

**PENGARUH LATIHAN *ZIG-ZAG RUN* TERHADAP
KELINCAHAN DALAM PERMAINAN FUTSAL
PADA *CLUB ROCKET FC PUTRI***

SKRIPSI

Oleh

Siti Komariah

Nomor Induk Mahasiswa 06061282126026

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA**

2025

**PENGARUH LATIHAN *ZIG-ZAG RUN* TERHADAP
KELINCAHAN DALAM PERMAINAN FUTSAL
PADA *CLUB ROCKET FC PUTRI***

SKRIPSI

Oleh

Siti Komariah

NIM 06061282126026

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam Ujian Akhir Program Sarjana

Mengetahui

Koordinator Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Pembimbing Skripsi



Destriani, M.Pd

NIP. 1989120120190322018



Drs. Syamsuramel, M.Kes

NIP. 196105281987021003

**PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN TERHADAP
KELINCAHAN DALAM PERMAINAN FUTSAL
PADA CLUB ROCKET FC PUTRI**

SKRIPSI

Oleh

Siti Komariah

NIM 06061282126026

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan

Mengetahui

Koordinator Program Studi

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Pembimbing Skripsi



Destriani, M.Pd

NIP. 1989120120190322018



Drs. Syamsuramel, M.Kes

NIP. 196105281987021003



**PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN TERHADAP
KELINCAHAN DALAM PERMAINAN FUTSAL
PADA CLUB ROCKET FC**

SKRIPSI

Oleh :

Siti Komariah

NIM : 06061282126026

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Telah diujikan dan lulus pada :

Hari : Jum'at

Tanggal : 20 Juni 2025

TIM PENGUJI

1. Ketua : Dr. Syamsuramel, M.Kes

2. Anggota : Soleh Solahuddin, M.Pd

Indralaya, 20 Juni 2025

Mengetahui

Koordinator Program studi



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

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Siti Komariah
Nim : 06061282126026
Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Olahraga

Menyatakan dengan sungguh – sungguh bahwa Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* Terhadap Kelincahan Dalam Permainan Futsal Pada *Club Rocket Fc Putri*” seluruh isi dalam skripsi ini adalah karya saya sendiri dan tidak melakukan penipuan dan menjiplak 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. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi yang telah diajukan kepada saya apabila kemudian ditemukan adanya pelanggaran atas pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini.

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

Palembang, 09 Mei 2025

Yang membuat pernyataan
ini,



Siti Komariah

NIM. 06061282126026

PRAKATA

Skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* Terhadap Kelincahan Dalam Permainan Futsal Pada *Club Rocket Fc Putri*” 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, telah mendapat bantuan dari berbagai pihak.

Terima kasih Kepada Dr. Syamsuramel, M.Kes., selaku dosen pembimbing saya yang selalu memberikan arahan dan membimbing selama proses penyusunan skripsi ini. Bapak Soleh Solahuddin, M.Pd selaku dosen penguji mengucapkan terima kasih atas saran dan masukan. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Bapak Dr. Hartono, M.A., selaku Dekan FKIP Unsri dan Ibu Destriani, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan yang telah memberikan kemudahan dalam pengurusan administrasi selama penulisan skripsi ini.

Terima kasih kepada Bapak Angga Setiawan, sebagai admin di Prodi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan atas bantuannya dalam proses penyelesaian skripsi ini.

Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk semua orang yang membaca dan juga untuk pembelajaran bidang studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan.

Palembang, 09 Mei 2025

Yang membuat pernyataan ini,



Siti Komariah

NIM. 06061282126026

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmannirrahim

Assalamualaikum wr.wb

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 Run* Terhadap Kelincahan Dalam Permainan Futsal Pada *Club Rocket Fc Putri*.” 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.

Dengan penuh kerendahan hati, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, baik isi maupun penulisnya. Oleh karena itu, segala bentuk kritik, masukan dan saran yang konstruktif akan penulis terima dengan hati terbuka demi menyempurnakan skripsi ini. Harapan penulis, semoga penelitian ini dapat memberikan kontribusi yang berarti bagi perkembangan dunia olahraga serta menjadi referensi yang bermanfaat bagi penelitian-penelitian selanjutnya.

Palembang, 09 Mei 2025

Yang membuat pernyataan ini,



Siti Komariah

NIM. 06061282126026

PERSEMBAHAN DAN MOTTO

Alhamdulillahirobbil'alamin

Atas rahmat dan karunia – Nya yang telah memberikan kemudahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Ucapan terimakasih kepada orang – orang spesial yang sudah mendukung dan memberikan semangat kepada penulis dalam menyelesaikan skripsinya. Kupersembahkan skripsi ini kepada :

1. Kedua orang tua penulis yang sangat di sayangi Bapak Kadim dan Ibu Agustin Ningsi, terima kasih sudah menjadi orang tua terbaik bagi penulis, terima kasih sudah mau berkorban apapun dalam memberikan pendidikan yang terbaik untuk penulis, terima kasih selalu memberikan motivasi bagi penulis agar tetap semangat menyelesaikan skripsi ini, serta terima kasih sudah menjadi alasan bagi penulis untuk bisa menjadi sukses.
2. Kakak saya tersayang Komarudin dan adik saya Restu Wijaya, terima kasih telah me *support* dan memberi arahan bagi penulis yang mana dapat menjadikan penulis lebih semangat dalam menyelesaikan skripsi ini, terima kasih sudah menjadi kakak dan adik terbaik yang selalu memberikan *support system* dalam segala hal.
3. Kepada sepupu saya tersayang Mayang Rahmadani S.Pd dan Isnaini Maharani, terimakasih telah memberikan bantuan dan saran dalam mengerjakan skripsi ini sehingga membuat penulis menjadi lebih bersemangat untuk menyelesaikan skripsinya, terima kasih sudah selalu kebersamai setiap prosesnya.
4. Kepada seluruh keluarga saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu terimakasih atas segala suport dan sarannya kepada penulis.
5. Rekan seperjuangan saya Mashuri Arianto, Bobi Firmansyah, Irza Guzniar, Bella Sapira, Muhamaad Fernanda Agung Wijaya, Hari Aji Pamungas dan Raka Wiratama terimakasih sudah menemani penulis selama masa perkuliahan dan penyusunan skripsi ini.
6. Untuk Penjaskes angkatan 2021 yang menjadi teman dari awal sampai

akhir perkuliahan penulis mengucapkan terima kasih telah kebersamaan selama perkuliahan terima kasih sudah sering berbagi motivasi, pendapat, pengalaman, semoga kalian semua sukses untuk kedepannya.

7. Bapak Dr. Syamsuramel, M.Kes, selaku Dosen Pembimbing Akademik, serta Bapak Soleh Solahuddin, M.Pd selaku Dosen Penguji, yang selalu meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan nasihat kepada penulis dengan tulus, terimakasih sudah menjadi pembimbing dan penguji terbaik yang tidak pernah mempersulit mahasiswanya, semoga sehat selalu untuk dosen pembimbing dan penguji.
8. Kepada seluruh Dosen Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan, serta seluruh staf akademik yang selalu membantu penulis dalam memberikan fasilitas, ilmu yang membantu penulis menyelesaikan skripsinya.
9. Kepada teman teman gasspol pali terutama Kak Mida, Pingkan, Lativa, Dewi dan Intan, terimakasih sudah selalu men suport dan menghibur penulis saat sedang gunda.
10. Kepada teman SMA saya Refika Rahma Esa, Vina Destriani, Dea Saputri, Amellia Naftaliefa, Whija Rahma, Sonya Rahma Pradita, Nabilla Yulia Adinda, terimakasih atas segala bentuk suportnya.
11. Kepada pelatih serta teman-teman saya di Rocket Fc Putri, terimakasih atas bantuan nya yang telah memberikan waktu dan pengalaman bagi penulis.
12. Untuk diri sendiri yang sudah berjuang melewati banyak rintangan demi menyelesaikan Pendidikan S1, tetap melanjutkan perjuangan walaupun sering menangis tetapi tetap bangkit sampai akhir yang indah, terima kasih sudah menjadi yang kuat dalam menghadapi segala hal

“MOTTO”

“Jangan berhenti ketika lelah, Berhentilah ketika selesai”

“Terlambat bukan berarti gagal, cepat bukan berarti hebat. Terlambat bukan menjadi alasan untuk menyerah, setiap orang memiliki proses yang berbeda PERCAYA PROSES itu yang paling penting, karena Allah telah mempersiapkan hal baik dibalik kata Proses yang kamu anggap rumit “ .

(Edwar Satria)

DAFTAR ISI

PRAKATA.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
PERSEMBAHAN DAN MOTTO	viii
MOTTO	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii
<i>ABSTRACT</i>	xviii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Identifikasi Masalah	3
1.3 Batasan Penelitian	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	4
1.6 Manfaat Penelitian.....	4
BAB II.....	5
TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Landasan Teori	5
2.1.1 Pengertian Futsal.....	5
2.1.2 Pengertian Kelincahan	6
2.1.3 Metode Pengukuran Kelincahan	7
2.1.4 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kelincahan.....	8
2.1.5 Otot-otot dalam Kelincahan.....	8

2.1.6	Sistem Energi dalam Kelincahan	11
2.1.7	Sistem Saraf dalam Kelincahan.....	13
2.2	Hakikat Latihan	15
2.2.1	Pengertian Latihan	15
2.2.2	Tujuan Latihan	15
2.2.3	Prinsip - Prinsip Latihan	16
2.2.4	Faktor - Faktor Latihan.....	17
2.2.5	Pengertian Latihan Zig – Zag	19
2.2.6	Faktor-faktor dalam Latihan Zig – Zag.....	21
2.2.7	Otot-otot dalam Zig – Zag	22
2.2.8	Program Latihan.....	24
2.3	Kerangka Berfikir.....	26
2.4	Hipotesis Penelitian.....	26
BAB III		27
METODE PENELITIAN		27
3.1	Jenis Penelitian	27
3.2	Rancangan Penelitian	27
3.3	Variabel Penelitian	28
3.4	Tempat dan Waktu Pelaksanaan.....	28
3.4.1	Tempat Penelitian	28
3.4.2	Waktu Penelitian.....	28
3.5	Populasi dan Sampel Penelitian.....	29
3.5.1	Populasi Penelitian.....	29
3.5.2	Sampel Penelitian.....	29
3.6	Instrumen Penelitian.....	29
3.7	Teknik Pengumpulan Data.....	32
3.8	Teknik Analisis Data.....	32

3.8.1 Uji Normalitas Data	33
3.8.2 Uji Hipotesis	35
BAB IV	36
HASIL DAN PEMBAHASAN	36
4.1 Hasil Penelitian.....	36
4.1.1 Deskripsi Data Hasil Tes	36
4.1.2 Analisis Data Hasil Penelitian	38
4.1.2.1 Uji Normalitas	38
4.1.2.2 Uji Hipotesis	39
4.2 Pembahasan	40
BAB V.....	42
SIMPULAN DAN SARAN	42
5.1 Simpulan	42
5.2 Saran	42
5.2.1 Bagi Pendidik.....	42
5.2.2 Bagi Atlet	42
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya.....	42
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN.....	47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Otot Quadriceps Femoris (Fitriani 2016)	9
Gambar 2.2 Otot Plantar Fleksor Ankle (Fitriani 2016)	9
Gambar 2.3 Otot Dorsi Fleksor Ankle (Fitriani 2016).....	10
Gambar 2.4 Otot Gluteal (Fitriani 2016)	10
Gambar 2.5 Ilustrasi Latihan Zig – Zag Run	19
Gambar 2.6 Ilustrasi Latihan Zig-Zag Run.....	20
Gambar 2.7 Otot Quadriceps Femoris (Fitriani 2016).....	22
Gambar 2.8 Otot Hamstring (Fitriani 2016)	22
Gambar 2.9 Otot Plantar Fleksor Ankle (Fitriani 2016)	23
Gambar 2.10 Kerangka Berpikir.....	26
Gambar 3.1 (Desain Penelitian).....	28
Gambar 3.2 T-Test.....	30

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Norma Kelincahan (T-Test).....	7
Tabel 2.2 Program Latihan Zig – Zag Run.....	25
Tabel 3.1 Norma Kelincahan (T-Test).....	31
Tabel 4.1 Rekapitulasi Hasil Pretest dan Posttest Agility T-Test.....	36
Tabel 4.2 Hasil Uji Normalitas Agility T-Test.....	38
Tabel 4.3 Hasil Uji Hipotesis Agility T-Test.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Riwayat Hidup	48
Lampiran 2. Usul Judul Skripsi	49
Lampiran 3. Persetujuan Seminar Proposal	50
Lampiran 4. Bukti Perbaikan Seminar Proposal.....	51
Lampiran 5. Sk Pembimbing	52
Lampiran 6. SK Penelitian.....	54
Lampiran 7. Persetujuan Seminar Hasil	55
Lampiran 8. Bukti Perbaikan Seminar Hasil	56
Lampiran 9. Kartu Bimbingan Skripsi	57
Lampiran 10. Surat Persetujuan Sidang Skripsi	59
Lampiran 11. Bukti Perbaikan Skripsi	60
Lampiran 12. Surat Keterangan Pengecekan Similarity	61
Lampiran 13. Bebas Pustaka Ruang Baca	62
Lampiran 14. Analisis Data Penelitian	63
Lampiran 15. Bukti Dokumentasi	65
Lampiran 16. Hasil Umur, Tinggi Badan Dan Berat Badan	67

**PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN TERHADAP
KELINCAHAN DALAM PERMAINAN FUTSAL
PADA CLUB ROCKET FC PUTRI**

Oleh :

Nama : Siti Komariah

Nim 06061282126026

Pembimbing : Dr. Syamsuramel, M. Kes

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan zig-zag run terhadap kelincahan atlet futsal *Club Rocket FC putri*. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan rancangan one group pretest-posttest design. Sampel penelitian ini berjumlah 30 orang atlet futsal putri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari latihan zig-zag run terhadap kelincahan atlet futsal *Club Rocket FC putri*. Uji normalitas menunjukkan bahwa data pretest dan posttest terdistribusi normal dengan nilai signifikansi 0,200. Uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari latihan zig-zag run terhadap kelincahan atlet futsal *Club Rocket FC putri* dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Hipotesis yang diajukan diterima. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan untuk mengembangkan program latihan yang efektif bagi atlet futsal putri. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat membantu pelatih dan atlet futsal putri dalam meningkatkan kelincahan dan kinerja mereka. Dengan demikian, implikasi ini adalah latihan zig-zag run memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil kelincahan atlet futsal.

Kata Kunci: *Zig-Zag Run, Kelincahan, Latihan, Permainan Futsal*

THE INFLUENCE OF ZIG-ZAG RUN TRAINING ON AGILITY IN FUTSAL GAMES FOR ROCKET FC WOMEN'S CLUB

By :

Name : Siti Komariah

Nim 06061282126026

Supervisor : Dr. Syamsuramel, M. Kes

ABSTRACT

This study aims to investigate the effect of zig-zag run training on agility in female futsal players of Club Rocket FC. The research method used was an experimental design with a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 30 female futsal players. The results showed that there was a significant effect of zig-zag run training on agility in female futsal players of Club Rocket FC. The normality test results indicated that the pretest and posttest data were normally distributed with a significance value of 0.200. The hypothesis test results showed that there was a significant effect of zig-zag run training on agility in female futsal players of Club Rocket FC with a significance value of $0.000 < 0.05$. The proposed hypothesis was accepted. The results of this study can be used as a reference for developing effective training programs for female futsal players. Additionally, the results of this study can also help coaches and female futsal players improve their agility and performance. Therefore, the implication of this study is that zig-zag run training has a significant effect on the agility of female futsal players.

Keywords: Zig-Zag Run, Agility, Exercise, Futsal Players.

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Olahraga adalah jenis aktivitas fisik yang mencakup permainan, perlombaan, dan kegiatan intensif dengan tujuan mencapai kemenangan dan peningkatan prestasi. Olahraga bukan hanya untuk menyehatkan tubuh, tetapi juga memiliki banyak manfaat lain. Olahraga juga dapat digunakan sebagai cara untuk bersaing satu sama lain untuk mencapai tujuan tertentu, baik secara individu maupun kelompok (Revaldo et al. 2022). Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN) nomor 3 tahun 2005 membagi perspektif olahraga berdasarkan tujuan terdiri dari olahraga pendidikan, olahraga prestasi dan olahraga rekreasi. Dalam kaitannya pada olahraga pendidikan, disini diharapkan terbentuknya siswa yang memiliki kesehatan dan kebugaran fisik, mental dan jiwa sosial yang terbangun dari macam-macam gerak yang melekat dalam beberapa cabang olahraga pada mata pelajaran pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. (Zika Purba et al. 2022)

Futsal merupakan permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari lima pemain. Tujuan permainan ini adalah mencetak gol ke gawang lawan dengan cara menggerakkan bola menggunakan kaki. Futsal juga dikenal dengan berbagai sebutan lain, dan istilah “futsal” sendiri berasal dari bahasa Spanyol atau Portugis, yaitu gabungan kata *fútbol* dan *sala*, yang berarti sepak bola dalam ruangan. Futsal termasuk cabang olahraga yang memerlukan kombinasi antara kemampuan fisik dan teknik. Kondisi fisik menjadi faktor utama dalam meraih prestasi tertinggi. Berdasarkan konsep kekuatan otot (*muscular*), komponen kondisi fisik meliputi: (1) daya tahan, (2) kekuatan, (3) kecepatan, (4) daya ledak, (5) kelenturan, (6) keseimbangan, (7) koordinasi, (8) kelincahan, (9) ketepatan, dan (10) reaksi. Setiap komponen dasar kondisi fisik tersebut perlu dilatih secara proporsional, karena masing-masing memiliki perbedaan dalam hal sistem energi, bentuk gerakan, metode latihan, intensitas beban, dan aspek lainnya yang digunakan dalam berbagai aktivitas olahraga. (Muzaki, Maliki, and

Kusuma 2020).

Permainan futsal adalah olahraga yang memerlukan dan mengutamakan kelincahan, kekuatan otot tungkai, terutama daya tahan otot dipengaruhi oleh latihan yang intensitasnya tinggi dan mempunyai karakteristik yang tepat dalam memilih bentuk pelatihan yang digunakan (Fasha, Giartama, and Aryanti 2021).

Zig-zag adalah gerakan lari berbelok-belok mengikuti lintasan lari zig-zag dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan, karena unsur gerak yang terkandung dalam latihan lari zig-zag merupakan komponen gerak kelincahan yaitu lari dengan mengubah arah dan posisi tubuh, kecepatan, keseimbangan yang juga merupakan komponen gerak kelincahan. (Muhammad Ihsan Shabih, Iyakrus, and Destriani 2021). Latihan zig-zag run merupakan bentuk latihan berintensitas tinggi yang melibatkan gerakan lari melewati rintangan dengan pola belokan ke kiri dan kanan. Untuk meningkatkan kelincahan dalam bermain futsal, latihan seperti zig-zag run perlu dilakukan secara rutin. Latihan ini termasuk salah satu bentuk dasar pengembangan kemampuan pemain futsal. Jika diterapkan dengan tepat, metode zig-zag run dapat memberikan efek positif terhadap fungsi fisiologis dan kekuatan otot tungkai, serta berkontribusi dalam meningkatkan kelincahan tubuh secara keseluruhan. (D. A. Putra 2022). Tujuan lari zig-zag adalah agar memiliki kemampuan lari dengan melewati segala rintangan di sekitar. (Islamabad et al. 2024).

Kelincahan (agility) merupakan kemampuan individu untuk melakukan perubahan arah secara cepat dan akurat tanpa kehilangan keseimbangan. Tingkat fleksibilitas atau kelentukan memiliki hubungan erat dengan kelincahan, karena tanpa fleksibilitas yang baik, seseorang akan kesulitan untuk bergerak dengan lincah. Selain itu, keseimbangan juga menjadi faktor penting yang memengaruhi kemampuan kelincahan. Kelincahan termasuk salah satu komponen dalam kebugaran jasmani yang sangat dibutuhkan ketika tubuh harus berpindah posisi selama melakukan suatu aktivitas. (Ramadhan et al. 2022). Kelincahan merupakan kemampuan dalam melakukan kontrol terhadap gerak tubuh ketika mengubah arah secara cepat dan akurat. (M. A. R. P. Pratama et al. 2021). Dengan demikian, kelincahan

adalah faktor keseimbangan yang sangat berpengaruh terhadap kemampuan seseorang. (Revaldo et al. 2022). Dalam permainan futsal, para pemain harus memiliki kelincahan yang diperlukan untuk melakukan teknik seperti passing, dribbling, dan shooting. Kelincahan biasanya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah dengan cepat sambil berlari dengan kecepatan, dan gerakan tenaga yang eksplosif. (Fasha, Giartama, and Aryanti 2021).

Berdasarkan hasil observasi ringan yang peneliti lakukan di *Club Rocket FC Putri* U17-18. Terdapat permasalahan yaitu kesulitan dalam melakukan gerakan yang cepat dan kurangnya kemampuan mengubah arah dengan cepat dan tepat, sehingga dapat mempengaruhi pemain *Rocket Fc Putri* dalam permainan futsal. Sehingga perlu latihan yang tepat dan solusi dalam permasalahan tersebut yaitu dengan latihan menggunakan metode *Zig-Zag Run*.

Berdasarkan penjelasan dan latar belakang di atas, maka peneliti mendapatkan kesimpulan bahwa masih banyak pemain *Rocket FC Putri* memiliki kesulitan dalam melakukan gerakan yang cepat dan mengubah arah dengan tepat. Hal ini disebabkan karena kurangnya latihan yang efektif dan terstruktur untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam melakukan gerakan yang cepat dan mengubah arah dengan cepat dan tepat. Oleh karena itu, peneliti tertarik mengangkat judul penelitian dengan "Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* terhadap Kelincahan dalam Permainan Futsal Pada *Club Rocket FC Putri*".

1.2 Identifikasi Masalah

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

1. Atlet *Rocket FC Putri* terlihat kurangnya dalam melakukan gerakan kelincahan pada saat latihan
2. Atlet *Rocket FC Putri* belum sepenuhnya menguasai teknik kelincahan dalam melakukan *zig zag run*.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah dan identifikasi masalah yang telah dikemukakan oleh peneliti membatasi masalah yakni kurangnya kemampuan mengubah arah dengan cepat dalam permainan futsal.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut. Apakah ada pengaruh latihan *zig – zag run* terhadap kelincahan pada permainan futsal di *Club Rocket FC Putri*.

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *zig – zag run* terhadap kelincahan pada permainan futsal pada *Club Rocket FC Putri*.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Bagi Pelatih

Bisa meningkatkan kualitas latihan *zig – zag run* dan kelincahan dalam permainan futsal

2. Bagi Atlet

Dapat meningkatkan kemampuan dalam latihan *zig – zag run* terhadap kelincahan permainan futsal

3. Bagi Club

Bisa mengembangkan kemampuan bermain atlet terutama dalam latihan *zig – zag run* terhadap kelincahan dalam permainan futsal

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi sumber referensi dan informasi mengenai latihan *zig – zag run* terhadap kelincahan dalam permainan futsal.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Zainal, and Sugeng Purbawanto. 2015. "Pemahaman Siswa Terhadap Pemanfaatan Media Pembelajaran Berbasis Livewire Pada Mata Pelajaran Teknik Listrik Kelas X Jurusan Audio Video Di Smk Negeri 4 Semarang." *Edu Elektriika Journal* 4 (1): 38–49.
- Aizam, Muchamad, Ervan Kastrena, and Muhamad Syamsul Taufik. n.d. "Peningkatan Vo2max Pada Cabang Olahraga Futsal.Pdf."
- Alfan, Fajar. 2021. "No PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DAN LATIHAN KECEPATAN TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN MENDRIBBLING BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SD MUHAMMADIYAH 1 KLECO KOTAGEDE YOGYAKARTA." *Modul Biokimia Materi Metabolisme Lemak, Daur Asam Sitrat, Fosforilasi Oksidatif Dan Jalur Pentosa Fosfat*, 6.
- Alfarizal, Achmed, Titin Kuntum Mandalawati, Ghon Lisdiantor, and Jawa Timur. 2023. "Pengaruh Latihan T-Drill Dan Zig Zag Run Exercise Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Futsal Vamos Academy" 6 (2): 133–41.
- Alwi, Amri, Muh Ferils, and Junaeda. 2020. "Pengaruh Kualitas Produk Dan Kepercayaan Konsumen Terhadap Keputusan Pembelian." *Forum Ekonomi* 22 (2): 334–42. <http://journal.feb.unmul.ac.id/index.php/FORUMEKONOMI>.
- Antoro, Hardi, Zikrur Rahmat, and Irfandi. 2022. "PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN ZIG-ZAG RUN TERHADAP KELINCAHAN ATLET SEPAK BOLA TUNAS MUDA ACEH SINGKIL Hardi." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa* 2 (8.5.2017): 2003–5.
- Bernhardin, Dindin, Stkip Pasundan, Pengaruh Latihan Zig-Zag terhadap Kelincahan Bermain Futsal, and Ahmad Fauzi. 2022. "The Effect of Zig-Zag Training on Futsal Playing Agility." *Journal of Physical and Outdoor Education* 4 (1): 1–7.
- Budiwanto, Setyo. 2011. *Metodologi Latihan Olahraga. Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical*. Vol. 44. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>.
- Erliana, Mita, and Arisman Arisman. 2017. "Pengaruh Latihan E-Movement Cone Drill Terhadap Kelincahan Pemain Futsal Smpn 3 Banjarbaru." *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* 16 (2): 136–42. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v16i2.4250>.
- Fasha, Leo Valdy, Giartama Giartama, and Silvi Aryanti. 2021. "Latihan Zig-Zag Run Terhadap Hasil Kelincahan Dribbling Bola Futsal." *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan* 1 (1): 8–17.
- Fitriani. 2016. "PENGARUH PEMBERIAN ZIG-ZAG RUN EXERCISE TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PADA PEMAIN PERSIS MAKASSAR USIA 9-12

TAHUN” 4 (August): 30–59.

- Gustian, Uray, Edi Purnomo, Isti Dwi Puspitaswati, Eka Supriatna, Y Touvan Juni, Samodra Program, Studi Pendidikan, et al. 2020. “PKM : Pendampingan Penyusunan Program Latihan Pelatih Pemula.” *TRIDARMA: Pengabdian Kepada Masyarakat (PkM)* 3 (1, Mei): 122–28. <https://ejournal.iocscience.org/index.php/abdimas/article/view/703>.
- Harahap, Anisa Yulia Fatma, Maryaningsih, and Roni Gunawan. 2024. “Pengaruh Latihan Zig-Zag Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Futsal Remako Fc Di Dusun vi Patumbak” 4 (2014): 18–24.
- Hartati, Hartati, Syamsuramel Syamsuramel, and Ahmad Richard Victorian. 2022. “Pelatihan Penggunaan Aplikasi Tes Fisik Delapan Cabang Olahraga Untuk Guru Dan Pelatih Di Kecamatan Alang-Alang Lebar Kota Palembang.” *Journal of Sriwijaya Community Service on Education (Jscse)* 1 (1): 63–69. <https://doi.org/10.36706/jscse.v1i1.319>.
- Ii, Jilid Nomor, Dede Dwiansyah Putra, Universitas Sriwijaya, Universitas Mitra Karya, Universitas Negeri Padang, Universitas Pgri Palembang, Reza Resah Pratama, Ibnu Andli Marta, Ardo Okilanda, and Dede Dwiansyah Putra. 2022. “Machine Translated by Google 405 | Halaman Olahraga Nusantara Copyright @ Reza Resah Pratama Machine Translated by Google” 2775:405–13.
- Islam, Fahrul, Suriani, Hendrik, Darwis Durahim, and Muhammad Awal. 2021. “PENGARUH LATIHAN FISIK ZIG-ZAG RUN TERHADAP PERUBAHAN KELINCAHAN PEMAIN FUTSAL GALAXY FC DI SUDIANG MAKASSAR 2021,” 32–37.
- Islamabad, Oki, Syafaruddin Syafaruddin, Wahyu Indra Bayu, and Ahmad Richard Victorian. 2024. “Pengaruh Latihan Lari 20 Meter Dan Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kecepatan Menggiring Bola.” *Journal of Sport Science and Fitness* 9 (2): 115–21. <https://doi.org/10.15294/jssf.v9i2.75732>.
- Matitaputty, Johanna. 2019. “Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pemain Futsal Junior Fc Patriot Penjaskesrek Unpatti Ambon Johanna.” *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 5 (2): 101–13. <https://doi.org/10.5281/zenodo.2781801>.
- Muhammad Ihsan Shabih, Iyakrus, and Destriani. 2021. “Latihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlet Sepak Bola.” *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)* 6 (1): 145–52. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1289>.
- Muzaki, Reiza, Osa Maliki, and Bertika Kusuma. 2020. “Latihan Sirkuit Terhadap Kecepatan Kelincahan Dan Daya Tahan Pada UKM Futsal Putra.” *Journal of Sport Coaching and Physical Education* 5 (1): 48–54. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jscpe>.
- Nasuki, Fahmi, Yudhi Kharisma, and Fauzan Effendy. 2021. “Pengaruh Latihan Agility

- Terhadap Hasil Dribbling Pada Permainan Futsal.” *Jurnal Kependidikan Jasmani Dan Olahraga* 2 (1): 65–71.
- Noeraini, Irma Ayu. 2016. “PENGARUH TINGKAT KEPERCAYAAN, KUALITAS PELAYANAN, DAN HARGA TERHADAP KEPUASAN PELANGGAN JNE SURABAYA.” *Jurnal Ilmu Dan Riset Manajemen : Volume 5, Nomor 5, Mei 2016* 5.
- Nur Fadilah Amin, Sabaruddin Garancang, and Kamaluddin Abunawas. 2021. “Populasi Dan Sampel.” *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif* 14 (1): 103–16.
- Prasetio, Bagus, Giartama Giartama, Ahmad Richard Victorian, and Wahyu Indra Bayu. 2022. “Pengaruh Latihan Menggiring Bola Zig-Zag Terhadap Hasil Kelincahan Dribbling Pada Atlet Sepak Bola.” *Jendela Olahraga* 7 (2): 62–68. <https://doi.org/10.26877/jo.v7i2.11235>.
- Pratama, Muhammad Arjun Rahmadan Putra, Meirizal Usra, Sri Sumarni, Iyakrus Iyakrus, and Wahyu Indra Bayu. 2021. “Pengaruh Permainan Tradisional Untuk Meningkatkan Kecepatan Dan Kelincahan.” *Journal of Sport Coaching and Physical Education* 6 (2): 77–86. <https://doi.org/10.15294/jspe.v6i2.48306>.
- Pratama, Pratama, Juwita Juwita, and Ajis Sumantri. 2024. “Analisis Pelaksanaan Program Latihan Pada Cabang Olahraga Sepak Bola Benteng Hb Kota Bengkulu.” *Educative Sportive* 5 (1): 87–92. <https://doi.org/10.33258/edusport.v5i1.5582>.
- Putra, Doni Asmara. 2022. “Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan Zig-Zag Run Dalam Meningkatkan Kelincahan Pada Atlet Futsal.” *Jurnal Kesehatan Olahraga* 10 (4): 31–40.
- Putra, Jodi Gandala, Ahmad Richard Victoria, Fakultas Keguruan, and Pendidikan Jasmani. 2023. “Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani Latihan Ladder Drill Untuk Kelincahan Atlet Bulutangkis Pemula Machine Translated by Google” 7 (4): 1046–53.
- Ramadhan, Al Akbar Rahmat, Iyakrus Iyakrus, Wahyu Indra Bayu, Syafaruddin Syafaruddin, and Herri Yusfi. 2022. “Pengembangan Alat Ukur Tes Kelincahan Berbasis Teknologi Sensor Infrared.” *Bravo's : Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan* 10 (4): 294. <https://doi.org/10.32682/bravos.v10i4.2777>.
- Revaldo, Asep Sujana Wahyuri, Atradinal, and Aldo Naza Putra. 2022. “Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Futsal Persaudaraan Football Club Kota Padang.” *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga* 5 (8): 116–21.
- Saputra, Sylvana Yaka, and Nopi Hariadi. 2018. “Sumbangan Fisiologi Olahraga Dalam Menunjang Puncak Prestasi Optimal Atlet.” *Jurnal Porkes* 1 (2): 37–43. <https://doi.org/10.29408/porkes.v1i2.1383>.
- Singgih, S.A. 2003. “Sistem Saraf Sebagai Sistem Pengendalian Tubuh.” *Departemen Ilmu Faal FKUI*, 2–6.

- Syahputri, Addini Zahra, Fay Della Fallenia, and Ramadani Syafitri. 2023. "Kerangka Berfikir Penelitian Kuantitatif." *Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Pengajaran* 2 (1): 160–66.
- Zika Purba, Oktary, Iyakrus Iyakrus, Wahyu Indra Bayu, and Ahmad Richard Victorian. 2022. "Survei Motivasi Berolahraga Pada Peserta Didik." *Jurnal Porkes* 5 (1): 94–104. <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5300>.