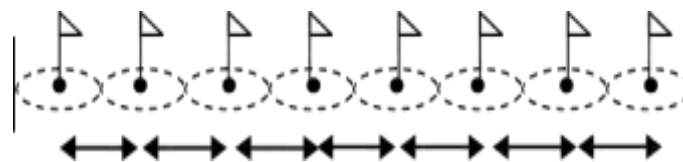
Pengumpulan data atau instrument data merupakan penghimpunan hasil penelitian yang mencakup segala peristiwa. Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian, metode yang digunakan dalam pengumpulan data dengan metode tes, hal itu dikarenakan data yang akan diteliti berupa data fakta dari testi mengenai “Pengaruh Latihan *Zig-zag run* terhadap

kelincahan *dribbling* siswa ekstrakurikuler SMK Negeri 4 Bandar Lampung”.

Uji validitas dilakukan untuk menentukan apakah instrument tes yang dikembangkan layak atau tidak digunakan dalam tes *dribbling* futsal. (Sukardi, 2015) menyatakan bahwa “Validitas suatu instrument penelitian, tidak lain adalah derajat yang menunjukkan dimana suatu tes mengukur apa yang hendak diukur”. Uji reliabilitas dilakukan untuk melihat konsistensi hasil pengukuran. Ali (2012:117) mengemukakan bahwa reliabilitas merujuk pada sejauh mana alat ukur dan hasil pengukuran relative konsisten jika pengukuran dilakukan berulang-ulang. Reliabilitas didapatkan dengan menghitung nilai korelasional uji coba kelompok kecil dan uji coba kelompok besar dengan metode *Test and Retest*.

Adapun instrumen yang digunakan sebagai berikut: Instrumen penelitian yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes. Alatbantu yang digunakan untuk mengukur teknik keterampilan menggiring bola (*dribbling*) adalah *stopwatch*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrument yang disusun oleh Subagyo Irianto, dkk yang mempunyai validitas 0,779 dan reliabilitas sebesar 0,559.1).

Dibawah ini adalah gambar instrumen teknik keterampilan menggiring bola (*dribbling*) Subagyo Irianto, dkk yang dikembangkan untuk mengukur teknik *dribbling*.



**Gambar 3.3** Instrumen *Dribbling*  
**Sumber:** Subagyo Irianto, dkk, 2010

Menurut Subagyo Irianto, dkk. (2010) tahapan pelaksanaan tes menggiring bola/ *dribbling* sebagai berikut: Keterangan:

1. Peralatan

1. Lapangan futsal
  2. Cones
  3. 1 buah bola
  4. Stopwatch
  5. Alat tulis
  6. Meteran panjang
2. Pelaksanaan
1. Bola diletakkan 1 meter dari *cones* pertama (*garis start*).
  2. Testi bersiap diposisi *start*.
  3. Setelah mendengarkan aba-aba dari testor “ya”, testi memulai menggiring bola melewati kedelapan *cones*, bila ada kesalahan (ada *cones* yang belum dilewati) maka harus di ulangi dimana kesalahan terjadi, sehingga testi menggiring bola melewati *cones* berurutan dan kembali menuju garis *finish*.
  4. Diperkenankan menggiring bola dengan salah satu kaki atau kedua kaki secara bergantian.
  5. *Stopwatch* dihidupkan saat aba-aba atau tanda “ya” dan dimatikan saat testi dan bola melewati garis *finish*.
  6. Setiap anak melakukan 2 kali dan diambil waktu yang terbaik.

**Tabel 3.1** Norma Penilaian Tes Kelincahan *Dribbling*

Kategori	Skor
Baik Sekali	< 11,91
Baik	11,91-13,20
Cukup	13,21-14,590
Kurang	14,51-15,80
Kurang Sekali	>15,80

### 3.7 Teknik Analisis Data

#### 3.7.1 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui data yang berasal dari



kedua kelas berupa nilai hasil belajar berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Untuk melakukan uji normalitas data menggunakan uji kenormalan nonparametik yang dikenal dengan uji lilliefors (Sudjana, 2002:466). Uji lilliefors Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut :

1. Pengamatan  $X_1, X_2, \dots, X_n$  dijadikan bilangan baku  $Z_1, Z_2, \dots, Z_n$  Dengan menggunakan rumus:  $Z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$  ( dan  $\bar{x}$  masing- masing merupakan rerata dan simpangan baku sampel)
2. Untuk tiap bilangan baku ini akan menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian dihitung peluang  $F(z_i) = P(z \leq z_i)$
3. Selanjutnya hitung proporsi  $Z_1, Z_2, \dots, Z_n$  yang lebih atau sama dengan  $z_i$ . Jika proporsi ini dinyatakan oleh  $S(z_i)$ , maka :  

$$S(z_i) = \frac{\text{banyaknya } Z_1, z_2, \dots, Z_n \text{ yang } \leq z_i}{n}$$
 Hitung selisih  $F(z_i) - S(z_i)$  kemudian tentukan harga mutlaknya
4. Ambil harga yang paling besar diantara harga-harga mutlak selisih tersebut. Sebutlah harga terbesar  $L_0$ .
5. Kriteria pengujian adalah jika  $L_{hitung} < L_{tabel}$ , maka variabel tersebut berdistribusi normal, sedangkan jika  $L_{hitung} > L_{tabel}$  maka variabel berdistribusi tidak normal.

### 3.7.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui data memiliki varian yang sama (homogen) atau tidak. Penelitian ini menggunakan uji homogenitas dilakukan uji-F menurut Sudjana (2005: 249) adalah sebagai berikut:

$H_0$  : variansi pada tiap kelompok sama (homogen).

$H_1$  : variansi pada tiap kelompok tidak sama (tidak homogen). Uji homogenitas (uji F) dilakukan dengan rumus sebagai berikut:

$$F = \frac{\text{Variasi Terbesar}}{\text{Variasi Terkecil}}$$

Harga F hitung tersebut kemudian dikonsultasikan dengan Ftabel untuk di uji signifikansinya dengan  $\alpha = 0,05$ . Selanjutnya bandingkan Fhitung dengan Ftabel dengan ketentuan apabila Fhitung < Ftabel artinya Ho diterima (varian kelompok data adalah homogen). Sebaliknya, apabila Fhitung > Ftabel artinya Ho ditolak (varian kelompok data tersebut tidak ho-mogen). Harga Fhitung tersebut kemudian dikonsultasikan dengan Ftabel untuk di uji signifikansinya dengan  $\alpha = 0,05$ . Selanjutnya bandingkan Fhitung dengan Ftabel dengan ketentuan apabila Fhitung < Ftabel artinya Ho diterima (variankelompok data adalah homogen). Sebaliknya, apabila Fhitung > Ftabel artinya Ho ditolak (varian kelompok data tersebut tidak homogen).

### 3.7.3 Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dilakukan untuk memperoleh kesimpulan apakah nantinya hipotesis yang kita ajukan diterima atau ditolak. Adapun uji yang peneliti gunakan untuk menguji hipotesis adalah uji-t. Uji-t digunakan untuk membandingkan rata-rata dari dua kelompok yang tidak berhubungan satu dengan yang lain. Uji hipotesis menggunakan *paired t-test* atau uji-t. Uji t nilai signifikan <0.05 serta nilai t hitung > nilai t tabel. Apabila nilai hitung lebih kecil dari tabel maka Ha ditolak, jika dihitung lebih besar dibanding tabel maka Ho diterima.

$$t = \frac{\frac{\sum D}{n}}{\frac{s}{\sqrt{n}}}$$

Keterangan

$\sum D$  : Jumlah selisih *pre test* dan *post test*

$n$  : Banyaknya sampel

$s$  : Simpangan baku

$\sqrt{n}$  : Akar dari banyaknya sampel

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada siswa ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 4 Bandar Lampung dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa: Ada pengaruh yang signifikan latihan *Zig-zag run* dapat terhadap kelincahan *dribbling* siswa ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 4 Bandar Lampung.

### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas, maka diajukan saran-saran untuk meningkatkan kelincahan *dribbling* siswa ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 4 Bandar Lampung sebagai berikut :

#### 5.2.1 Bagi Guru Penjas

Bagi Guru Penjas diharapkan dapat menjadikan penelitian ini sebagai gambaran model latihan *Zig-zag run* untuk meningkatkan kelincahan *dribbling* pada permainan futsal.

#### 5.2.2 Bagi Siswa

Bagi siswa agar selalu berupaya meningkatkan motivasi dan keterampilan dalam permainan futsal khususnya dalam meningkatkan kelincahan *dribbling*.

#### 5.2.3 Bagi Para Peneliti Lain

Bagi para peneliti lain, khususnya Mahasiswa Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan diharapkan penelitian ini dapat menjadi gambaran, informasi dan masukan. Namun akan lebih baik lagi jika sumber dan referensi yang akurat dengan penelitian ini di perbanyak serta penelitian ini lebih dikembangkan lagi.

## 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.
- Ardianda, Eddry dan John, Arwandi, 2018. Latihan *Zig-zag run* Dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola, *Performa Olahraga*, 3(1), 32-41.
- Bernhardin, Dindin., dan Ahmad, Fauzi. 2022. Pengaruh Latihan Zig-Zag terhadap Kelincahan Bermain Futsal. *Journal of Physical and Outdoor Education* 4 (1), 1- 7.
- Arikunto. 2012. Manajemen Pendidikan. Aditya Media, Yogyakarta.
- Daryanto, Zusyah Porja. 2022. Model Alat Ppelontar Bola Futsal (ZPD 02) Untuk Keterampilan Teknik Permainan Futsal. *Jurnal Pendidikan Olah Raga* 11 (1), 123-135.
- Dhedhy, Yuliawan & FX. Sugiyanto. 2014. The Effect Of Stroke And Agility Exercise Method On The Playing Badminton Skills Of Beginner Level Athletes. *In Jurnal Keolahragaan*, 2(2), 145-154.
- 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.
- Hanispi, Arman Yulin, Herman Syah, and Noor Ahmad. 2021. Pengaruh Variasi Latihan *Dribbling With Zig Zag Trajectory* Terhadap Peningkatan Keterampilan *Dribbling* Sepak Bola. *Sportify Journal*, 1 (1), 9-18.
- Hidayat, Rachmat, A. Heri Riswanto, and M. Iqbal Hasanuddin. 2021. The Effect of Shuttle Run and *Zig-zag run* Training On *Dribbling* Skills. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*, 5 (1), 113-125.
- Hulfian, Lalu, dan Subakti. 2022. Tingkat Validitas dan Reliabilitas Instrument tes Keterampilan Bermain Futsal. *Jurnal Inovasi Riset Akademik*, 2 (1), 27-34.
- Husna, Asmaul. 2022. *Gambaran Daya Tahan Otot Tungkai Pada Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa futsal Universitas Hasanuddin di masa adaptasi Kebiasaan baru*. (Skripsi). Universitas Hasanuddin.

- Hidayat, Rachmat, A. Heri Riswanto, dan M. Iqbal Hasanuddin 2021. The Effect of Shuttle Run and Zig-zag run Training On Dribbling Skills. *Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan* 5(1), 113-125.
- Ilahi, Wahyu dan Hanif, Badri, 2021. Latihan Zig-zag run Dan Shuttle Run Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Sekolah Sepakbola. *Jurnal Stamina*. 4(2), 89-94.
- Jaya, Asmar. 2008. *Futsal: Gaya Hidup, Peraturan, Dan Tips-Tips Permainan*. Pustaka Timur, Yogyakarta.
- Karim, Achmad, Muhammad Akbar Syafruddin, dan Ariana Asri 2021. Survei Kekuatan Otot Tungkai Dan Kemampuan Menendang Bola Permainan Sepakbola SMP Negeri 24 Makassar. *Sportify Journal*, 1 (2), 66-73.
- Kusumawati, Mia 2014. Pengaruh Circuit Training Terhadap Daya Tahan Atlet Futsal SWAP Jakarta Dalam Indonesia Futsal League (IFL) 2013. *Jurnal Pendidikan OlahRaga*, 3(1), 27-34.
- Nabila, Tiara, Farizal Imansyah, dan Daryono Daryono. 2022. The Effect of Shuttle Run Training on Dribbling Speed in Futsal Games for Students of SMPN 06 Palembang. *International Journal of Religion Education and Law* 1(2), 102-110.
- Rosita, Tita, Hernawan Hernawan, dan Fahmy Fachrezzy. 2019. Pengaruh keseimbangan, kekuatan otot tungkai, dan koordinasi terhadap ketepatan shooting futsal. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 4(2), 117-126.
- Subagyo Iriyanto, dkk. 2010. *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Sepak Bola PUSPOR IKIP*. FIK UNY, Yogyakarta.
- Sucipto, dkk. 2000. *Sepakbola*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Yogyakarta. Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. CV Alfabeta, Bandung.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. FIK UNY, Yogyakarta.
- Suryobroto, Agus S. 2014. Peningkatan Kemampuan Manajemen Guru Pendidikan Jasmani. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 1(1), 22-30.
- Syroyyudin, M., Rais Firlando, dan Ever Sovensi. 2021. Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Klub Brancos Kota Lubuklinggau. *Silampari Journal Sport* 1(2), 63- 70.
- Universitas Lampung. 2020. *Panduan Penulisan Karya Ilmiah Universitas Lampung*.

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.