

PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN TERHADAP HASIL DRIBBLING BOLA PEMAIN UKM FUTSAL UPG 1945 NTT

Julius Dimas Jehabut^a, Carles Nyoman Wali^b, Yoniel Selan^c

^a PJKR FKIP Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, dimasjehabut30@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: 1 November 2025

Direvisi: 5 November 2025

Disetujui: 17 November 2025

Keywords:

Zig-zag Run, Dribbling, Futsal.

Abstrak

Tujuan Penelitian : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan zig-zag run terhadap kelincahan *dribbling* bola pada pemain UKM Futsal UPG 1945 NTT. Metode Penelitian : Metode yang digunakan adalah quasi eksperimen dengan desain *pre-test* dan *post-test* control group design. Sampel Penelitian : Sampel berjumlah 20 orang yang dibagi menjadi dua kelompok: eksperimen dan kontrol, masing-masing terdiri dari 10 pemain. Kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa latihan zig-zag run selama 4 minggu, sedangkan kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan khusus. Hasil penelitian : Menunjukkan bahwa rata-rata waktu *dribbling* pada kelompok eksperimen menurun dari 13,08 detik (*pre-test*) menjadi 11,54 detik (*post-test*), dengan selisih rata-rata 1,54 detik. Uji t menunjukkan nilai signifikan ($t \text{ hitung} = 24,92 > t \text{ tabel} = 2,262; p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan zig-zag run terhadap kelincahan *dribbling*. Sebaliknya, kelompok kontrol menunjukkan perubahan waktu yang tidak signifikan (rata-rata selisih 0,01 detik; $t \text{ hitung} = 0,23 < t \text{ tabel} = 2,262; p > 0,05$). Kesimpulan: Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan zig-zag run efektif dalam meningkatkan kelincahan *dribbling* bola pada pemain futsal.

Abstract

Research Objective: This study aims to determine the effect of zig-zag run training on dribbling agility of players of UKM Futsal UPG 1945 NTT. Research Method: The method used is a quasi-experimental design with a pre-test and post-test control group design. Research Sample: The sample consisted of 20 people divided into two groups: experimental and control, each consisting of 10 players. The experimental group was given treatment in the form of zig-zag run training for 4 weeks, while the control group did not receive any special treatment. Results of the study: Shows that the average dribbling time in the experimental group decreased from 13.08 seconds (*pre-test*) to 11.54 seconds (*post-test*), with an average difference of 1.54 seconds. The t-test shows a significant value ($t \text{ count} = 24.92 > t \text{ table} = 2.262; p < 0.05$), which means that there is a significant effect of zig-zag run training on dribbling agility. In contrast, the control group showed no significant change in time (average difference of 0.01 seconds; $t \text{ count} = 0.23 < t \text{ table} = 2.262; p > 0.05$). Conclusion: Thus, it can be concluded that zig-zag run training is effective in improving dribbling agility in futsal players.

Alamat korespondensi:
Jl. Perintis Kemerdekaan III, No 40, Kota Baru, Kupang
E-mail: Jss45@gmail.com

p-ISSN: 2623-1646
e-ISSN: 2986-4038

PENDAHULUAN

Futsal merupakan variasi sepak bola yang dimainkan di dalam ruangan, yang memiliki karakteristik yang membedakannya dengan sepak bola tradisional. Olahraga ini tidak hanya mengutamakan aspek fisik, tetapi juga teknik dan strategi, yang membuatnya menjadi salah satu cara terbaik untuk mengembangkan keterampilan dasar sepak bola. Hakikat futsal merupakan inti dari permainan itu sendiri yang mencakup beberapa aspek yang mendefinisikan permainan futsal yang berfokus pada penguasaan bola, kecepatan, dan ketepatan dalam membuat keputusan di ruang terbatas.

Futsal mengutamakan kecepatan dan teknik, karena dimainkan di ruangan yang lebih kecil, pemain harus memiliki kemampuan individu yang tinggi terutama dalam mengendalikan bola, passing cepat, dan pergerakan tanpa bola. Futsal dimainkan di lapangan dalam ruangan yang lebih kecil, dengan ukuran standar dengan panjang 25-42 meter dan lebar 16-25 meter. Karena lapangannya yang terbatas, permainan cenderung cepat dan membutuhkan keterampilan tinggi dalam penguasaan bola. Dalam permainan futsal sangat mengutamakan teknik, terutama dalam hal penguasaan bola dan kecepatan berpikir. Pemain harus memiliki keterampilan tinggi dalam menggiring bola di ruang yang terbatas, serta kemampuan untuk mengambil keputusan dengan cepat. Meskipun futsal dimainkan dalam ruang yang lebih kecil, strategi permainan sangat penting. Setiap tim perlu mengatur pola serangan, pertahanan, dan transisi dengan cepat untuk menciptakan peluang mencetak gol atau bertahan dari serangan lawan.

Salah satu metode latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan adalah *Zig-Zag Run*, latihan ini melibatkan gerakan berlari dengan pola zig-zag, di mana pemain harus mengubah arah dengan cepat saat berlari menuju titik-titik tertentu. Latihan ini berfokus pada keterampilan pergerakan tubuh, terutama dalam hal koordinasi, keseimbangan, dan kelincahan dalam berpindah arah dengan cepat. *Zig-zag run* juga melibatkan keterampilan motorik yang penting, seperti ketepatan dalam mengatur langkah dan kontrol tubuh, maka dari itu kemampuan kelincahan sangat berkaitan dengan teknik dribbling pada permainan futsal. Melalui latihan *zig-zag run*, pemain futsal dilatih untuk mengoptimalkan kemampuan gerak lateral dan vertikal yang sangat penting dalam melakukan dribbling.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Sedangkan metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen kuasi dengan pendekatan kuantitatif dengan desain pre-test dan post-test. Dua kelompok pemain futsal akan diuji kelincahannya dengan tes *dribbling* bola sebelum dan setelah diberikan latihan *zig-zag run*. Kelompok Eksperimen: Pemain futsal yang diberikan latihan *zig-zag run* selama 6 minggu dan Kelompok Kontrol: Pemain futsal yang tidak diberikan latihan *zig-zag run*.

Penelitian ini dilakukan di lapangan serbaguna Universitas Persatuan Guru 1945 NTT, Waktu yang digunakan dalam penelitian ini adalah 2 bulan yaitu bulan Maret sampai

Mei. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh Pemain di UKM futsal UPG 1945 NTT yang berjumlah 36 orang pemain,

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah observasi, dokumentasi, tes awal dan tes akhir (pre-test dan pos-test) , dan Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah analisis kuantitatif yang diolah menggunakan statistik uji T test..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tes Awal

Data hasil tes awal kualitas kecepatan *dribbling* bola pada Pemain UKM Futsal UPG 1945 NTT. Prosedur pelaksanaan tes dengan tujuan untuk mengetahui kemampuan dan keterampilan peserta tes dalam melakukan *dribbling* secara cepat. Tes awal dilakukan satu hari sebelum sampel diberikan perlakuan latihan *zig-zag run* selama 6 minggu.

Perlakuan

Pada tahap ini, sampel diberikan perlakuan latihan *zig-zag run* selama 6 minggu dengan 3 kali perlakuan dalam seminggu. Latihan *zig-zag run* dibagi menjadi 2 kelompok masing-masing 10 sampel , yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol untuk dibandingkan perbedaan antara kelompok eksperimen yang diberi perlakuan dan kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan.

Tes Akhir

Setelah sampel melakukan latihan *zig-zag run* untuk dapat meningkatkan kualitas kecepatan *dribbling* pada pemain UKM Futsal UPG 1945 NTT selama 4 minggu, maka selanjutnya peneliti melakukan tes akhir untuk dapat mengetahui kualitas kecepatan *dribbling* pada pemain UKM Futsal UPG 1945 NTT Tes akhir dilakukan 1 (satu) hari setelah sampel menyelesaikan program latihannya.

Pengumpulan Data

Dalam Penelitian ini berupa hasil pengukuran kemampuan kelincahan *dribbling* bola yang diperoleh dari pre-test dan post-test setelah perlakuan latihan *zig-zag run* pada pemain UKM futsal UPG 1945 NTT. Berdasarkan hasil pengolahan data, rata-rata waktu pre-test kelompok eksperimen adalah sebesar 13,08 detik dengan standar deviasi 0,38, sedangkan rata-rata waktu post-test sebesar 11,54 detik dengan standar deviasi 0,32. Selisi rata-rata antara pre-test dan post test 1,54 detik dengan standar deviasi 0,16. Data ini menunjukkan adanya peningkatan kelincahan *dribbling* bola secara signifikan setelah program latihan diberikan, dengan perbedaan waktu yang konsisten di antara subjek penelitian.

Tabel 1. Data Mentah Hasil Pre-Test dan Post-Test Kelompok Eksperimen

No	Inisial	Pre-Test (Detik)	Post-Test (Detik)	Selisih (Δ)
1	Y.P	13,4	11,9	1,5
2	S.L	12,8	11,4	1,4
3	A.S	12,9	11,4	1,
4	A.A	13,5	11,7	1,8
5	D.T	12,5	11,0	1,5
6	A.N	13,2	11,9	1,3
7	Z.P	13,1	11,8	1,3
8	A.T	12,4	11,2	1,2
9	L.T	12,7	11,3	1,4
10	D.J	13,3	11,8	1,5
11	Rata-rata	13,08	11,54	1,54

Tabel 2. Data Mentah Hasil Pre-Test dan Post-Test Kelompok Kontrol

No	Inisial	Pre-test	Post-test	Selisih
1	A.M	12,8	12,7	0,1
2	G.B	13,0	13,2	-0,2
3	A.W	13,1	13,3	-0,2
4	B.A	13,2	13,2	0,0
5	I.P	12,8	12,6	0,2
6	G.N	12,8	12,7	0,1
7	O.S	12,7	12,6	0,1
8	A.J	13,1	13,2	-0,1
9	R.E	13,0	13,0	0,0
10	A.M	13,1	13,0	0,1
	Rata-rata	13,05	13,06	0,01

Tabel 3. Hasil Perbandingan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Komponen	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol
Rata-rata Pre-tet	13,08 detik	13,05 detik
Rata-rata Post-test	11, 54 detik	13,06 detik
Rata-rata selisih	1,54 detik	0,01 detik
t hitung	24,92	0,23
t tabel ($\alpha= 0,05$)	2,262	2,262
Signifikasn	Signifikan	Tidak signifikan

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data, diketahui bahwa pada kelompok eksperimen terjadi peningkatan yang signifikan terhadap kelincahan dribbling bola. Hal ini ditunjukkan dari hasil penurunan rata-rata waktu dari 13,08 detik pada saat pre-test menjadi 11,54 detik pada saat post-test, dengan selisih rata-rata waktu 1,54 detik. Pengujian statistik menggunakan uji t hitung sebesar 24,92 lebih besar dari t tabel 2,262 ($\alpha= 0,05$). Dengan demikian, peningkatan tersebut dapat dikatakan signifikan secara statistik, yang berarti bahwa latihan *zig-zag run* memberikan pengaruh nyata terhadap peningkatan kelincahan *dribbling* bola.

Sementara itu, kelompok kontrol yang tidak diberikan latihan *zig-zag run* menunjukkan hasil yang berbeda. Rata-rata waktu pre-test sebesar 13,05 detik hanya mengalami perubahan sangat kecil menjadi 13,06 detik pada saat post-test, dengan selisih rata-rata sebesar 0,01 detik. Hasil uji t menunjukkan t hitung sebesar 0,23, yang jauh lebih kecil dari t tabel 2,262 ($\alpha= 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pre-test dan post-test pada kelompok kontrol.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan *zig-zag run* memberikan kontribusi yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan *dribbling* bola pada pemain futsal.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang dilakukan yang telah dilakukan serta diuraikan pada pembahasan yang terpapar pada bab 4, maka peneliti dapat memberikan kesimpulan.

Latihan *zig-zag run* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan *dribbling* bola pada pemain UKM futsal UPG 1945 NTT. Hal ini terbukti dari adanya perbedaan rata-rata hasil pre-test dan post-test pada kelompok eksperimen sebesar 1,54 detik, yang didukung oleh hasil uji statistik dengan nilai t hitung sebesar 24,92 lebih besar dari t tabel sebesar 2,262. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_a diterima.

Saran

Dengan mempertimbangkan hasil dari penelitian ini, peneliti menyarankan sebagai berikut : 1. Untuk Pemain UKM futsal UPG 1945 NTT, rutin melakukan latihan *zig-zag run* untuk meningkatkan kelincahan dan teknik menggiring bola. 2. Untuk Pelatih, diharapkan mengintegrasikan latihan *zig-zag run* dalam program latihan rutin serta mengembangkan variasi yang lebih menarik dan menantang.

DAFTAR PUSTAKA

- Andi, R. (2015). *Metode latihan kelincahan dalam olahraga futsal*. Jakarta: Pustaka Olahraga.
- Dismas, T. (2014). *Kelincahan dalam permainan futsal: Peningkatan kinerja pemain*. Yogyakarta: Media Olahraga.
- Indra Jatikusuma, S. (2004). *Pengembangan kelincahan dalam olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Ismaryati, L. (2008). *Kelincahan dan peranannya dalam olahraga*. Jakarta: Penerbit Olahraga.
- Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Kusnadi, N., Nanang, I., & Hartadji, H. (2015). *Kelincahan dan teknik dasar futsal*. Surabaya: Universitas Surabaya Press.
- Kusnadi, N., & Hartadji, H. (2015). *Latihan Fisik untuk Meningkatkan Performa Atlet*. Surabaya: Unesa University Press.
- Mulyono, A. (2017). *Teknik dasar futsal: Dribbling bola dan penerapannya*. Semarang: Pustaka Olahraga.
- Murhananto, P. (2014). *Futsal: Sejarah dan teknik dasar dalam permainan futsal*. Jakarta: Pustaka Ilmu.
- Pujawan, I. (2013). *Dribbling dalam futsal: Penguasaan teknik untuk pemula*. Yogyakarta: Penerbit Futsal.
- Smith, J., et al. (2016). *Latihan kelincahan dalam futsal dan pengaruhnya terhadap permainan*. International Journal of Sports Science, 8(2), 122-130.
- Sugiyono, M. (2015). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono, M. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan: Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Williams, J., & Franklin, T. (2017). *Zig-Zag Run Training for Agility and Speed Development*. Journal of Sports Training, 6(3), 145-150.
- Ardiansyah, R. (2020). *Pengaruh Latihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Atlet Futsal SMA Negeri 1 Karanganyar*. Skripsi. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Nugroho, A. T. (2019). *Pengaruh Latihan Zig-Zag Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Futsal*. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ramadhan, D. (2021). *Pengaruh Latihan Zig-Zag Run dan Shuttle Run Terhadap Kelincahan Pemain Futsal*. Skripsi. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia.
- Setiawan, R. (2022). *Pengaruh Latihan Koordinasi dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Futsal*. Skripsi. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Wardana, H. (2020). *Analisis Latihan Zig-Zag Run dalam Meningkatkan Performa Fisik Atlet Futsal*. Skripsi. Medan: Universitas Negeri Medan.
- Yuliana, F. (2018). *Pengaruh Latihan Shuttle Run dan Zig-Zag Run terhadap Kelincahan dalam Permainan Futsal*. Skripsi. Jakarta: Universitas Negeri Jakarta.

- Prasetyo, H. (2020). *Pengaruh Latihan Dribbling Berpola Zig-Zag terhadap Penguasaan Bola dalam Futsal*. Skripsi. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Fadillah, M. (2021). *Efektivitas Latihan Kelincahan pada Atlet Futsal Putra SMA Negeri 2 Makassar*. Skripsi. Makassar: Universitas Negeri Makassar.
- Lestari, A. (2022). *Pengaruh Latihan Kombinasi Dribbling dan Zig-Zag terhadap Kelincahan Pemain Futsal*. Skripsi. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Wijaya, D. (2020). *Hubungan Antara Kelincahan dan Kecepatan Terhadap Kemampuan Dribbling dalam Futsal*. Skripsi. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.