

**PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP KELINCAHAN
MENGGIKIR BOLA PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER
FUTSAL SMP BINA WARGA PALEMBANG**

SKRIPSI

Oleh

M Putra Bungsu

NIM: 06061082025135

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2024

**PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP KELINCAHAN
MENGGIRING BOLA PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER
FUTSAL SMP BINA WARGA PALEMBANG**

SKRIPSI

oleh :

M PUTRA BUNGSU

NIM : 06061082025135

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Mengesahkan

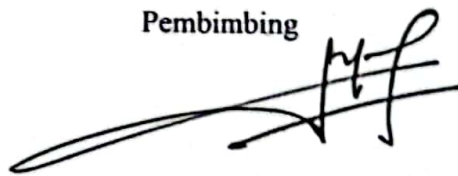
Mengetahui,

**Koordinator Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan**



**Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018**

Pembimbing



**Drs. Syamsuramel, M.Kes
NIP. 1963030881987031003**



**PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP KELINCAHAN
MENGGIKIRING BOLA PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER
FUTSAL SMP BINA WARGA PALEMBANG**

SKRIPSI

oleh :

M PUTRA BUNGSU

NIM : 06061082025135

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari :

Tanggal :

TIM PENGUJI

1. Ketua : Drs. Syamsuramel, M.Kes

2. Anggota : Prof. Dr. Iyakrus, M.Kes



Two handwritten signatures are present, each written over a horizontal line. The top signature is more stylized and appears to be 'MS', while the bottom signature is more cursive and appears to be 'IYAKRUS'.

Mengetahui,
Koordinaor Program Studi
Pendidikan Jasmani dan Kesehatan



A handwritten signature in cursive script, appearing to be 'Destriani'.

Destriani, M.Pd
NIP. 198912012019032018

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : M Putra Bungsu

NIM : 06061082025135

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan Lari *Zig-zag* Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal SMP Bina Warga Palembang” ini adalah benar-benar karya saya sendiri dan saya 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 dari pihaklain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

Demikianlah pernyataan ini dibuat dengan sungguh-sungguh tanpa pemaksaan dari pihak manapun.

Palembang, Mei 2024

Membuat pernyataan ini



M Putra Bungsu

NIM. 06061082025135

KATA PENGANTAR

Bissmillahirrahmaanirrahiim,

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Tak lupa shalawat serta salam tercurah kepada Nabi Besar Muhammad SAW beserta keluarga, sahabat, dan para pengikutnya hingga akhir zaman, yang atas izin Allah SWT telah membawa perubahan besar bagi kehidupan umat manusia di dunia ini.

Alhamdulillah, berkat izin dan ridho-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul: "Pengaruh Latihan Lari *Zig-zag* Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal SMP Bina Warga Palembang". Penulisan skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan, di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik isi maupun penulisannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang sifatnya membangun sangat penulis harapkan dan akan penulis terima dengan hati terbuka. Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi penulis khususnya dan dunia olahraga futsal pada umumnya.

Wassalam,



M Putra Bangsa

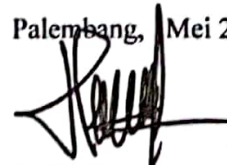
PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT atas semua nikmat dan karunia tak terhitung serta ridhonya, skripsi yang berjudul "Pengaruh Latihan Lari *Zig-zag* Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal SMP Bina Warga Palembang" bisa selesai 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 proses mewujudkan skripsi ini, penulis telah mendapatkan bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu,

penulis mengucapkan terima kasih kepada Drs. Syamsuramel, M.Kes sebagai pembimbing yang telah memberikan segala bimbingan atas mewujudkan skripsi ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Destriani, M.Pd selaku ketua Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Prof. Dr. Taufiq Marwa, SE selaku Rektor Universitas Sriwijaya dan Dr. Hartono M.A selaku Dekan FKIP Universitas Sriwijaya yang telah memberikan kemudahan dan pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Selanjutnya penulis juga mengucapkan terima kasih kepada peserta didik SMP Bina Warga Palembang yang telah mendukung dan membantu selama penulis penulis melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan skripsi ini. Tidak lupa kepada semua pihak yang telah memberi bantuan sehingga skripsi ini dapat di selesaikan. Akhir kata, mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat untuk pengajaran pendidikan Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan serta pengembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni.

Palembang, Mei 2024



M Putra Bungsu

PERSEMBAHAN

Bimillahirrohmanirohim

Alhamdulillah rabbil'alam

Diawali dengan lantunan syukurku kepada Allah SWT, ingin kuungkapkan rasa terimakasihku yang tak terhingga kepada orang-orang spesial pilihan dari Allah yang telah memberiku semangat, nasehat, doa, dukungan dan menemani setiap suka dan duka ku dalam menempuh perjuangan masa kuliah. Limpahan kasih sayang untukku baik tersirat maupun tersurat.

Ku persembahkan karyaku ini untuk:

- Alm Ayah ku (Heryanto Aziz), Mama ku (Nuriah), yang menjadi sumber energi dikalah saya mulai lelah. Motivasi terbersarku ketika hidupku terasa lemah. Sungguh impianku adalah membanggakan kalian.
- Saudara-saudariku (Moch. Nuzri Hendrawan, A.Md), (Chyntia Rizki Apriani, SE), (Novitaliasari, SE), (Indah Paramitha, S.Kom), Adik ku tersayang tercinta dan yang paling imut (Adinda) yang memberikan semangat, hiburan dan selalu mendoakan untuk keberhasilan kita semua.
- Bpk Drs. Syamsuramel, M.Kes, Prof. Dr. Iyakrus, M.Kes, Destriani, M.Pd, yang selalu bersedia meluangkan waktunya untuk membimbingku serta tulus memberikan nasihat dan saranya kepadaku selama ini.
- Keluarga besar teman seperjuangan Politeknik Olahraga Indonesia terkusus (Riko Nanda Saputra, Muhammad Hidayat, Ibnu Yasa, Faisol, Gerhad, Riski Meihaki) yang membantu, semangat dan mendoakan keberhasilan untuk kita.
- Bapak dan Ibu Dosen Pendidikan Jasmani dan Kesehatan (Ibu Fauziah, Ibu Hartati, Bapak Iyakrus, Bapak Sukirno, Bapak Syamsuramel, Bapak Waluyo, Bapak Giartama, Bapak Wahyu, Bapak Yusfi, Bapak Reza, Bapak Soleh, Bapak Richard, Bapak Rizki, Bapak Iqbal, Bapak Kevin, Bapak Samsul, Ibu Silvi, Ibu Ana, Ibu Ani), dan admin Penjaskes (Kak Angga Setiawan) terimakasih untuk ilmu dan bimbingan yang telah diberikan kepadaku.
- Teman-teman seangkatan ku Penjaskes 2020.

- Peserta didik dan Guru-guru SMP Bina Warga Palembang, terkhusus Bpk Harris yang turut membantu pelaksanaan penelitian ini.
- Guru-guruku, Teman-temanku, dan Keluarga Besar SMA Negeri 10 Palembang terkhusus angkatan 2017.
- Guru-guruku, Teman-temanku dan Keluarga Besar SMP Islam Az-zahrah I Palembang terkhusus angkatan 2014
- Guru-guruku, Teman-temanku, dan Keluarga Besar SD Negeri 157 Palembang terkhusus angkatan 2011.
- Teruntuk wanita yang bersamaku saat ini, jatuh cinta kepadamu adalah ketidak sengajaan yang jauh lebih indah dari apapun yang pernah aku rencanakan, dan yang paling aku syukuri adalah bertemu denganmu, terimakasih telah memilikiku dan mau bersamaku, terimakasih telah hadir dan menghidupkan kembali warna yang telah lama mati. bertemu denganmu adalah salah satu keberuntungan yang tidak bisa aku deskripsikan, kamu adalah salah satu bentuk bahagia yang selama ini aku impikan, aku sangat amat bersyukur karena bisa di pertemukan dengan wanita seperti mu, jika bukan karena kamu aku tidak akan pernah tau bahwa aku masih layak untuk di cintai sebaik itu, karenamu aku menjadi lebih berharga dan yang terpenting adalah aku tidak harus menjadi orang lain ungkapan terimakasih ku untukmu adalah bentuk penghargaan yang tidak akan pernah ternilai jika di hitung. *iloveyou more may*
- Serta semua pihak yang telah memberi bantuan, motivasi, dukungan, serta doa dari awal hingga akhir yang tak mungkin disebutkan satu persatu.
- Teruntuk diriku sendiri terima kasih telah berjuang sampai detik ini.
- Agama, Bangsa, dan Almamaterku.

MOTTO

“Jangan takut kehilangan sandal dimasjid
Takut lah jika sandalmu tidak pernah berada dimasjid "Penulis"

“Berilah kesempatan kepada orang yang ingin berubah, sebab orang yang hampir membunuh rasulullah kini terbaring di sebelah makam beliau "Ust. Abdul somad"

“Jangan memandang orang dari fisik dan hartanya, sebab sepatu fir'aun berada dineraka sedangkan sandal jepit billal bin rabbah terdengar di surga "Penulis"

“ Haji mastek watasi wa atik des kiyowa watasito akbar, akbar faisal dokoni
yoroshiku onegaishimasu "Siti Atikoh"

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lari *Zig-zag* terhadap kelincahan menggiring bola pada kegiatan ekstrakurikuler futsal SMP Bina Warga Palembang. Metode yang digunakan pada penelitian ini yaitu *quasy eksperimen*. Dengan menggunakan rancangan atau desain penelitian "*pretest dan posttest one group*". Dari hasil pengolahan data dan analisis data dengan menggunakan uji normalitas data dan uji hipotesis dengan rumus uji T. Pada hasil tes awal atau *pretest* rata-rata mendapatkan 14,16 dan pada hasil tes akhir atau *posttest* rata-rata yang didapat 12,34. Setelah dilakukan perhitungan dengan menggunakan Uji-t terdapat $t_{hitung} = 12$ dan $t_{tabel} = 1,70$ maka $t_{hitung} > t_{tabel}$ dengan taraf kepercayaan 0,95 ($\alpha = 0,05$) dan jumlah sampel ($N = 30$). Implikasi pada penelitian ini bahwa terdapat pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kelincahan menggiring bola pada kegiatan ekstrakurikuler futsal SMP Bina Warga Palembang.

Kata kunci : *Lari Zig-zag, Kelincahan Menggiring Bola, Futsal* ABSTRACT

This study aims to determine the effect of Zigzag running training on dribbling agility in futsal extracurricular activities of SMP Bina warga Palembang. The method used in this study is experimental quasy. By using the design or research design "pretest and posttest one group". From the results of data processing and data analysis using data normality tests and hypothesis tests with the T test formula. The average initial test or pretest results get 14.16 and the final or posttest results the average obtained is 12.34. After calculations are carried out using the t-test, there is a t-count. = 12 and, t-table. = 1.70 then, t-calculate > t-table. with a confidence level of 0.95, ($\alpha=0.05$). and the number of samples ($N = 30$). The implication of this study is that there is an effect of zigzag running training on dribbling agility in futsal extracurricular activities of SMP Bina warga Palembang.

Keywords : *Zig-zag Run, Dribbling Agility, Futsal*

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	v
PRAKATA	vi
KATA PENGANTAR	vii
PERSEMBAHAN	viii
MOTTO	x
ABSTRAK	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Permasalahan Penelitian.....	3
1.2.1 Identifikasi Masalah	3
1.2.2 Batasan Masalah.....	4
1.3 Rumusan Masalah	4
1.4 Tujuan Penelitian	4
1.5 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Hakikat Futsal	5
2.2 Hakikat Menggiring Bola.....	6
2.2.1 Kelincahan Menggiring Bola	8
2.2.2 Faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan Menggiring Bola.....	9
2.2.3 Otot Yang Berfungsi Saat Menggiring Bola.....	10
2.3 Hakikat Latihan	11

2.3.1 Pengertian Latihan	11
2.3.2 Tujuan Latihan	11
2.3.3 Prinsip-Prinsip Latihan.....	11
2.4 Latihan <i>Zig-Zag</i>	13
2.4.1 Hakikat Latihan <i>Zig-zag</i>	13
2.5 Penelitian Relevan.....	14
2.6 Kerangka Berpikir	15
2.7 Hipotesis Masalah	16
BAB III METODE PENELITIAN	17
3.1 Jenis Penelitian.....	17
3.2 Rancangan Penelitian	17
3.3 Variabel Penelitian	18
3.4 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	18
3.5 Tempat Penelitian.....	18
3.6 Populasi dan Sampel	19
3.6.1 Populasi	19
3.6.2 Sampel.....	19
3.7 Teknik Pengumpulan Data.....	19
3.8 Instrumen Penelitian.....	20
3.9 Teknik Analisis Data.....	21
3.9.1 Uji Normalitas Data	22
3.9.2 Uji Hipotesis.....	23
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	25
4.1 Deskripsi Data Hasil Penelitian	25
4.2 Hasil Penelitian	25

4.2.1 Deskripsi Hasil Tes Awal (<i>Pretest</i>).....	25
4.2.2 Deskripsi Data Hasil <i>Posttest</i> Menggiring Bola	29
4.2.3 Deskripsi Data Peningkatan Latihan <i>Zig-zag</i>	32
4.2.4 Deskripsi Data Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kelincahan	33
Menggiring bola Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal SMP Bina.....	33
Warga Palembang	33
4.2.5 Uji Normalitas.....	34
4.2.6 Uji Hipotesis.....	34
4.3 Pembahasan.....	35
BAB IV KESIMPULAN DAN SARAN.....	38
5.1 Kesimpulan	38
5.2 Saran.....	38
DAFTAR PUSTAKA	39

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Norma Dribbling Zig-zag	21
Tabel 4.1 Data instrumen Tes Menggiring Bola (pretest)	26
Tabel 4.2 Data Distribusi Hasil Tes Menggiring Bola (pretest)	27
Tabel 4.3 Distribusi Instrumen Tes Menggiring Bola (Posttest)	29
Tabel 4.4 Daftar Distribusi Hasil Tes Menggiring Bola (Posttest)	30

Tabel 4. 5 Daftar Perbandingan Hasil pretest dan posttest	32
Tabel 4. 6 Daftar Peningkatan Hasil Pretest dan Posttest	33
Tabel 4. 7 Daftar Uji Hipotesis.....	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Saat Melakukan dribbling (Dinata, 2007: 13).....	8
Gambar 2.2 Kerangka Berpikir.....	15
Gambar 3.1 Desain Penelitian (Arikunto,2013)	17
Gambar 3.2 Instrumen Dribbling Zig-zag.....	20
Gambar 4.1 Histogram hasil pretest kelincahan menggiring bola.....	27
Gambar 4.2 Histogram Hasil Posttest Kelincahan Menggiring Bola.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Usul Judul	43
Lampiran 2. Persetujuan Seminar Proposal	44
Lampiran 3. Bukti Perbaikan Proposal	45
Lampiran 4. Surat Permohonan Izin Penelitian	46
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian KESBANGPOL Palembang	47
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan Kota Palembang	48
Lampiran 7. Surat Keterangan Penelitian SMP Bina Warga Palembang	49

Lampiran 8. Program Latihan.....	50
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	59
Lampiran 10. Data Pretest dan Posttest	65
Lampiran 11. Daftar Uji Hipotesis	67
Lampiran 12. Daftar Uji-t	68

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah aktivitas fisik apa pun yang dilakukan dengan tujuan meningkatkan kesehatan dan kebugaran fisik seseorang secara keseluruhan. Olahraga juga bisa menjadi kegiatan kompetitif atau rekreasi yang mengikuti aturan dan membutuhkan keterampilan fisik dan mental tertentu. Berbagai aktivitas fisik, termasuk angkat besi, berenang, bersepeda, dan olahraga lainnya, dapat dianggap olahraga. Futsal merupakan salah satu olahraga yang cukup populer di seluruh dunia.

Salah satu olahraga yang paling terkenal di dunia adalah futsal, yang juga sangat populer di Indonesia. Kami menyadari hal ini karena ada banyak penggemar olahraga ini di sana, dari orang tua hingga remaja, dan tidak hanya pria tetapi juga wanita bermain futsal. Futsal adalah salah satu olahraga yang permainannya didasarkan pada sepak bola, menurut (Hilmi, 2017, Yiannaki et al, 2018) di kutip dari (Bernhardin Didin et al., 2022) Futsal dimainkan di lapangan yang lebih kecil dari lapangan sepak bola, dengan lima pemain melawan lima. Inilah perbedaan futsal dengan sepak bola. Sesuai (Mulyono, 2017b) futsal adalah salah satu olahraga yang merupakan bagian dari permainan bola utama. Mulyono juga menyebutkan bahwa Juan Carlos Ceriani menemukan futsal di Montevideo City, Uruguay. Olahraga ini dikenal dengan nama yang sama, sepak bola kamar (futebol de salao dalam bahasa Portugis dan futbol sala dalam bahasa Spanyol). Pemain futsal harus mahir dalam keterampilan dasar tertentu, seperti mengoper, menggiring bola, dan menembak. Para pemain futsal harus memiliki keterampilan dribbling yang baik untuk membangun pola permainan yang menarik dan mencapai hasil yang diinginkan.

Setiap pemain futsal harus mahir dalam keterampilan dasar menggiring bola karena dribbling yang terampil dapat menciptakan gol dan membantu serangan. Keterampilan dribbling juga penting bagi pemain untuk menghindari lawan dan

mengubah arah serangan. Futsal adalah permainan fisik yang menggabungkan latihan kekuatan, kelincahan, dan kecepatan. Ketika peneliti melakukan wawancara dan observasi pada cabang olahraga futsal di SMP Bina Warga Palembang, seperti yang terjadi pada kegiatan ekstrakurikuler sekolah, banyak kelincahan menggiring bola siswa yang tidak mampu mencapai maksimal, artinya siswa tidak memiliki kelincahan yang diperlukan untuk melakukan dribbling, dan fisik mereka sangat beruntung. Siswa perlu melakukan latihan kelincahan untuk meningkatkan kelincahan dribbling mereka. Dalam hal dribbling, 3(10)% siswa memiliki kelincahan yang sangat baik, 4(13,3%)% siswa dalam kategori buruk, 5(16,7%)% siswa dalam kategori cukup, 8(26,7%)% siswa dalam kategori buruk, dan 10(33,3%)% siswa dalam kategori sangat buruk. Diperlukan latihan berulang; Semakin lama latihan, semakin tinggi beban pelatihan.

Kapasitas untuk dengan cepat mengubah arah atau posisi tubuh dalam hubungannya dengan gerakan lain dikenal sebagai kelincahan. Memiliki, mempertahankan, dan menunjukkan kelincahan sebagai momen kesatuan dengan kemampuan fisik lainnya sangat penting untuk berkinerja baik (Widiastuti, 2017). Sedangkan Menurut (Harsono, 2018a) kelincahan didefinisikan sebagai kapasitas untuk dengan cepat dan tepat mengubah arah dan posisi tubuh seseorang saat bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan juga didefinisikan sebagai kesadaran akan posisi tubuh sendiri, yang diperlukan untuk kompetisi atletik. Ada beberapa bentuk latihan kelincahan yang di kemukakan (Harsono, 2018), "1. Shuttel Run, 2. Lari Zig-Zag, 3. Jongkok Trhust, 4. Bumerang Run, 5. Lari rintangan, 6. Bor Tiga Sudut, 7. Dot Drill, dan 8. Bor bawah. Dari semua jenis pelatihan yang telah didokumentasikan, pelatih menggunakan jenis pelatihan untuk atlet karena mereka memperhatikan bahwa atlet mulai bosan selama pelatihan setelah peneliti mengamati bahwa latihan ekstrakurikuler futsal di SMP Bina Warga Palembang meningkatkan kelincahan. Untuk mengatasi masalah ini, peneliti menawarkan program pelatihan. Futsal membutuhkan kemampuan dribbling yang kuat, dan mengembangkan bakat ini membutuhkan kerja. Salah satu metode latihan untuk meningkatkan kelincahan dribbling adalah latihan lari zigzag. Karena ruang pemain terbatas, mampu menggiring bola dengan cepat dan terampil akan

memungkinkan mereka untuk dengan mudah melewati lawan.

Tujuan dari latihan lari zig-zag adalah untuk meningkatkan kemampuan Anda untuk dengan cepat menggeser arah gerakan tubuh Anda. Sesuai Siswanto dalam (Hamdani, 2015) lari *zig-zag* yang melibatkan berlari di sepanjang lintasan zigzag, dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kelincahan. Hal ini dikarenakan elemen gerakan dalam latihan lari *zig-zag* merupakan penyusun dari kelincahan gerakan, khususnya berlari dengan memvariasikan arah dan posisi tubuh, kecepatan, dan keseimbangan, yang juga merupakan komponen dari gerakan itu sendiri. Tujuan dari berlari zigzag adalah untuk menjadi mahir berlari sambil menghindari orang yang berbeda dan rintangan objek (Wedana, 2014).

Berdasarkan pengamatan di lapangan, siswa SMP Bina Warga Palembang umumnya sudah memiliki keterampilan dasar yang dibutuhkan untuk bermain futsal ketika mengikuti kegiatan ekstrakurikuler. Namun, pemeriksaan lebih dekat mengungkapkan beberapa titik lemah yang persisten dalam teknik dribbling pemain, yang menyebabkan bola terlalu muda dan mudah disambar lawan atau digiring terlalu jauh dengan kaki, mengalahkan tujuan dribbling, yaitu melewati lawan. Mengingat bahwa anak-anak yang berpartisipasi dalam kegiatan futsal di SMP Bina Warga Palembang tidak memiliki teknik dribbling yang tepat, sangat penting bahwa mereka memiliki kelincahan yang kuat untuk melakukan tindakan dribbling yang tepat. Untuk menyiasatinya, peneliti berusaha menawarkan perbaikan untuk masalah berjalan *zig-zag* yang disebutkan di atas.

1.2 Permasalahan Penelitian

1.2.1 Identifikasi Masalah

Masalah berikut dapat dikenali berdasarkan informasi latar belakang yang di berikan diatas.

1. Dalam hal teknik dribbling, siswa SMP Bina Warga Palembang tidak memiliki kekuatan kaki yang cukup baik.
2. Saat menggiring bola, siswa SMP Bina Warga Palembang kesulitan menjaga penguasaan bola dengan baik.
3. Murid-murid di SMP Bina Warga Palembang belum bisa mampu

menggiring bola dengan kecepatan dan kelincahan.

1.2.2 Batasan Masalah

Peneliti membatasi masalah penelitian pada “Pengaruh Latihan Lari Zig-zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal SMP Bina Warga Palembang” untuk mencegah diskusi yang tidak sesuai untuk jenis penelitian ini.

1.3 Rumusan Masalah

Dengan mempertimbangkan latar belakang tersebut di atas, peneliti mengembangkan masalah berikut: Apa dampak Lari Zig-zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal SMP Bina Warga Palembang?

1.4 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kelincahan menggiring bola pada kegiatan ekstrakurikuler futsal SMP Bina Warga Palembang.

1.5 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi, sebagai berikut:

1. Siswa ekstrakurikuler SMP Bina Warga Palembang adalah penangan bola yang lincah.
2. Siswa ekstrakurikuler SMP Bina Warga Palembang mahir menguasai penguasaan bola dan pertahanan.
3. Siswa ekstrakurikuler SMP Bina Warga Palembang tidak kesulitan mengalahkan lawan.
4. Pelatih mungkin merasa berguna untuk meningkatkan prestasi dan keterampilan pemain dalam futsal.
5. Temuan penelitian dapat dikonsultasikan ketika mencoba menerapkan ini dan teknik pelatihan lainnya ketika melakukan penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. (2010). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktek*. Rineka Cipta.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta.
- Bernhardin Didin, Ahmad Fauzi, Pasundan, S., Latihan Zig-Zag terhadap Kelincahan Bermain Futsal, P., & Fauzi, A. (2022). The Effect of Zig-Zag Training on Futsal Playing Agility. In *Journal of Physical and Outdoor Education* (Vol. 4, Issue 1).
- Daryanto, Z., & Hidayat, K. (2015). PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 201–212.
- Hamdani. (2015). *Strategi Belajar Mengajar*. Rlenka cipta, Jakarta .
- Harsono. (2015). *Periodisasi Program Pelatihan*. PT Remaja Rosdakarya.
- Harsono. (2018a). *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. Remaja Rosda Karya, 2018 Bandung.
- Harsono. (2018b). *Latihan Kondisi Fisik Untuk Atlet Sehat Aktif*. Remaja Rosda Karya, Bandung : 2018.
- Hartati, dkk. (2019). *LATIHAN DOT DRILL ONE FOOT TERHADAP KELINCAHAN TENDANGAN SABIT DALAM EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT*.
- Ikhsan, Y. S., Program, U., Pendidikan, S., Olahraga, K., & Keolahragaan, I. (2019). *Metode Latihan Kelincahan Berpengaruh Terhadap Dribbling*.
- ilham, Z. (2014). *Modul mata kuliah sepakbola 2*.
- Irianto, S. dkk. (2010). *Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepak Bola Bagi Siswa Sekolah Sepak Bola PUSPOR IKIP* . Buku Pedoman Pelaksanaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- iyakrus. (2010). *Permainan Sepak Takraw*. Unsri press Jakarta : Rineka Cipta.
- Iyakrus, I., & Yusfi, H. (2022). Pengaruh Latihan Lari (Sprint) 20 Meter Terhadap Kecepatan Menggiring Bola (Dribbling). *Jendela Olahraga*, 7(1), 132–139. <https://doi.org/10.26877/jo.v7i1.10367>
- Jabidi. (2013). *TINGKAT KETERAMPILAN MENGGIRING BOLA DAN*

MENENDANG BOLA PESERTA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA DI SD N GENDENGAN KECAMATAN SEYEGAN KABUPATEN SELEMAN TAHUN 2013. 32–34.

John D. Tenang. (2008). *Mahir Bermain Futsal*. Dar Mizan.

Lhaksana, J. (2011). *Teknik & Strategi Futsal Moderen*. BE Champion.

Luxbacher, J. A. (2016). *Sepak Bola Langkah-Langkah Menuju Sukses*. Kharisma Putra Utama Offset.

Mulyono. (2017a). Analisis Keterampilan Dribbling Permainan Futsal pada Remaja Putus Sekolah di Desa Suka Maju Bengkulu Utara. In *Educative Sportive-EduSport* (Vol. 2020, Issue 1).

Mulyono. (2017b). *BUKU PINTAR FUTSAL*. anugrah.

Naser & Ali. (2016). *Indonesian Journal for Physical Education and Sport Presepsi Masyarakat terhadap Kegiatan Mata Kuliah Event Entertainment dan Event Organizer pada Kegiatan Atlas Futsal Championship di Kota Semarang History Article* (Vol. 2, Issue 1).
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/inapes>

Raharjo, S. M. (2018). PENGEMBANGAN ALAT TARGET TENDANGAN UNTUK MELATIH AKURASI SHOOTING PEMAIN SEPAK BOLA. In *Jurnal Olahraga Prestasi* (Vol. 14, Issue 2).

Ricky, Y. R., Alwi Nurudin, A., & Soleh, M. (2018). PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP PENGUASAAN TEKNIK DASAR DRIBBLING PADA PERMAINAN SEPAKBOLA EKSTRAKURIKULER SDN SUNGAPAN KECAMATAN KADUDAMPIT 2018. *Jurnal Utile, Jurnal Kependidikan* .

Roni Efendi, A., Pahliwandari, R., Arifin, Z., & Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, P. (2018). *PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING DALAM PERMAINAN SEPAKBOLA MAHASISWA UKM SEPAKBOLA IKIP PGRI PONTIANAK*.

Satriaputra, D. C. G., & Widodo, A. (2019). *PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN SISWA PUTRA USIA 16-18 TAHUN*.

- Sudjana, N. (2005a). *Metoda statistika* (5th ed.). Tarsito.
- Sudjana, N. (2005b). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. PT Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatab Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta .
- Sukirno & Waluyo. (2012). *Cabang Olah Raga Bola Voli*. Unsri Press.
- Syamsuramel. (2019). *PENGARUH LATIHAN INTERVAL LARI 30 METER TERHADAP KEMAMPUAN FREKUENSI KECEPATAN TENDANGAN LURUS SISWA EKSTRAKURIKULER PENCAK SILAT DI MAN 3 PALEMBANG*.
- 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*.
- Wedana. (2014). Pengaruh Pelatihan Zig-zag Run dan Lari 60M Terhadap Volume Oksigen Maksimal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 2(1).
- Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran olahraga*. Jakarta : Rajawali Pers, 2017, Hak Cipta 2015.