

PENERAPAN LATIHAN ZIG-ZAG RUN UNTUK MENINGKATKAN KECEPATAN *DRIBBLING* PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL SD IT AN-NIDA LUBUKLINGGAU

Ferdi Yuwanda¹, Yohana Satinem², Hengky Remora³

Program Studi Penjaskesrek

Universitas PGRI Silampari

Email: ferdiyuwanda11@gmail.com

Submitted: 2026-06-18

Published: 2026-06-30 DOI: <https://doi.org/10.55526/sjs.v6i1.1041>

Accepted: 2026-06-27

URL: <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/SJS>

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penerapan latihan *Zig-Zag Run* terhadap hasil kecepatan *dribbling* peserta ekstrakurikuler futsal SD IT An-Nida Lubuklinggau. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen semu. Penelitian dilaksanakan di ekstrakurikuler futsal SD IT An-Nida Lubuklinggau, dengan sampel penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler futsal berjumlah 15 orang. Analisis data meliputi uji normalitas, uji-t. Berdasarkan hasil rata-rata *pre-test* dan *post-test* mengalami peningkatan waktu tempuh/detik 12,742. dengan nilai signifikansi $t_{hitung} > t_{tabel}$ yaitu $22,263 > 1,761$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa adanya peningkatan dari penerapan latihan *Zig-Zag Run* terhadap hasil kecepatan *Dribbling* peserta ekstrakurikuler futsal SD IT An-Nida Lubuklinggau.

Kata kunci: Penerapan, Latihan *Zig-Zag Run*, Kecepatan *Dribbling*.

ABSTRACT

This study aims to determine the implementation of the *Zig-Zag Run* exercise on the dribbling speed results of futsal extracurricular participants of SD IT An-Nida Lubuklinggau. The type of research used is pseudo-experimental research. The research was carried out in the futsal extracurricular of SD IT An-Nida Lubuklinggau, with a sample of 15 futsal extracurricular participants. Data analysis includes normality test, t-test. Based on the average results of the *pre-test* and *post-test*, there was an increase in travel time/second of 12,742. with the significance value of the $t_{count} > t_{table}$ which is $22.263 > 1.761$, H_0 was rejected and H_a was accepted, thus it can be concluded that there is an increase in the application of *Zig-Zag Run* training to the results of the dribbling speed of the futsal extracurricular participants of SD IT An-Nida Lubuklinggau.

Keywords: Application, *Zig-Zag Run* Exercise, Dribbling Speed

Pendahuluan

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang setelah olahraga. Olahraga semakin banyak diminati orang dan dapat dimainkan oleh anak-anak hingga orang dewasa.

Dalam implementasinya olahraga merupakan mata pelajaran yang diajarkan pada setiap jenjang pendidikan. Mulai dari jenjang pendidikan dasar sampai tingkat pendidikan yang lebih tinggi mata pelajaran mengenai olahraga dikenal juga dengan penjaskes (pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan).

Pendidikan jasmani di Indonesia memiliki tujuan pada keselarasan antara tubuhnya badan dan perkembangan jiwa, dan merupakan suatu usaha demi mewujudkan bangsa Indonesia yang sehat lahir dan batin, diberikan kepada segala jenis sekolah (UU No. 4 Tahun 1950, tentang dasar-dasar pendidikan dan pengajaran di sekolah). Berbicara khusus pendidikan olahraga, Olahraga Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah berkembang di masyarakat dan sangat disukai anak-anak karena di dalam permainannya cukup menggunakan perlengkapan yang sederhana serta mendatangkan kesenangan bagi yang bermain.

Futsal dalam bahasa aslinya Spanyol atau Portugis yaitu *futbol* dan *sala*, berarti “sepakbola” dan “dalam ruang” adalah varian olahraga sepakbola yang lebih dulu terkenal. Meskipun demikian, futsal merupakan permainan bola yang dimainkan di ruangan tertutup, permainan ini dapat dilakukan di ruangan terbuka tergantung situasi dan kondisi yang ada. Dalam futsal,

keterampilan teknik dasar sangatlah berperan penting pada permainan. Seorang atlet terlebih dahulu

harus menguasai beberapa teknik dasar seperti: menahan (*control*), menendang (*shooting*), membawa (*dribbling*), dan mengumpan (*passing*). Dengan menguasai teknik-teknik tersebut maka para atlet bisa semaksimal mungkin dalam penguasaan bola baik berlatih maupun pada saat bertanding.

Dribbling adalah keterampilan menggiring bola yang digunakan dalam keadaan yang sesuai, akan mengacaukan pertahanan lawan dan dua teknik *dribbling* menggiring bola dengan rapat dalam ruang yang terbatas. *Dribbling* dapat diartikan juga sebagai seni menggunakan beberapa bagian kaki menyentuh atau menggulingkan bola terus menerus di tanah sambil berlari (Syahban, 2023:17). Kemampuan *dribbling* diperlukan kondisi fisik yang baik. Salah satunya kecepatan.

Kecepatan lari dalam menggiring bola sangat diperlukan dalam futsal mengingat luas lapangan yang relatif kecil dari lapangan sepakbola. Kecepatan menggiring bola adalah membawa bola sambil berlari dan bola tetap pada penguasaan (bola berada dekat kaki) untuk dimainkan. Dengan memiliki kecepatan menggiring bola dalam permainan futsal, pemain akan mudah menguasai bola saat menyerang maupun bertahan, dan dapat melakukan gerakan tipu untuk mengecoh lawan. Untuk meningkatkan kecepatan menggiring bola, pemain harus melakukan suatu bentuk latihan. Latihan yang akan digunakan peneliti adalah latihan *zig-zag run*.

Zig-zag run dianggap mampu mengatasi permasalahan *dribbling* hal ini dikarenakan gerak tubuh yang berubah berkelok-kelok mengikuti lintasan. Menurut (Novianti dkk, 2017:103) lari *zig-zag* adalah suatu bentuk latihan yang dilakukan dengan berkelok-kelok melewati suatu rintangan, bertujuan untuk melatih kemampuan berubah arah tubuh dengan cepat.

Asumsi peneliti bahwa penerapan latihan *Zig-zag Run* akan berdampak terhadap kecepatan *dribbling* dilandasi dengan beberapa penelitian sejenis yang pernah dilakukan sebelumnya. Menurut Arwandi & Eddry (2018:32) hasil penerapan latihan *zig-zag run* dapat meningkatkan kemampuan *dribbling*, penerapan latihan *shuttle run* dapat meningkatkan kemampuan *dribbling*, penerapan latihan *zig-zag run* dan latihan *shuttle run* dapat meningkatkan kemampuan *dribbling*, dimana latihan *zig-zag run* menunjukkan hasil yang lebih baik dalam meningkatkan kemampuan *dribbling*. Selanjutnya (Fedho dkk, 2023:13) mengemukakan bahwa latihan lari *zig-zag* berpengaruh terhadap keterampilan *dribbling*.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 21 Februari 2025 peneliti mengamati ketika kegiatan *game* selama 20 menit yang terdiri dari 20 peserta ekstrakurikuler SD IT An-Nida Lubuklinggau. Terdapat permasalahan saat peserta melakukan gerakan *dribbling*, pada saat peserta melakukan *dribbling* bola jauh dari kaki peserta dan saat lawan mendekati peserta kesulitan untuk mengontrol bola sehingga bola terlepas tidak terkendali dari kaki peserta dengan mudahnya lawan mendapatkan bola, dan peneliti melihat kurangnya kecepatan peserta melakukan *dribbling* bola sehingga terlihat lambat seperti kaku.

Berdasarkan hasil wawancara dengan pelatih, peserta ekstrakurikuler yang masi aktif berjumlah 20 orang, kelas 4 berjumlah 5 orang, kelas 5 berjumlah 7 orang dan kelas 6 berjumlah 8 orang. Latihan dilakukan setiap hari Jumat dan Sabtu jam 16:00, serta Minggu jam 08:00. Pelatih sering melakukan latihan dasar yang rutin namun untuk latihan *dribbling* khusus belum dilakukan, pelatih mengatakan bahwa peserta ini masuk dalam katagori pemula, sehingga pelatih merasa kesulitan dalam menerapkan program latihan yang akan diberikan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar kecepatan *dribbling* bola peserta ekstrakurikuler SD IT An-Nida Lubuklinggau dikatakan masih kurang cepat sehingga dibutuhkan latihan yang dapat menunjang perkembangan peserta khususnya dalam teknik *dribbling* yang ada di dalam permainan futsal.

Berdasarkan pada pemaparan latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya, peneliti melakukan penelitian dengan judul “Penerapan Latihan *Zig-Zag Run* untuk Meningkatkan Kecepatan *Dribbling* Peserta Ekstrakurikuler Futsal SD IT AN-Nida Lubuklinggau”.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian dengan menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu suatu pendekatan yang menekankan analisis pada data-data numerical (angka) yang diolah dengan metode statistika. Pada dasarnya pendekatan kuantitatif dilakukan pada penelitian inferensial (dalam rangka pengujian hipotesis) dan menyandarkan kesimpulan hasilnya pada suatu probabilitas kesalahan penolakan hipotesis nihil. Dengan metode kuantitatif akan diperoleh signifikansi perbedaan kelompok atau

signifikansi hubungan antar variabel yang diteliti.

Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen. Metode eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh *treatment* (perlakuan) tertentu (Sugiyono, 2019:17). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pre test post test design*, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan (*treatment*) dan *posttest* setelah diberi perlakuan. Kelompok dalam penelitian ini diberi *pre test*, perlakuan (*treatment*) dan *post test*.

Hasil Dan Pembahasan

Hasil

Sebelum diberikan perlakuan terhadap sampel, maka terlebih dahulu dilakukan *pre test* terhadap kemampuan *dribbling*. Dari hasil tes awal dapat dijelaskan bahwa hasil *pre-test* untuk kategori "baik sekali" dan "baik" tidak ada satupun pemain yang mampu melampaui target atau norma tes, pada kategori "sedang" dengan jarak interval 13,21-14,50 terdapat 3 orang peserta yang mampu melampauinya dengan persentase (20%), pada kategori "kurang" dengan jarak interval 14,51-15,80 terdapat 3 orang peserta yang mampu melampauinya dengan persentase (20%), dan pada kategori "kurang sekali" terdapat 9 peserta dengan persentase (60%). Kemudian dilakukan tes akhir atau *post test*, dari hasil tes akhir dapat dijelaskan bahwa hasil *post-test* untuk kategori "baik sekali" dan "baik" ada beberapa pemain yang mampu melampaui target atau norma tes, pada kategori "baik sekali" dengan jarak interval <11,91 terdapat 2 orang peserta yang mampu melampauinya dengan persentase (13,34%), pada kategori "baik" dengan jarak interval 11,91-13,20 terdapat 5 orang peserta yang mampu melampauinya dengan persentase (33,33%), dan pada kategori "sedang" terdapat 8 peserta dengan persentase

(53,33%).

Berdasarkan dari hasil uji normalitas diatas diperoleh nilai pada *pre-test* L_{hitung} sebesar 0,178 dengan L_{tabel} sebesar 0,220 α 0,05 yang berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$, maka dari hasil tersebut untuk data pada *pre-test* berdistribusi normal. Kemudian untuk perolehan nilai pada *post-test* L_{hitung} sebesar 0,202 dengan L_{tabel} 0,220 α 0,05 $L_{hitung} < L_{tabel}$ maka dapat dikatakan data pada *post-test* berdistribusi normal.

Hasil *Paired Sample Test* memperoleh nilai *Mean* atau selisih rata-rata antara nilai *pre-test* dan *post-test* adalah 3,24200, yang menunjukkan bahwa secara rata-rata, nilai *post-test* lebih tinggi dibandingkan dengan *pre-test*. Dengan interval kepercayaan 95% untuk selisih *mean* berada antara 2,92967 dan 3,55433. Ini berarti kita bisa 95% yakin bahwa selisih rata-rata sebenarnya antara *pre-test* dan *post-test* berada di dalam rentang ini. Nilai uji-t adalah 22,263, menunjukkan seberapa jauh nilai rata-rata perbedaan dari nol dalam satuan standar deviasi.

Nilai uji-t yang sangat tinggi ini menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik antara *pre-test* dan *post-test*, dan memperoleh nilai signifikan (Sig.) adalah 0,001 yang jauh lebih kecil dari 0,05. Ini menunjukkan bahwa perbedaan antara nilai *pre-test* dan *post-test* sangat signifikan secara statistik. Dengan kata lain, ada perbedaan yang nyata antara nilai *pre-test* dan *post-test*, dan perbedaan ini tidak terjadi secara kebetulan.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap peningkatan kecepatan *dribbling* peserta ekstrakurikuler futsal SD IT An-Nida Lubuklinggau. Berdasarkan data *pre-test* dan *post-test* serta hasil uji statistik diperoleh $t_{hitung} = 22,263$ dan t_{tabel} dengan taraf nyata 5%

dan $dk = n-1 = 15-1 = 14$ diperoleh nilai $t_{tabel} = 1,761$. Dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau $22,263 > 1,761$. Maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test*. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang menyatakan “terdapat peningkatan yang signifikan kecepatan *dribbling* peserta ekstrakurikuler futsal SD IT An-Nida Lubuklinggau setelah diberikan latihan *zig-zag run*” diterima kebenarannya.

Keberhasilan penelitian ini tidak terlepas dari semangat dan kegigihan para peserta ekstrakurikuler futsal SD IT An-Nida Lubuklinggau dalam menerima program latihan yang diberikan selama 12 kali pertemuan.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh perhitungan uji-t yang dilakukan menggunakan program SPSS memperoleh nilai t sebesar 22,263 dengan nilai signifikansi 0,001 yang berarti lebih kecil dari 0,05 sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan latihan *zig-zag run* dapat meningkatkan kecepatan *dribbling* peserta ekstrakurikuler futsal SD IT An-Nida Lubuklinggau dengan presentase peningkatan rata-rata peserta ekstrakurikuler futsal sebesar 20,27%.

Daftar Pustaka

- Adi, S., Supriyadi. (2020). *Model-model Exercise dan Aktivitas Fisik untuk Kebugaran Jasmani Anak SD*. Malang: Wineka Media.
- Artanayas, W. (2023). *Permainan Sepak Bola, Konsep, Praktik, dan Penilaian*. Depok: PT. RajaGrafindo Persada.
- Chandra, G. (2018). *Kepelatihan Sepak Bola: Teori dan Prakti*. Depok: PT.

- RajaGrafindo Persada.
- Danim, S. (2003). *Riset Keperawatan: Sejarah Dan Metodologi*. Jakarta: Kedokteran EGC.
- Dewi, R., Pakpahan, M. T. (2018). Pengembangan Instrumen Tes *Dribbling* pada Olahraga Futsal. *Prestasi*. 2 (3).
- Frananda, F., Sembiring, L.T. A.B., Martiani, M. (2023). Pengaruh Latihan Zig-zag Menggunakan Beban terhadap Keterampilan *Dribbling* dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan. *Sinar Sport*, 3(1).
- Hanafi, Prastyana, B, R, Utomo, G, M. (2019). *Metodologi kepelatihan olahraga Tahapan & Penyusunan Program Latihan*. Surabaya: CV. Jakad Media Publishing.
- Kusuma, I, D, M, A, W. (2021). Teknik yang paling dominan pada pertandingan futsal putra profesional. *Keolahragaan*. 9 (1).
- Manaris Subagio, Dian Pujianto, Yahya Eko Nopiyanto (2022) Pengaruh latihandrill passing melalui circuit training terhadap kemampuan passing bawahsiswa ekstrakurikuler bola voli putra SMP Negeri 10 Kota Bengkulu, *Sport Gymnastics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani Vol. 3 No. 1, April 2022*, pp. 74-85.
- Mylsidayu., Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Bandung:Alfa Betha.
- Nasrulloh, A., Prasetyo, Y., Apriyanto, K. D. (2018). *Dasar-dasar Latihan Beban*. Yogyakarta: UNY Pres.
- Novianti, D., Marsiyem., Destriana. (2017). Latihan Lari Zig-zag terhadap Kecepatan *Dribbling* dalam Permainan Bola Basket. *Altius*, 6 (2).
- Purbangkara, T., Kurniawan, F.,

- Mahtumi, I. (2022). *Buku Bahan Ajar Ilmu Faal Olahraga dan Pratikum*. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia.
- Rinaldi., M. Roheadi., M.S. (2020). *Buku Jago Futsal*. Pamulang: Cemerlang.
- Rusdiawan, A., Kafrawi, K. R., Wismanadi., dkk. (2024). *Dasar-dasar Latihan Kekuatan*. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia
- Shabih, M. I. (2021). Latihan Zig-zag terhadap Kelincahan Mengiring Bola pada Atlet Sepak Bola. *Kejora*. 6 (1).
- Simanjuntak, E, R, Utami, R, N, Daniela, C, Kusumastuti, S, Y, (2024). *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Sucipto. (2023). *Mahir Bermain Sepak Bola*. Bandung: Indonesia Emas Group.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*. Bandung:Alfa Betha.
- Swarjana, I, K. (2022). *Populasi - Sampel, Teknik Sampling & Bias Dalam Penelitian*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Syahban, A. (2023). *Pliometrik Sepak Bola Remaja*. Palembang: Bening Media Publishing.
- Syuja, H., Fauzi, M. S. (2023). *Pembinaan Olahraga Atletik Nomor Jalan Cepat*. Indramayu: CV. Adanu Abimata.
- Tangkudung, J., Puspitorini,W., Prabowo, E., dkk. (2025). *E-Learning dan Big Data dalam Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Gowa: CV. Ruang Tentor.
- Utomo., D. Syafii., D. S. (2022). *Pengaruh Latihan Zig-zag Run dengan Bola Terhadap Kelincahan Mengiring Bola di Akademi Triple's*. Prestasi Olahraga. 5(7). 2.
- Wirarto., G. (2023). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan VII Semester I*. Bogor: Guepedia.