

**PENGARUH LATIHAN ZIG ZAG TERHADAP KELINCAHAN
MENGGIKIRING BOLA (*DRIBBLING*) PADA CLUB ACADEMY
WOMEN BIGREDS PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Rada Prayois

Nomor Induk Mahasiswa 06061181924003

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2023

**PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG TERHADAP KELINCAHAN
MENGGIKIR BOLA (DRIBBLING) PADA CLUB ACADEMY
WOMEN BIGREDS PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Rada Prayois

Nomor Induk Mahasiswa 06061181924003

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan

Mengetahui,
Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Pembimbing



Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018



Dr. Iyakrus, M.Kes
NIP. 196208121987021002



**PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG TERHADAP KELINCAHAN
MENGGIRING BOLA (DRIBBLING) PADA CLUB ACADEMY
WOMEN BIGREDS PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Rada Prayois

Nomor Induk Mahasiswa 06061181924003

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



Destriani, M.Pd

NIP.198912012019032018

Pembimbing,



Dr. Iyaktus, M.Kes

NIP.196208121987021002



**PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG TERHADAP KELINCAHAN
MENGGIKIR BOLA (*DRIBBLING*) PADA CLUB ACADEMY
WOMEN BIGREDS PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

Rada Prayois

Nomor Induk Mahasiswa 06061181924003

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Jum'at
Tanggal : 26 Mei 2023

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Iyakrus, M.Kes
2. Anggota : Dr. Herri Yusfi, M.Pd



Indralaya, Mei 2023
Mengetahui,
Koordinator Program Studi



Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018

Universitas Sriwijaya

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Rada Prayois

Nim : 06061181924003

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola (*Dribbling*) Pada Club Academy Women Bigreds Palembang”** ini adalah benar karya saya sendiri dan tidak melakukan menjiplak atau pengutipan dengan cara yang tidak sesuai dengan etika keilmuan yang berlaku sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan Nasional Republik Indonesia Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Plagiat di Perguruan Tinggi. Apabila dikemudian hari ada pelanggaran yang ditemukan dalam skripsi ini ada/tidak ada pengaduan dai pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikian pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa paksaan dari pihak manapun.

Indralaya, Mei 2023

Yang membuat

pernyataan


Rada Prayois

Universitas Sriwijaya

PRAKATA

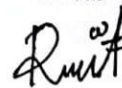
Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas semua nikmat dan karunia yang tak terhitung serta berkat ridho Nya, skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Zig-zag* Terhadap Kelincahan Menggiring Bola (*Dribbling*) Pada Academy Women Bigreds Palembang” ini bisa rampung disusun untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd), pada Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sriwijaya. Dalam mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Oleh sebab itu, penulis mengucapkan terimakasih kepada Drs. Iyakrus, M.Kes sebagai pembimbing atas segala bimbingan yang telah diberikan dalam penulisan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaff, MSCE selaku Rektor Unsri. Dr. Hartono, M.A, selaku Dekan FKIP Unsri, Drestriani M.Pd, selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terimakasih kepada Pelatih dan para Pemain Club Academy Women Bigreds Palembang yang telah mendukung dan membantu selama penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini, tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan dan Pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi dan seni.

Indralaya, Mei 2023

Penulis



Rada Prayois

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahim,

Puji dan syukur kita panjatkan kehadiran Allah SWT atas berkat dan rahmatnya sehingga penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa sholawat beserta salam kita haturkan kepada nabi junjungan kita Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan pengikut-pengikutnya yang telah membawa perubahan yang besar bagi kehidupan manusia hingga akhir zaman atas izin Allah SWT.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul: “ Pengaruh Latihan *Zig-zag* Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Club Academy Women Bigreds Palembang”. Penulisan skripsi ini disusun sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya Indralaya.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Penulis berharap semoga skripsi ini nantinya bisa bermanfaat bagi siapapun sebagai referensi, baik bagi penulis, guru, maupun pelatih khususnya olahraga futsal.

Wassalamu 'alaikum Wr.Wb

Indralaya, Mei 2023

Penulis



Rada Prayois

- ❖ Sahabatku Abisatya yang selalu ada disaat suka maupun duka, yang telah kebersamai penulis pada hari hari yang tidak mudah selama proses pengerjaan tugas akhir. Yang telah berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini, memberikan dukungan dan semangat serta meluangkan baik tenaga, pikiran, maupun bantuan. Terimakasih telah menjadi salah satu bagian dari perjalanan saya hingga saat ini.
- ❖ Kepada Sahabat SMA ku para Cute G3rl Shelby Okta Khoriza, Rahmah Qurniati, Sri Rahayu Ningsih, Nadya Tu Syarifah, Wiwin Septaliani, Cindy Marita Pratami, Puja Nur Indah Sari, Zahara Mauditya dan Nanda Tri Utami yang selalu menolong dan mensupport dari kejauhan. Terima kasih banyak selalu menghibur, dan memberikan motivasi, semoga kita semua menjadi orang yang sukses dan selalu berbuat baik kepada siapapun itu. I love you more guys <3
- ❖ Teman seperjuanganku Dwi Sartika, Puja Sri Ayu, Syariah, Jeni Fadila, Diana Tiara, Ririn Purnama, Sirli Nur Halizah, Agnes Sopia Maliza, Ida Melani, yang saling membantu saling menyemangati di kota rantau yang keras ini.
- ❖ Teman – temanku yang baik hati Reffi Mariska, Fransiska, Ayu Wandira, Grace Eunike Kojongian, Reysa Andini, dan inisial RAR yang selalu direpotkan dalam segala hal.
- ❖ Kepada Salma Salsabil Aliyyah Putri Mandaya, idolaku yang selalu menjadi mood booster yang dapat mengembalikan mood ketika lelah, dan suara indahnyanya yang selalu menemani dan menambah semangat penulis dalam mengerjakan skripsi.
- ❖ Kepada keluarga besar Penjaskes terkhusus teman” angkatan 2019
- ❖ Pengurus Club Futsal Academy Women Bigreds Palembang yang telah mengizinkan untuk melakukan penelitian, dan para Pemain Club Academy Women Bigreds Palembang yang telah membantu dan ikut serta dalam penelitian.
- ❖ Agama, Bangsa, Almamaterku dan bagi siapapun yang pernah berdo’a untuk kelancaran pada penulisan skripsi ini, terima kasih.

Penulis berharap semoga skripsi ini bisa dijadikan sebagai referensi dan bermanfaat bagi kepentingan ilmu pengetahuan dilingkungan Universitas Sriwijaya pada umumnya dan Program Studi Penjaskes Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan pada khususnya.

MOTTO

Jangan pernah putus harapan dan kehilangan kepercayaan pada kekuatan doa. Allah akan memberikan segala sesuatu yang kamu inginkan selama itu baik untukmu, jangan kamu kehilangan harapan dan jangan pula bersedih hati”
(Q.S.Ali Imam:139).

Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan.

(QR Al Insyirah 5-6)

Many of life's failures are people who did not realize how close they were to success when they gave up. ”

(Thomas Edison)

Kamu bisa lari kemanapun kamu mau, lari sejauh apapun itu, lari sekuat –
kencang nya kamu mau. Tapi, masalahmu tidak akan pergi. Dia ada disana,
dibelakangmu. Sampai kamu berani untuk berbalik arah dan hadapi.

(Ardhito Pramono)

”Selama aku masih bisa melihat senyuman ibuku, dunia akan terasa
baik-baik saja”

(Rada Prayois)

Definisi Sukses, Tetap percaya, Merasa bodoh, Stay cool, Buat Jalanmu Sendiri.

(Rada Prayois)

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	i
PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI.....	ii
HALAMAN TELAH DIAJUKAN DAN LULUS.....	iii
PERNYATAAN	iv
PRAKATA.....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
MOTTO	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK.....	xvii
ABSTRACT.....	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan Penelitian	4
1.2.1 Identifikasi Masalah	4
1.2.2 Batasan Penelitian	4
1.2.3 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Hakikat Futsal.....	6
2.1.1 Pengertian Futsal	7
2.1.2 Pengertian Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>).....	7
2.2 Sarana dan Prasarana Futsal	8
2.2.1 Lapangan Futsal.....	8
2.2.2 Gawang Futsal	9

2.2.3	Bola Futsal	9
2.3	Peraturan Permainan Futsal	10
2.3.1	Aturan Pertandingan	10
2.3.2	Peraturan Beserta Penjelasannya	11
2.4	Teknik Dasar Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>).....	12
2.5	Hakikat Kelincahan <i>Dribbling</i>	13
2.5.1	Pengertian Kelincahan <i>Dribbling</i>	13
2.6	Hakikat Latihan	17
2.6.1	Pengertian Latihan.....	17
2.6.2	Tujuan Latihan.....	18
2.7	Aspek-aspek Latihan.....	18
2.8	Prinsip – Prinsip Latihan	19
2.9	Hakikat Lari Zig-Zag	20
2.9.1	Pengertian Lari Zig-Zag.....	20
2.10	Program Latihan	24
2.10.1	Faktor Yang Mempengaruhi Latihan	25
2.11	Kerangka Berpikir	25
2.12	Hipotesis Penelitian	27
BAB III METODE PENELITIAN		28
3.1	Jenis Penelitian	28
3.2	Rancangan Penelitian.....	28
3.3	Variabel Penelitian.....	29
3.4	Tempat dan Waktu Pelaksanaan	29
3.4.1	Tempat Penelitian	29
3.4.2	Waktu Penelitian.....	29
3.5	Populasi dan Sampel Penelitian	30
3.5.1	Populasi Penelitian	30
3.5.2	Sampel Penelitian	30
3.6	Instrumen Penelitian	30
3.7	Teknik Pengumpulan Data	34

3.8	Teknik Analisis Data.....	35
3.8.1	Uji Normalitas Data.....	35
3.8.2	Uji Hipotesis	37
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		39
4.1	Hasil Penelitian	39
4.1.1	Deskripsi Lokasi Penelitian di Club Academy Women Bigreds Palembang	39
4.1.2	Deskripsi Sampel Penelitian	39
4.1.3	Deskripsi Data Hasil <i>Pre-test</i> (Menggiring Bola)	40
4.1.4	Deskripsi Data Hasil <i>Posttest</i> Tes Menggiring Bola Kelompok Eksperimen.....	42
4.1.5	Deskripsi Data Peningkatan Latihan Lari Zig-Zag	44
4.1.6	Deskripsi Data Pengaruh Latihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola (dribbling) Pada Club Academy Women Bigreds Palembang	45
4.1.7	Uji Normalitas	46
4.1.8	Uji Paired T-Test <i>Pretest dan Posttest</i> Menggiring Bola	46
4.2	Pembahasan	47
4.2.1	Pembahasan Hasil Data Pre-test dan Post-test Latihan Lari Zig-Zag	47
4.2.2	Pembahasan Hasil Data Pengaruh Latihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola.....	48
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....		51
5.1	Simpulan.....	51
5.2	Saran	51
DAFTAR PUSTAKA.....		52
LAMPIRAN		58

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Norma Standarisasi Kelincahan	14
Tabel 2.2 Pemilihan Instrumen Tes <i>Dribbling Zig-Zag</i>	17
Tabel 3.1 Norma <i>Dribbling</i>	32
Tabel 3.2 Penilaian Instrumen Tes <i>Dribbling Zig-Zag</i>	34
Tabel 4.1 Distribusi Data Instrumen Tes Menggiring Bola (<i>Pre-Test</i>).....	40
Tabel 4.2 Daftar Distribusi Hasil Tes Menggiring Bola (<i>Pre-Test</i>)	41
Tabel 4.3 Distribusi Data Instrumen Tes Menggiring Bola (<i>Post-Test</i>)	42
Tabel 4.4 Daftar Distribusi Hasil Tes Menggiring Bola (<i>Post-Test</i>)	43
Tabel 4.5 Daftar Perbandingan Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	44
Tabel 4.6 Daftar Peningkatan Hasil <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i>	45
Tabel 4.7 Data Uji Normalitas Data <i>Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Menggiring Bola	46
Tabel 4.8 Data Uji <i>Paired Sample T-Test Pre-Test</i> dan <i>Post-Test</i> Menggiring Bola	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Lapangan Futsal.....	8
Gambar 2.2 Gawang Futsal.....	9
Gambar 2.3 Bola Futsal.....	9
Gambar 2.4 Instrumen Tes <i>Dribling Zig-Zag</i>	16
Gambar 2.5 Latihan Lari Segitiga.....	21
Gambar 2.6 Lari berbentuk Binatang.....	22
Gambar 2.7 Lari Zig-Zag Angka 8	23
Gambar 2.8 Lari Zig-Zag Melewati <i>Cone</i> /halangan.....	23
Gambar 2.9 Kerangka Berpikir	26
Gambar 3.1 Desain Penelitian	29
Gambar 3.2 Instrumen Tes Lari Zig-Zag	31
Gambar 3.3 Instrumen Tes <i>Dribling Zig-Zag</i>	33
Gambar 4.1 Histogram Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>) <i>Post-Test</i>	41
Gambar 4.1 Histogram Menggiring Bola (<i>Dribbling</i>) <i>Pre-Test</i>	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Usul Judul Skripsi	58
Lampiran 2. SK Pembimbing	59
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian	61
Lampiran 4. Persetujuan Seminar Proposal	62
Lampiran 5. Kartu Bimbingan Skripsi	63
Lampiran 6. Bukti Perbaikan Proposal Penelitian	64
Lampiran 7. Persetujuan Seminar Hasil.....	65
Lampiran 8. Kartu Bimbingan Hasil Penelitian	66
Lampiran 9. Kartu Perbaikan Seminar Hasil.....	67
Lampiran 10. Persetujuan Sidang Akhir	68
Lampiran 11. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian.....	69
Lampiran 12. Program Latihan.....	70
Lampiran 13. Data Hasil <i>pretest</i> menggiring bola	76
Lampiran 14. Data Hasil <i>posttest</i> menggiring bola	77
Lampiran 15. Data Hasil Perbedaan <i>pretest</i> dan <i>Posttest</i>	78
Lampiran 16. Dokumentasi Penelitian	79

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *zig-zag* terhadap kelincahan menggiring bola pada Club Academy Women Bigreds Palembang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen semu. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *total population sampling* dengan jumlah sampel 30 orang. Instrumen penelitian adalah tes *dribbling zig-zag*. Hasil pengolahan dan analisis data dengan menggunakan uji normalitas data dan uji hipotesis dengan rumus uji t, bahwa latihan *zig-zag* berpengaruh terhadap hasil kelincahan *dribbling* bola pemain futsal. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis data melalui perhitungan rumus uji t dengan kriteria t hitung lebih besar dari t tabel ($21,136 > 1,699$) dengan taraf kepercayaan 0,95 ($\alpha = 0,05$) dan jumlah sampel ($N = 30$), Hipotesis yang diajukan diterima. Latihan *zig-zag* benar-benar memberikan pengaruh terhadap hasil kelincahan *dribbling* bola pemain futsal. Implikasi penelitian ini adalah latihan *zig-zag* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil kelincahan *dribbling* bola.

Kata Kunci : *zig-zag run*, kelincahan, *dribbling* bola, pemain futsal.

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of zig-zag run training on the results of ball dribbling agility of the Academy Women Bigreds Palembang futsal club players. The method used in this research is a quasi-experimental method. The research design used was a one group pretest-posttest design. Sampling used a total population sampling technique with a sample of 35 people. The research instrument is a dribbling zig-zag. The results of data processing and analysis using the data normality test and hypothesis testing with the t-test formula, that the zig-zag exercise affects the results of futsal players' dribbling agility. This can be seen from the results of data analysis through the calculation of the t test formula with the t count criteria greater than t table (21, 136 > 1,699) with a confidence level of 0.95 ($\alpha = 0.05$) and the number of samples ($N = 30$), The proposed hypothesis is accepted. The zig-zag exercise really has an effect on the results of futsal players' ball dribbling agility. The implication of this research is that the zig-zag exercise has a significant effect on the ball dribbling agility results.

Key words : zig-zag run, agility, ball dribbling, futsal player.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga merupakan suatu hal yang umum dan sering dilakukan sehari-hari. Aktivitas fisik ini bahkan kerap kali dikaitkan dengan kesehatan. Tak hanya berguna untuk kesehatan fisik, olahraga juga disebut dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang secara keseluruhan. Menurut Santoso Giriwijoyo dan Didik Jafar Sidik (2013: 233) berpendapat bahwa olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara hidup, meningkatkan kualitas hidup, dan mencapai tingkat kemampuan jasmani yang sesuai dengan tujuan.

Futsal merupakan salah satu jenis olahraga yang sangat digemari oleh banyak orang dipenjuru dunia saat ini. Permainan futsal dimainkan lima orang dalam setiap timnya. Lapangan yang digunakan pun lebih kecil dan dengan pemain yang lebih sedikit, permainan futsal lebih cenderung dinamis dan membutuhkan kebugaran yang baik dari pemainnya (Laksana, 2012). Dalam permainan futsal, setiap pemain harus memiliki unsur-unsur kebugaran, yakni meliputi kecepatan, daya ledak, kekuatan otot, daya tahan, kelenturan, keseimbangan, ketepatan, koordinasi, tenaga, dan kelincahan. Diantara unsur-unsur tersebut, peneliti akan membahas lebih mendalam mengenai kelincahan dalam *dribbling*, karena kelincahan dalam *dribbling* merupakan komponen yang sangat penting bagi pemain futsal.

Club Academy Women Bigreds Palembang merupakan salah satu tim futsal yang ada di kota Palembang. Club Women Bigreds rutin melakukan latihan rutin setiap minggu nya yakni 2 kali dalam seminggu yaitu pada hari selasa dan jum'at. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada Club futsal Women Bigreds Palembang, pada saat melihat pemain melaksanakan latihan, peneliti menemukan masalah dalam latihan tersebut, yaitu kurangnya kelincahan pemain dalam melakukan *dribbling* bola dalam latihan futsal.

Menurut Luxbacher (2016:47) *dribbling* adalah keterampilan menggiring bola yang digunakan dalam situasi yang tepat dapat merusakkan pertahanan lawan dan dua teknik *dribbling* menggiring bola dengan rapat dalam ruang yang terbatas dan menggiring bola dengan cepat untuk memasuki ruang terbuka merupakan hal yang penting dalam permainan.

Menurut Al-Hadique (2013: 37) bahwa menggiring bola (*dribbling*) adalah salah satu keterampilan terpenting yang harus selalu dilakukan dengan baik, dengan begitu ketika kita mengetahui cara musuh menggiring bola, kita juga akan tahu cara melakukan permainan sepak bola. Jika pemain sudah secara efektif melakukan teknik bermain bola, peran pemain dalam pertandingan sepak bola akan sangat baik.

Sedangkan menurut Luxbacher (2016:47) *dribbling* adalah keterampilan menggiring bola yang digunakan dalam situasi yang tepat dapat merusakkan pertahanan lawan dan dua teknik *dribbling* menggiring bola dengan rapat dalam ruang yang terbatas dan menggiring bola dengan cepat untuk memasuki ruang terbuka merupakan hal yang penting dalam permainan Menurut Siswanto dalam (Hamdani, 2015: 47).

Lari *zig-zag* merupakan salah satu jenis olahraga lari yang mengikuti landasan pacu *zig-zag* dan sering digunakan sebagai cara dalam meningkatkan kelincahan sebab unsur gerakan tersebut terdapat dalam lari *zig-zag*. Lari *zig-zag* adalah bagian dari kelincahan karena menggerakkan badan dengan berubah posisi dan arah secara cepat dan seimbang.

Menurut Andi (2015: 3) *zig-zag* adalah metode lari dengan menggunakan halangan atau rintangan yang harus dilewati dengan cara berlari menghindari halangan atau lari secara berbelok-belok. Latihan *zig-zag* sangat berguna untuk meningkatkan *kelincahan* dalam melakukan *dribbling* pada permainan futsal, karena kelincahan dalam melakukan *dribbling* bisa digunakan sebagai taktik individu pemain untuk melewati lawan.

Terdapat penelitian terdahulu yang mengkaji tentang pengaruh latihan *zig-zag* terhadap kelincahan menggiring bola dalam permainan futsal siswa SMP Negeri 10 Makassar, yang dilakukan oleh (Hasan, Nurul Musfira, Nadwi Syam 2020). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dalam latihan *zig-zag* terhadap kelincahan menggiring bola dalam permainan futsal siswa SMP Negeri 10 Makassar, hal itu dibuktikan dengan diperolehnya pada hasil data *pretest* dan *posttest* kelincahan menggiring bola dalam permainan futsal siswa SMP Negeri 10 Makassar. Oleh sebab itu perlunya latihan *zig-zag* untuk meningkatkan kelincahan menggiring bola dalam permainan futsal.

Berdasarkan observasi yang telah dilakukan di Club Academy Women Bigreds Palembang yang melakukan latihan sebanyak 2 kali dalam seminggu yaitu pada hari Selasa dan Jum'at dengan usia atlet rata-rata 17-21 tahun, masih banyak ditemui kekurangan, khususnya saat menggiring bola (*dribbling*). Hal ini dapat dilihat pada saat latihan dilakukan, atlet menggiring bola (*dribbling*) hanya berlari lurus kedepan yang akhirnya bola bisa direbut oleh pemain lawan. Marlina Wati sebagai asistant pelatih membenarkan bahwa inilah yang menjadi masalah utama yang dialami oleh para atlet tersebut. Maka peneliti menggunakan metode latihan *zig-zag* untuk meningkatkan kelincahan menggiring bola pada pemain tersebut.

Berdasarkan permasalahan di lapangan, kelincahan sangat dibutuhkan dalam permainan futsal oleh sebab itu kelincahan dapat ditingkatkan melalui latihan *zig-zag*. Atas dasar hal tersebut, maka peneliti tertarik melakukan penelitian yang berjudul "Pengaruh Latihan *Zig-zag* Terhadap Kelincahan Menggiring bola (*dribbling*) Pada Club Academy Women Bigreds Palembang".

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah peneliti sampaikan di atas, dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Atlet Academy Women Bigreds Palembang terlihat kurang lincah dalam melakukan gerak menggiring bola (*dribbling*).
2. Atlet Academy Women Bigreds Palembang tidak dapat menguasai bola dengan baik pada saat menggiring bola (*dribbling*).
3. Atlet Academy Women Bigreds Palembang belum sepenuhnya memaksimalkan unsur-unsur kelincahan pada saat menggiring bola (*dribbling*).
4. Latihan *zig-zag* perlu dilakukan untuk melatih kelincahan pemain Club Academy Women Bigreds Palembang dalam melakukan *dribbling*.

1.2.2 Batasan Penelitian

Penelitian ini menfokuskan untuk membatasi masalah supaya penelitian ini jelas. Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan peneliti membatasi masalah yakni kurangnya kelincahan pada saat menggiring bola (*dribbling*).

1.2.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut : Bagaimana pengaruh latihan *zig-zag* terhadap kelincahan menggiring bola (*dribbling*) pada Club Academy Women Bigreds Palembang?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *zig-zag* terhadap kelincahan menggiring bola (*dribbling*) pada Club Academy Women Bigreds Palembang.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi pelatih

Meningkatkan kualitas latihan menggiring bola (*dribbling*) dalam olahraga futsal.

2. Bagi Atlet

Dapat meningkatkan kemampuan dan kecepatan menggiring bola (*dribbling*) dalam permainan futsal.

3. Bagi Club

Mengembangkan kemampuan bermain dan latihan atlet terutama dalam menggiring bola (*dribbling*) dalam permainan futsal futsal.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi sumber referensi dan informasi mengenai metode penelitian dan metode latihan menggiring bola (*dribbling*) dalam permainan futsal.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-hadiqie, Z. M. (2013). *Menjadi pemain Sepak bola profesional teknik strategi takik menyerang dan bertahan*. Yogyakarta: Kata Pena.
- Aminah, S., Syamsuramel, S., Sukirno, S., & Destriani, D. (2018). *Pengaruh Latihan Shuttle Run terhadap Hasil Tendangan Mawasi Karate pada Kegiatan Ekstrakurikuler SMA*. Jurnal Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan Vol.7 (2).
- Aprianova, F & Hariadi, I. (2016). *Metode Drill untuk Meningkatkan Teknik Dasar Menggiring Bola (Dribbling) dalam Permainan Sepakbola pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Zodiac Kabupaten Bojonegoro Usia 13-15 Tahun*. Vol.1 No.1, 63-74.
- Apriyadi, I. (2014). *Pengaruh Agility Ladder Exercise Dengan Metode Lateral Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Lari Pada Atlet Sepak Bola Usia 13 Tahun Di Sekolah Sepak Bola Jaten*. Surakarta.
- Bryson, J., Burke, Y., Chang, J. M., Defrantz, A. L., Easton, J., Evans, J., Florence, P., Graziano, B., Johnson, R., Kindel, M., Larkin, T., Miller, C. D., O 'malley, P., Payden, J., Quinn, A., Sanchez, F., Ueberroth, P., Vasquez, G., Wolper, D. L., ... Zachazewski, P. T. (2012). *Soccer coaching manual*. LA84 Foundation.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Kepelatihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Candra, A. R. D. (2016). *Pembinaan Prestasi di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLP) Provinsi Jawa Tengah*. ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation, 5(2), 47-52.

- Dahlan dkk. (2020). *Pengaruh Komponen Fisik dan Motivasi Latihan Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola*. *Jurnal Keolahragaan* 8 (2), 2020 – 127.
- Daryanto, Z. P. & Hidayat, K (2015). *Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola*. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 4(2): 201212.
- Daryanto, Z. P. & Hidayat, K (2015). *Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola*. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 4(2): 201212.
- Efendi, A. R., Pahliwandari, R., & Arifin, Z. (2018). *Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepakbola Mahasiswa UKM Sepakbola IKIP PGRI Pontianak*. *Jurnal Pendidikan Olahraga*. 7(1): 1-10.
- Fallo, I. S., & Lauh, W. D. A. (2017). *Motivasi berprestasi atlet futsal IKIP PGRI Pontianak*. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(2).
- Hamdani. (2015). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Harsono. (2012). *Coaching and aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta: Departemen pendidikan dan kebudayaan.
- Harsono. (2015). *Periodisasi Program Pelatihan*. Bandung: Pt Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2017). *Periodisasi Program Pelatihan*. Bandung: Pt RemajaRosdakarya.
- Hartati dkk. (2020). *Latihan Kelincahan dan Keseimbangan untuk Meningkatkan Hasil Dribble Sepak Bola*. *Jurnal Altius: jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan* Vol.9 No.1, 38-46.

- Hartati, Destriana, M. J. (2019). Latihan *dot drill one foot* terhadap kelincahan tendangan sabit dalam ekstrakurikuler pencak silat Hartati, Destriana, Muhammad Junior. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1), 52-60.
- Ilham, Z. (2014). *Modul mata kuliah sepak bola 2*. Palembang.
- Iyakrus, I. (2018). *Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Prestasi*. Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan, 7(2).
- Iyakrus. (2011). *Permainan Sepak Takraw*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Iyakrus. (2012). *Penerapan Closed Skill dan Open Skill dalam Latihan Sepaktakraw di Penjas FKIP Universitas Sriwijaya*. Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan Altius, 1-6.
- Khaeruddin, Wahyu. (2019). *Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan dengan Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola pada Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Makassar*. 1-9.
- Komarodin, M. I. (2018). *Aspek Kebugaran Jasmani Kecepatan dan Hubungannya pada Beberapa Cabang Olahraga*. SATRIA: Journal of Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis, 1(1), 13-16.
- Lhaksana, J. (2012). *Taktik & Strategi futsal modern*. Be Champion.
- Luxbacher, J. A. (2014). *Soccer Steps To Success "Fourth Edition"*. United States: Human Kinetics.
- Luxbacher, J. A. (2016). *Sepak Bola langkah-langkah menuju sukses*. Jakarta:Kharisma Putra Utama Offset.

- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). *Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Klub PERSEPU UPGRIS Tahun 2016*. *Jendela Olahraga*, 2(2), 1–8.
- Mariyono dkk. (2017). *Metode Latihan Kelincahan dan Fleksibilitas Pergelangan Kaki terhadap Keterampilan Menggiring Bola*. *JPES: Journal Physical Education and Sports* Vol.6 No.1, 66-71.
- Maulana, S. (2018). Pengembangan Alat Target Tendangan Untuk Melatih Akurasi Shooting Pemain Sepak Bola. *Jurnal Olahraga Prestasi*. 14(2).
- Mulyono, Muhammad Asriady. 2017. *Buku Pintar Panduan Futsal*. Jakarta Timur: Anugrah.
- Murhananto. 2013. *Dasar-dasar Permainan Futsal (Sesuai dengan peraturan FIFA)*. Jakarta: PT. Kawan Pustaka.
- Mylsidayu, A. (2014). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2017). Physical and physiological demands of futsal. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 11 : 76-80.
- Nasirudin, Y., Gde Purwa Samatra, D. P., Wahyuddin, W., Purnawati, S., Linawati, N. M., & Sugijanto, S. (2017). *Trunk balance exercise lebih baik dari pada strengthening back exercise dalam meningkatkan keseimbangan kinerja otot erector spine pada pemain futsal pemula*. *Sport and Fitness Journal*, 5(3), 118–124.
- Pratama, B Agung. (2015). *Kontribusi Kecepatan dan Kelentukan terhadap Hasil Menggiring Bola*. *Jurnal SPORTIF* Vol.1 No.1, 74-80.
- Purba, P Hotliber. (2016). *Upaya Meningkatkan Kecepatan Pukulan Gyaku Tsuki Chudan Melalui Bentuk Latihan Variation Of Body Drops Pada Siswa Putra Ekstrakurikuler Karate SMA Swasta Kristen Imanuel Medan*. Medan: Wahana Didaktika Vol 14 No 3.

- Purnomo, E. (2019). *Pengaruh Program Latihan Terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bolatangan PORPROV Kubu Raya*. JSES: Journal of Sport and Exercise Science, 2(1), 29-33.
- Ramdhon, M. A. A., Usra, M., & Destriani, D. (2018). *Latihan Fartlek Menggunakan Lintasan Pasir Terhadap Peningkatan Vo2 Max Sepak Bola*. Jurnal Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan, 7(1).
- Rawut, Patta Khaosanit. 2018. Acute Effect of Different Normo
- Samsudin. (2018). *Pengaruh Latihan Lari Segitiga terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 1 Hu'u*. Jurnal Pendidikan Olahraga, Vol. 8. No. 1, 45-51.
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: Rajawali Press
- Sucipto. 2015. *Pembelajaran Permainan Futsal*. Bandung: CV. Bintang Waliartika.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung : Alfabeta.
- Sukirno & Waluyo. (2012). *Cabang Olah Raga Bola Voli*. Palembang: Unsri Press.
- Udam, M. (2017). *Pengaruh Latihan Shuttle-Run dan Zig-Zag Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Imanuel Usia 13-15 Di Kabupaten Jayapura*. Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. 3(1): 58-71.
- Udam, M. (2017). *Pengaruh Latihan Shuttle-Run dan Zig-Zag Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB)*

Imanuel Usia 13-15 Di Kabupaten Jayapura. Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. 3(1): 58-71.

Widiastuti. 2017. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Kharisma Putra Utama Offset.

Wora, D., dkk. (2017). *Pelatihan Zig-Zag Run Lebih Efektif Meningkatkan Kelincahan Menggiring Bola Dari Pada Pelatihan Shuttle Run Dalam Permainan Futsal*. Sport and Fitness Journal. 5(2): 1-9.