PENGARUH LATIHAN *ZIG-ZAG RUN* TERHADAP KELINCAHAN *DRIBBLING* BERMAIN FUTSAL PADA EKSTRAKURIKULER FUTSAL PUTRA DI SMA NEGERI 06 KOTA SEMARANG

Taufiq Hidayat[1], Pandu Kresnapati[2], Eko Mujiono[3].
[1,2]PPG PJKR UPGRIS Semarang, [3]GP SMAN 06 Semarang.
[1]topex194@gmail.com, [2]pandukresnapati@upgris.ac.id,
[3]ekomujiono335@gmail.com

ABSTRACT

This research aims to determine the effect of agility training in playing futsal. The research method used in this research is a descriptive research method with an ex pos t facto research design. The instrument used is a shuttle run test. The research subjects were 20 extracurricular students at SMA 06 Semarang, athletes. The data analysis technique uses hypothesis testing with percentages. Based on the research results obtained, the percentages include: Poor 30%, Fair 40%, Good 15%, Very Good 15% and Perfect 0%. In this research, it can be concluded that the category with the highest percentage is the Fair category with a percentage of 40% and the category with the lowest percentage is the Perfect category with a percentage of 0%. The conclusion of this research is that there is an influence of zig-zag training on the agility of playing futsal in in extracurricular students at SMAN 06 Semarang.

Keywords: Shuttle Run, Futsal, and Agility.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan kelincahan dalam bermain futsal. Metode penelitian yg digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif dengan desain penelitian menggunakan *ex post facto*. Instrumen yang digunakan berupa tes *shuttle run*. Subjek penelitian adalah siswa ekstrakulikuler SMAN 06 Semarang sebanyak 20 atlet. Teknik analisis data menggunakan uji hipotesis dengan presentase. Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh pada presentase antara lain : Kategori Kurang 30%, Cukup 40%, Baik 15%, Baik Sekali 15% dan Sempurna 0%. Pada penelitian ini dapat disimpulkan kategori yang presentase nya paling tinggi antara lain kategori Cukup dengan presentase 40% dan kategori yang presentase nya paling rendah terdapat pada kategori Sempurna dengan presentase 0%, kesimpulan penelitian ini yaitu ada pengaruh latihan zig-zag terhadap kelincahan bermain futsal di dalam siswa ekstrakulikuler SMAN 06 Semarang.

Kata kunci: *Shuttle Run,* Futsal, dan Kelincahan.

A. Pendahuluan

Olahraga futsal merupakan salah satu olahraga yang permainannya didasari dari olahraga sepakbola, namun perbedaan dengan sepakbola adalah karena futsal dimainkan oleh 5 lawan 5 orang dan di tempat lapangan yang relatif lebih kecil dari lapangan sepakbola (Hilmi, 2017; Yiannaki et al., 2018). Futsal

merupakan jenis sepakbola tertutup yang secara resmi disahkan oleh Badan Perkumpulan Antar Negara Sepakbola, Federation Internationale de Football Association (FIFA). Dengan ukuran lapangan yang kecil dan pemain sedikit, permainan futsal ini cenderung lebih dinamis karena gerakan yang cepat (Oppici et al., 2018; Prakoso, 2012). Salah satu olahraga yang populer saat ini dikalangan masyarakat yakni cabang olahraga futsal. Jika kita melihat saat ini di Indonesia, futsal mengalami pertumbuhan yang sangat pesat, seperti adanya liga ataupun turnamen futsal yang sering di adakan sebut saja liga futsal amatir yang di gelar di daerah-daerah seluruh Indonesia, turnamen berskala internasional hingga turnamen antar siswa (Hilmi, 2017).

Latihan yaitu berdasarkan ilmiah dan paedagogis yang tertata melalui efek yang terprogram dan sistematis untuk menyiapkan pada kompetisi olahraga (Sadewa, 2016). Dalam hal kebugaran fisik, pemain dituntut untuk memiliki kebugaran yang prima sebagai penunjang performa pemain (Bryantara, 2016). Kemampuan fisik yang buruk tentunya berdampak pada aspek teknik dan taktik (Dian Indriansah, 2016; Ridwan M & Irawan R, 2018). Pemain tentu akan mempunyai rasa percaya diri yang tinggi jika mempunyai kemampuan fisik yang prima (Hardi et al., 2020; Via Diah Rohmana, 2017). Salah satu unsur fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet futsal dalam menunjang performanya adalah kelincahan (Daryanto & Hidayat, 2015; Jayadi et al., 2015). Beberapa hal yang mempengaruhi kelincahan terhadap permainan futsal sebagai berikut : Pengaruh sarana dan prasarana, Motivasi dalam diri seorang pemain, dan Metode latihan *zig-zag* terhadap kelincahan bermain futsal.

Latihan kelincahan dalam bentuk *zig-zag run* dapat menjadi pilihan alternatif untuk menambah kelincahan dalam diri. Lari *zig-zag* merupakan istilah yang digunakan untuk menunjukkan olahraga lari dengan kelincahan tinggi pada jarak dekat, ada baiknya untuk mencatat rekor waktu ketika melakukan latihan kelincahan dengan menggunakan lari *zig-zag*. Rekor yang dicatat tersebut dapat menjadi perbandingan sebagai acuan untuk meningkatkan kelincahan. Latihan Kelincahan adalah sebuah latian

yang memiliki tujuan untuk meningkatkan ketangkasan ketika bergerak. Bentuk-bentuk latihan keseimbangan dapat dilakukan dengan melakukan gerakan apa saja yang dapat meningkatkan kelincaha seseorang. Bentuk-bentuk latihan kelincahan yang umum di lakukan untuk meningkatkan kelincahan seseorang adalah: *zigzag run, boomerang run, shuttle run, obstacle run,* dan banyak lagi. Oleh sebab itu penelitian ini mengambil judul "Dampak latihan *Zig Zag Run* terhadap Kelincahan Pada Permainan Futsal".

B. Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah 20 orang atlet yang mengikuti latihan siswa ekstrakulikuler SMAN 06 Semarang

Seluruh anggota populasi tersebut dijadikan sebagai sampel penelitian dengan melalui teknik *total sampling* (Fraenkel & Wallen, 2008). Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes *shuttle run* (Nurhasan, 2013) dengan prosedur dan kriteria penilaian seperti pada table di bawah ini:

Tabel 1. Persiapan dan Langkah-langkah Pelaksanaan Tes

	Persiapan		Langkah-langkah Pelaksanaan Tes
1	*Stopwatch*	1.	Orang coba berdiri dibelakang garis start dengan salah satu kaki diletakan didepan
2	Lapangan	2.	Pada aba-aba "ya" diberikan, orang coba dengan segera dan secepat mungkin lari kedepan menuju garis akhir dan menyentuh garis tersebut
3	*Cones*	3.	kemudian berputar lagi dan segera lari
4	Meteran	4.	Demikian seterusnya dilakukan dengan lari sebanyak 6 x 10 m. Orang coba diberi kesempatan melakukan test tersebut sebanyak 2kali
		5.	Waktu terbaik dari dua kali kesempatan, yang dicatat sampai 1/10 detik.

Tabel 2. Kriteria Penilaian *Shuttle Run*

Kategori	Nilai (Detik)
Sempurna	≤15,5
Baik Sekali	16,0-15,6
Baik	16,6-16,1
Cukup	17,1-16,7
Kurang	17,7-17,2

Selanjutnya unutuk teknik analisis data yang digunakan adalah perhitungan persentasi menggunakan aplikasi Microsoft excel.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil tes *shuttle run* siswa ekstrakulikuler SMAN 06 Semarang, Adapun hasil dari Survei pengukan tersebut dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 3. Hasil Tes *Shuttle Run*

No	NAMA	TES 1	TES 2	NILAI
1	M.khaerudin	18,2	17,9	C
2	Muhamad adi	16,2	16	BS
3	Arif rohman	17,1	16,9	C
4	Taufiqulhikmah	16,3	16,1	BS
5	Suntama	17,4	17	C
6	Jubaedi	18,2	17,9	K
7	Riko	17,3	16,9	C
8	Ibnu	18,1	17,8	K
9	Galih	16,5	16,1	K
10	Marsani	17,4	18,2	C
11	Faisol	16,7	16	BS
12	Mansur	16,3	18,3	B
13	Faturokhman	18	18	K
14	Khujainul muhayat	19,2	17,1	C
15	Bahrum	17,3	18,1	K
16	Rihanul abhari	19,1	16,2	B
17	Supratman	16,1	18,1	B
18	Ali hasan	19,4	19,8	K
19	Kusnadi	20,1	16,7	C
20	Deni	17,2	16,8	C
	Jumlah	**352,1**	**345,9**	
	Rata-rata (Mean)	33,53	32,94	
	Skor tertinggi	16,1	16	
	Skor terendah	20,1	1,8	

Berdasarkan hasil pengukuran di atas, dapat diketahui presentase tingkat pengukuran test *shuttle run* siswa ekstrakulikuler SMAN 06 Semarang secara keseluruhan dapat dilihat pada table 4 berikut :

.

Tabel 4. Persentase Pengukuran *shuttle run*

Pada presentase ini dapat dilihat pada gambar grafik dibawah ini :

Kategori	Jumlah	Persentase
Kurang	6	30%
Cukup	8	40%
Baik	3	15%
Baik sekali	3	15%
Sempurna	0	0%
N	20	100%

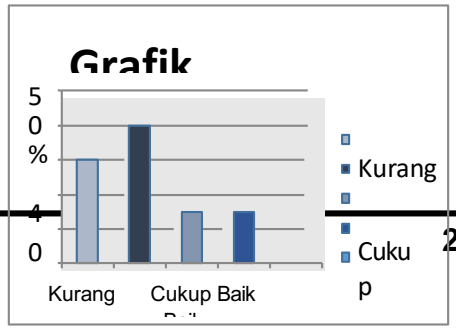
Gambar 1. ***Grafik Presentase***

Pada tabel 4 dapat kita lihat bahwa hasil pengukuran tes shuttle run siswa ekstrakulikuler SMAN 06 Semarang dapat dikategorikan Kurang 30%, kategori Cukup 40%, kategori Baik 15% dan kategori Baik sekali 15% dapat disimpulkan bahwa presentase terbesar berada dalam kategori kurang sebesar 40%.

Pembahasan dan Hasil Penelitian.

Berdasarkan kesimpulan yg dapat diambil bahwa kelincahan ialah salah satu cara untuk meningkatkan keterampilan tubuh dengan baik dan kemampuan untuk mengubah arah posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan. Menurut (Subandi, 2016) “kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

Kelincahan merupakan salah satu kondisi fisik yang juga berperan



olahraga keterampilan, bahkan pada cabang olahraga tertentu, seperti sepakbola, futsal, bolavoli, bulutangkis, beladiri, dan lain-lain (Prakoso, 2012; Prasetyo, 2016),sehingga faktor kelincahan menjadi dominan dalam cabang-cabang olahraga. Sebagai salah satu komponen fisik, kelincahan salah satu unsur kecepatan, kekuatan dan koordinasi gerak, yang di dalamnya termasuk unsur kekuatan dan daya tahan, menurut (Suharno, 1993).

Shuttle run merupakan salah satu bentuk latihan kelincahan (Lang, Belanger, et al., 2018; Lang, Tremblay, et al., 2018; Tomkinson et al., 2019). Menurut (Irwandi, 2011) menyatakan bahwa "kelincahan diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan".

Hasil penelitian menunjukan bahwa siswa ekstrakulikuler SMAN 06 Semarang pada kategeri baik 15% ,baik sekali 15 %,dan sempurna 0%, sebagian besar yaitu 40% pada tingkat kategori "cukup" dan pada tingkat kategori "Kurang"30%.

Sejatinya kelincahan meupakan salah satu aspek yang penting dalam olahraga futsal. Karakteristik olahraga futsal yang cepat dan dalam lapangan yang kecil, menuntut pemain untuk bergerak lincah dalam menggiring bola ataupun lainnya, yang mana pemain tersebut haruslah bergerak lincah dalam merubah posisi dai titik A ke titik B, meliak-liuk dan lain sebagainya (Hulfian, 2020; Rahman, 2018; Subandi, 2016; Yusuf & Zainuddin, 2020).

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisa data yang telah dilakukan. Peneliti dapat menarik kesimpulan bahwa profil tes shuttle run siswa ekstrakulikuler SMAN 06 Semarang secara umum berada dalam kategori "CUKUP" dengan rata – rata tes awal 33,53. dan rata-rata tes akhir 32,94 perolehan secara rinci hasil penelitian sebagai berikut: Sebagian besar siswa ekstrakulikuler SMAN 06 Semarang berada pada kategori cukup dengan persentase sebesar 40% dimana nilai tertinggi adalah .16,0; Sebagian kecil siswa ekstrakulikuler SMAN 06 Semarang berada pada kategori cukup dengan persentase

sebesar 40% terendah adalah 20,1; Tidak ada siswa ekstrakulikuler SMAN 06 Semarang berada pada kategori Sempurna.

DAFTAR PUSTAKA

Bryantara. (2016). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani (VO2 Maks) Atlet Sepakbola. Jurnal Berkala Epidemiologi. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, *4*(2), 237–249. https://doi.org/10.20473/jbe.v4i2.2016.237

Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2015). Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, *4*(12), 201–212. https://journal.ikippgriptk.ac.id/index.php/olahraga/article/view/87/85

Dian Indriansah. (2016). *Hubungan Antara Kondisi Fisik, Kesiapan Mental, dan Pemahaman Peraturan dengan Kinerja Wasit Futsal Universitas Pendidikan Indonesia*. Universitas Pendidikan Indonesia.

Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2008). *How to Design and Evaluate Research in Education* (7th ed.). McGraw-Hill Higher Education.

Hardi, V. J., Budiman, A., & Riyadi, I. (2020). Tingkat percaya diri atlet panahan Cimahi Mandiri Archery Club Confidence level of archery athletes at Cimahi Mandiri Archery Club. *Journal of Physical and Outdoor Education*, *2*(2), 221–227.

Hilmi, A. H. (2017). Penerapan Audio Visual Terhadap Hasil Shooting Pada Permainan Futsal (Studi Penelitian Pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal Sma Negeri 1 Krembung Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, *4*(2), 327–332.

Hulfian, L. (2020). Latihan Kelincahan Boomerang Run Dapat Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal. *Jurnal Porkes*, *3*(1), 9–14.

Irwandi, H. (2011). *Kondisi Fisik Dan Pengukuran*. FIK UNP.

Jayadi, W., Sukamto, A., & Hasbunallah. (2015). Latihan Kelincahan Dan Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Sepakbola. *Jurnal Penelitian Pendidikan INSANI*, *18*(2), 137–142.

Lang, J. J., Belanger, K., Poitras, V., Janssen, I., Tomkinson, G. R., & Tremblay, M. S. (2018). Systematic review of the relationship between 20 m shuttle run performance and health indicators among children and youth. *Journal of Science and Medicine in Sport*, *21*(4), 383–397.

Lang, J. J., Tremblay, M. S., Léger, L., Olds, T., & Tomkinson, G. R. (2018). International variability in 20 m shuttle run performance in children and youth: who are the fittest from a 50-country comparison? A systematic literature review with pooling of aggregate results. *British Journal of Sports Medicine*,

52(4), 276.

Nurhasan. (2013). No Title. In *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. STKIP Pasundan.

Oppici, L., Panchuk, D., Serpiello, F. R., & Farrow, D. (2018). Futsal task constraints promote transfer of passing skill to soccer task constraints. *European Journal of Sport Science*, *18*(7), 947–954. https://doi.org/10.1080/17461391.2018.1467490

Prakoso. (2012). *Hubungan bentuk telapak kaki dan panjang tungkai dengan kelincahan dan kecepatan pemain futsal smk muhammadiyah bligo pekalongan.*

Prasetyo, B. W. (2016). *Pengaruh Latihan Kelincahan-Latihan Kecepatan Kemampuan Menggiring Bola Siswa Peserta Ekstrakulikuler Futsal Di MTS N 2 Yogyakarta*.

Rahman, F. J. (2018). Peningkatan daya tahan, kelincahan, dan kecepatan pada pemain Futsal: studi eksperimen metode circuit training. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, *4*(2), 264–279.

Ridwan M & Irawan R. (2018). Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*, *5*(2018), 65–72.

Sadewa, D. D. (2016). Analisis Manajemen Pelatihan Prestasi Sepakbola Pada SSB Sinar Harapan Dan SSB Bligo Putra Di Sidoarjo Jawa Timur. *Journal of Petrology*, *369*(1), 1689–1699. https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004

Subandi, B. W. P. (2016). Pengaruh latihan kelincahan-latihan kecepatan terhadap kemampuan menggiring bola siswa peserta ekstrakurikuler futsal di MTs N 2 Yogyakarta. *Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta*.

Suharno. (1993). *PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN, KECEPATAN DAN JUGGLING TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA PESERTA EKSTRAKULIKULER FUTSAL DII SDI SURYA BUANA KOTA MALANG*.

Tomkinson, G. R., Lang, J. J., Blanchard, J., Léger, L. A., & Tremblay, M. S. (2019). The 20-m shuttle run: assessment and interpretation of data in relation to youth aerobic fitness and health. *Pediatric Exercise Science*, *31*(2), 152–163.

Via Diah Rohmana, D. C. K. (2017). *PENGARUH TINGKAT PERCAYA DIRI TERHADAP KINERJA WASIT BOLA BASKET (Studi Pada Wasit UKM Bola*

Basket Universitas Negeri Surabaya) Via Diah Rohmana Dwi Cahyo Kartiko Abstrak. *5*(3), 573–578.

Yiannaki, C., Carling, C., & Collins, D. (2018). Could futsal hold the key to developing the next generation of youth soccer

players? *Science and Medicine in Football*, *2*(1), 71–74. https://doi.org/10.1080/24733938.2017.1332422

Yusuf, P. M., & Zainuddin, F. (2020). Survei Kondisi Fisik Kelincahan Pemain Futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, *6*(1).