

**PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN TERHADAP HASIL
KELINCAHAN DRIBBLING BOLA PEMAIN FUTSAL
CLUB BRANCOS LADIES LUBUKLINGGAU**

SKRIPSI

Oleh
Leo Valdy Fasha

NIM : 06061381722057

Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
TAHUN 2021**

**PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN TERHADAP HASIL
KELINCAHAN DRIBBLING BOLA PEMAIN FUTSAL
CLUB BRANCOS LADIES LUBUKLINGGAU**

SKRIPSI

oleh

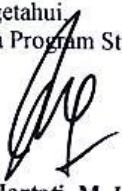
Leo Valdy Fasha

Nomor Induk Mahasiswa 06061381722057

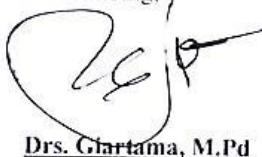
Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Mengesahkan:

Mengetahui,
Ketua Program Studi,


Dr. Hartati, M. Kes
NIP. 196006101985032006

Pembimbing,


Drs. Ghartama, M.Pd
NIP.195707021985031001



**PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN TERHADAP HASIL
KELINCAHAN DRIBBLING BOLA PEMAIN FUTSAL
CLUB BRANCOS LADIES LUBUKLINGGAU**

SKRIPSI

oleh

Leo Valdy Fasha

Nomor Induk Mahasiswa 06061381722057

Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Disetujui untuk diajukan dalam ujian akhir Program Sarjana

Mengetahui,
Ketua Program Studi,


Dr. Hartati, M.Kes
NIP. 196006101985032006

Pembimbing,


Drs. Giartama, M.Pd
NIP.195707021985031001

**PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN TERHADAP HASIL
KELINCAHAN DRIBBLING BOLA PEMAIN FUTSAL
CLUB BRANCOS LADIES LUBUKLINGGAU**

SKRIPSI

oleh

Leo Valdy Fasha

Nomor Induk Mahasiswa 06061381722057

Telah diujikan dan lulus pada:

Hari : Sabtu

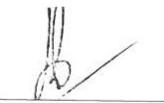
Tanggal : 20 November 2021

TIM PENGUJI

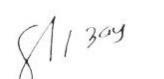
1. Ketua : Drs. Giartama, M.Pd



2. Anggota : Dr. Iyakrus, M.Kes



3. Anggota : Silvi Aryanti, M.Pd



Palembang,

Mengetahui,
Ketua Program Studi,



Dr. Hartati, M.Kes
NIP. 196006101985032006

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahiim,

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 Run* Terhadap Hasil Kelincahan *Dribbling* Bola Pemain Futsal Club Brancos *Ladies Lubuklinggau* ”. 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

Palembang, November 2021



Penulis

PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Leo Valdy Fasha

Nim : 06061381722057

Program Studi : Pendidikan Jasmani dan Kesehatan

Menyatakan dengan sungguh-sungguh bawah skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan Zig-zag Run Terhadap Hasil Kelincahan Dribbling Bola Pemain Futsal Club Brancos Ladies”**. Ini adalah benar-benar karya saya dan saya tidak melakukan penjiplakan 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 dan/ atau pengaduan dari pihak lain terhadap keaslian karya ini, saya bersedia menanggung sanksi yang dijatuhkan kepada saya.

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

Palembang, November 2021

Yang Membuat Pernyataan



Leo Valdy Fasha
NIM. 06061381722057

PRAKATA

Alhamdulillah, puji syukur penulis ucapkan khadiran Allah SWT atas semua nikmat dan karunia yang tak terhitung serta berkat ridho Nya, skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Zig-zag Run* Terhadap Hasil Kelincahan *Dribbling* Bola Pemain Futsal Club Brancos *Ladies Lubuklinggau*” 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. Giartama, M.Pd 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, Dr. Hartati, M.Kes, 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 Brancos *Ladies Lubuklinggau* 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.

Palembang, November 2021

Penulis



Leo Valdy Fasha

HALAMAN PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillahirobbil'alamiiin, dengan mengucap puji serta syukur kepada Allah SWT serta shalawat untuk Nabi Muhammad SAW, penyusunan skripsi ini telah melibatkan banyak pihak yang telah bersedia meluangkan waktunya dalam memberikan semangat, bantuan dan bimbingan kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini. Oleh karena itu, pada kesempatan ini saya ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

- ❖ Kedua orang tua saya tercinta (Ayahanda Efriansyah dan Ibu Parida) terima kasih selalu mendo'akan, menasehati, membimbing dan mendukung setiap langkah yang saya lakukan. Semua usaha yang saya lakukan hanyalah untuk membahagiakan dan membuat kedua orang tua tercinta saya bangga.
- ❖ Kakak perempuan saya Nova Liana Fasha, terimakasih sudah memberikan banyak pengalaman berharga, selalu mendoakan, dan menyemangati saya agar tidak menyerah.
- ❖ Bapak Prof. Dr. Ir. H. Anis Saggaf, MSCE. Selaku Rektor Universitas Sriwijaya, Bapak Dr. Hartono, M.A. Selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya, dan Ibu Dr. Hartati, M.Kes Selaku Ketua Program Studi Penjaskes.
- ❖ Bapak Drs. Giartama, M.Pd. terima kasih tak terhingga atas kesabarannya selama membimbing saya, terima kasih waktu, ilmu, nasihat, motivasi, dan pengalaman berharga yang diberikan selama penyelesaian karya skripsi ini. Semoga Allah SWT membalas kebaikan bapak.
- ❖ Bapak dan ibu dosen pendidikan jasmani dan kesehatan (Ibu Hartati, bapak Syamsuramel, bapak Sukirno, bapak Iyakrus, bapak Afrizal, bapak Waluyo, bapak Giartama, bapak Syafaruddin, bapak Meirizal, ibu Marsiyem, ibu Fauziah, bapak Reza, bapak Richard, bapak Soleh, ibu Ana, ibu Ani, ibuk Silvi, bapak Wahyu, bapak Risky dan admin penjaskes yang ganteng (kak Angga).

- ❖ Teman-teman seperjuangan FKIP PENJASKES 2017 Palembang (Afifqurrahman, Aidil Fitriyansyah Al Akbar Rahmat Ramadhan, Apriandi Ismunahar, Deri Okpriadi, Diki Supriyanto, Edo Arisyandi, Farhan Mu'azim, Fathul Fitrah, Gunawan Setiawan, Gilang Maekhendra, Ilham Kurniawan, M Alridho Halsan, Muhammad Abidzar Almadhanie, Muhammad Arif Permana, Muhammad Desandy Pratama, Muhammad Dhafa Alfarazi, Muhammad Febri Apriansyah, Muhammad Khairul Anwar, Muhammad Hisyam Ranu Husodo, Muhammad Iqbal, Naufal Andre Hidayatullah, Siska Pujiyanti, Zuljalali Wal Ikrom).
- ❖ Kak Ardli Yansyah selaku manager dan pengurus club futsal Brancos Ladies Lubuklinggau yang telah mengizinkan untuk melakukan penelitian, dan para Pemain Club Brancos Ladies Lubuklinggau yang telah membantu dan ikutserta 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).

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

(Ardhito Pramono)

Definisi Sukses, Tetap percaya, Merasa bodoh, Stay cool, Buat Jalanmu Sendiri.
(Leo Valdy Fasha)

Penjaskes “One for all, all for one”.

DAFTAR ISI

JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI	iii
LEMBAR TIM PENGUJI UJIAN SKRIPSI	iv
KATA PENGANTAR	v
PERNYATAAN	vi
PRAKATA	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
MOTTO	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
ABSTRAK	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Batasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	5
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	5
1.6.1 Secara Teoritis	5
1.6.2 Secara Praktis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Hakikat Futsal	6
2.1.1 Pengertian Futsal	7
2.1.2 Sarana dan Prasarana Futsal	7
2.2 Hakikat Hasil Kelincahan Dribbling	9
2.2.1 Pengertian Hasil	9
2.2.2 Pengertian Kelincahan Dribbling	10
2.2.3 Teknik Dribbling	13
2.2.4 Otot Yang Menopang Pada Saat Melakukan Dribbling	15
2.3 Hakikat Latihan	16
2.3.1 Pengertian Latihan	16
2.3.2 Prinsip Latihan	17
2.3.3 Aspek-aspek Latihan	18
2.3.4 Tujuan Latihan	18
2.3.5 Faktor Yang Mempengaruhi Latihan	19
2.3.6 Faktor Yang Menghambat Latihan	19
2.4 Hakikat Zig-zag Run	20
2.4.1 Pengetian Zig-zag Run	20
2.4.2 Tujuan Latihan Zig-zag Run	22
2.5 Kerangka Berpikir	22
2.6 Hipotesis Penelitian	23
BAB III METODE PENELITIAN	24

3.1 Jenis Penelitian	24
3.2 Rancangan Penelitian	24
3.3 Variabel Penelitian	25
3.4 Definisi Operasional Variabel	25
3.5 Populasi Dan Sampel	25
3.5.1 Populasi	25
3.5.2 Sampel	25
3.6 Tempat Dan Waktu Penelitian	26
3.6.1 Tempat Penelitian	26
3.6.2 Waktu Penelitian	26
3.7 Instrumen Penelitian	26
3.7.1 Pelaksanaan Tes	26
3.7.2 Penilaian Tes	27
3.8 Teknik Pengumpulan Data	28
3.9 Teknik Analisis Data	28
3.9.1 Uji Prasyarat	28
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	31
4.1 Hasil Penelitian	31
4.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	31
4.1.2 Karakteristik Sampel	31
4.1.3 Daftar Data Hasil <i>Pretest</i> Kelincahan <i>Dribbling</i> (Menggunakan Instrumen Tes (<i>Dribbling Zig-zag</i>)	31
4.1.4 Daftar Data Hasil <i>Posttest</i> Kelincahan <i>Dribbling</i> (Menggunakan Instrumen Tes (<i>Dribbling Zig-zag</i>)	32
4.1.5 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> Kelincahan <i>Dribbling</i> Bola Pemain Futsal Club Brancos <i>Ladies</i> Lubuklinggau	34
4.1.6 Deskripsi Data Hasil <i>Posttest</i> Kelincahan <i>Dribbling</i> Bola Pemain Futsal Club Brancos <i>Ladies</i> Lubuklinggau	34
4.1.7 Deskripsi Data Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelincahan <i>Dribbling</i> Bola Pemain Futsal Club Brancos <i>Ladies</i> Lubuklinggau	35
4.1.8 Analisis Data	36
4.2 Pembahasan	43
4.2.1 Pembahasan Hasil <i>Pretest</i> Kelincahan <i>Dribbling</i> Bola Pemain Futsal Club Brancos <i>Ladies</i> Lubuklinggau	43
4.2.2 Pembahasan Hasil <i>Posttest</i> Kelincahan <i>Dribbling</i> Bola Pemain Futsal Club Brancos <i>Ladies</i> Lubuklinggau	43
4.2.3 Pembahasan Hasil Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Dari Pengaruh Latihan <i>Zig-Zag Run</i> Terhadap Hasil Kelincahan <i>Dribbling</i> Bola Pemain Futsal Club Brancos <i>Ladies</i> Lubuklinggau	43
4.2.4 Pembahasan Pengaruh Latihan <i>Zig-Zag Run</i> Terhadap Hasil Kelincahan <i>Dribbling</i> Bola Pemain Futsal Club Brancos <i>Ladies</i> Lubuklinggau	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	46
5.1 Kesimpulan	46
5.2 Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	47

DAFTAR GAMBAR

2.1 Lapangan Futsal	8
2.2 Gawang Futsal	8
2.3 Bola Futsal	9
2.4 Instrumen Tes <i>Dribbling Zig-zag</i>	12
2.5 Dribbling Dengan Kaki Bagian Luar	13
2.6 Dribbling Dengan Kaki Bagian Dalam	14
2.7 Latihan Zig-zag Run	21
2.8 Kerangka Berpikir	23
3.1 Desain penelitian The One Group Pretest-Posttest Design	24
3.2 Instrumen Tes <i>Dribbling Zig-zag</i>	27
4.1 Histogram Hasil <i>Pretest</i>	37
4.2 Histogram Hasil <i>Posttest</i>	40

DAFTAR TABEL

2.1 Tabel Norma Standarisasi Kelincahan	10
2.2 Tabel Penilaian Tes <i>Dribbling Zig-zag</i>	12
3.1 Tabel Penilaian Tes <i>Dribbling Zig-zag</i>	27
4.1 Data Hasil <i>Pretest</i> Kelincahan <i>Dribbling</i> (Menggunakan Instrumen Tes <i>(Shuttle Run)</i>)	31
4.2 Data Hasil <i>Posttest</i> Kelincahan <i>Dribbling</i> (Menggunakan Instrumen Tes <i>(Shuttle Run)</i>)	33
4.3 Tabel Penilaian Instrumen Tes <i>Dribbling Zig-zag</i>	34
4.4 Distribusi Data Hasil <i>Pretest</i> Kelincahan <i>Dribbling</i> Bola Pemain Futsal Club Brancos <i>Ladies</i> Lubuklinggau	34
4.5 Tabel Penilaian Instrumen Tes <i>Dribbling Zig-zag</i>	35
4.6 Distribusi Data Hasil <i>Posttest</i> Kelincahan <i>Dribbling</i> Bola Pemain Futsal Club Brancos <i>Ladies</i> Lubuklinggau	35
4.7 Daftar Perbandingan Hasil <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelincahan <i>Dribbling</i> Bola Pemain Futsal Club Brancos <i>Ladies</i> Lubuklinggau	36
4.8 Daftar Distribusi Hasil <i>Pretest</i> Kelincahan <i>Dribbling</i>	37
4.9 Daftar Distribusi Hasil <i>Posttest</i> Kelincahan <i>Dribbling</i>	39
4.10 Daftar Hasil Uji Hipotesis	42

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Riwayat Hidup Penulis	51
Lampiran 2. Surat Keterangan Pembimbing	52
Lampiran 3. Usul Judul Skripsi	53
Lampiran 4. Kartu Pembimbingan Proposal	54
Lampiran 5. Persetujuan Seminar Proposal Penelitian	55
Lampiran 6. Kartu Perbaikan Seminar Proposal Penelitian	56
Lampiran 7. Bukti Perbaikan Seminar Proposal Penelitian	57
Lampiran 8. Surat Keterangan Izin Penelitian	58
Lampiran 9. Surat Keterangan Penelitian Diclub Brancos	59
Lampiran 10. Kartu Pembimbingan Hasil Penelitian	60
Lampiran 11. Persetujuan Seminar Hasil Penelitian	61
Lampiran 12. Kartu Perbaikan Seminar Hasil Penelitian	62
Lampiran 13. Bukti Perbaikan Seminar Hasil Penelitian	63
Lampiran 14. Surat LOA Jurnal Diterima	64
Lampiran 15. Lembar Persetujuan Ujian Skripsi	65
Lampiran 16. Bukti Perbaikan dan Izin Jilid Skripsi	66
Lampiran 17. Intensitas Latihan	67
Lampiran 18. Program Latihan	69
Lampiran 19. Daftar Hasil <i>Pretest</i>	75
Lampiran 20. Daftar Hasil <i>Posttest</i>	76
Lampiran 21. Daftar Hasil Perbedaan <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	77
Lampiran 22. Tabel Distribusi T	78
Lampiran 23. Dokumentasi Penelitian	79

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap hasil kelincahan *dribbling* bola pemain futsal club Brancos *Ladies Lubuklinggau*. 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 35 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 run* 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 ($23,57 > 1,69$) dengan taraf kepercayaan 0,95 ($\alpha = 0,05$) dan jumlah sampel ($N = 35$), Hipotesis yang diajukan diterima. Latihan *zig-zag run* benar-benar memberikan pengaruh terhadap hasil kelincahan *dribbling* bola pemain futsal. Implikasi penelitian ini adalah latihan *zig-zag run* 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 Brancos Ladies Lubuklinggau 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 run 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 ($23.57 > 1.69$) with a confidence level of 0.95 ($\alpha = 0.05$) and the number of samples ($N = 35$), The proposed hypothesis is accepted. The zig-zag run exercise really has an effect on the results of futsal players' ball dribbling agility. The implication of this research is that the zig-zag run 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 Husdarta (2011:13) menyatakan bahwa "olahraga merupakan kegiatan otot yang energik dan dalam kegiatan itu atlet memperagakan kemampuan geraknya atau performa". Menjelaskan kegiatan aktivitas fisik dilakukan manusia untuk memperagakan kemampuan gerak secara maksimal sesuai dengan pola gerak yang digerakkan oleh beberapa faktor fisik. 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 pada saat ini. Permainan futsal dimainkan oleh lima orang dalam setiap timnya. Lapangan yang digunakannya pun lebih kecil daripada sepak bola konvensional. Dengan ukuran yang lebih kecil dan dengan pemain yang lebih sedikit, permainan futsal lebih cenderung dinamis dan lebih membutuhkan kebugaran yang baik dari pemainnya (Lhaksana, 2012). Menurut Justinus Lhaksana (2011:7) Futsal merupakan jenis olahraga permainan yang sangat popular di semua kalangan usia mulai dari anak-anak hingga dewasa di dunia, mengingat permainannya yang mudah untuk dipelajari dan tidak sukar untuk dimainkan. 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 diatas, peneliti akan membahas lebih mendalam mengenai kelincahan dalam *dribbling*, karena kelincahan dalam *dribbling* merupakan komponen yang sangat penting bagi permainan futsal.

Club Brancos *Ladies* Lubuklinggau merupakan salah satu *club* futsal *ladies* yang ada dikota lubuklinggau. Club futsal brancos *ladies* lubuklinggau

juga termasuk club aktif dan terdaftar resmi di asosiasi futsal kota. Club ini juga sering mengikuti ajang turnamen bahkan pernah mendapatkan juara turnamen futsal diantaranya (Runner up *women* futsal *competition*, juara 3rd *women* solidaritas U-21 kota lubuklinggau dan turnamen lainnya). Club brancos *ladies* rutin melakukan latihan setiap minggu nya yakni setiap 3 kali dalam seminggu yaitu pada hari selasa, rabu dan jumat. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di *Club* futsal brancos *ladies* lubuklinggau. Pada saat melihat pemain melaksanakan latihan futsal, peneliti menemukan masalah dalam latihan tersebut yaitu kurangnya kelincahan pemain dalam melakukan *dribbling* bola pada saat latihan futsal dan masih banyak *dribbling* bola yang masih lepas pada saat melakukan *dribbling* bola dalam latihan futsal. Berdasarkan data yang diambil dari club brancos *ladies* lubuklinggau, sampel yang diamati pada saat latihan sebanyak 35 pemain, dari keseluruhan pemain yang diamati ketika pemain melakukan *dribbling* melewati rintangan menggunakan *cones* secara *zig zag*, ada 7 atau (20%) pemain yang dinilai bisa melakukan dengan baik kelincahan *dribbling* bola nya, dan 10 atau (29%) pemain yang dinilai belum cukup baik dalam melakukan kelincahan *driibling* bola nya, Sedangkan 18 atau (51%) pemain lainnya bisa dinilai kurang baik dalam melakukan kelincahan *dribbling* bola nya, bahkan masih ada yang lepas kontrol ketika melakukan *dribbling* bola.

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang sangat penting bagi olahragawan terutama olahraga futsal, karena pada permainan futsal kelincahan yang harus dimiliki oleh para pemain yaitu kelincahan dalam melakukan teknik *dribbling*, kemampuan kelincahan pemain dapat berpengaruh ketika pemain melakukan *dribbling* dan dapat membuat pemain bergerak dengan cepat ketika berhadapan dengan lawan, maka dari itu kemampuan kelincahan sangat berkaitan dengan teknik *dribbling* pada permainan futsal. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh, kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif (*Kusnadi, Nanang dan Herdi Hartadji, 2015:29*).

Menurut Lhaksana (2011:33) *dribbling* merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. *Dribbling* merupakan teknik utama yang harus dikuasai oleh pemain futsal, karena untuk membutuhkan kelincahan yang baik pemain juga harus melakukan kemampuan *dribbling* yang baik juga, maka dari itu teknik *dribbling* sangat penting dalam permainan futsal. Dalam melakukan kemampuan *dribbling*, seorang pemain futsal mencoba melakukan metode latihan *zig-zag run* untuk meningkatkan kelincahan dalam melakukan *dribbling* yang diinginkan pemain. Menurut Andi (2015: 3) *Zig-zag run* adalah metode lari dengan menggunakan halangan atau rintangan yang harus dilewati dengan cara berlari menghindari halangan atau berlari secara berbelok-belok. Latihan *zig-zag run* sangat berguna untuk meningkatkan kelincahan dalam melakukan *dribbling* bola pada saat bermain futsal, karena kelincahan dalam melakukan *dribbling* bola bisa digunakan sebagai taktik individu pemain untuk melewati lawan dalam permainan futsal.

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

Penelitian ini dilakukan karena masih banyak pemain club brancos *ladies* yang memiliki keterbatasan kemampuan dalam melakukan *dribbling* bola, sehingga mengakibatkan kelincahan dalam menggiring bola pada pemain terlihat rendah dan perlu ditingkatkan lagi. Di dalam club brancos *ladies* menurut pelatih, bentuk latihan *zig-zag run* jarang diberikan, hanya saja bentuk latihan yang sering di berikan berupa latihan *passing*, *shooting* dan fisik. Maka dari itu peneliti menggunakan metode latihan kelincahan yakni *zig-zag run*

untuk melatih kelincahan *dribbling* para pemain pada club agar teknik *dribbling* yang baik dan cepat untuk berkelit melewati lawan sambil membawa bola bisa ditampilkan secara maksimal. Latihan *zig-zag run* juga dipilih karena beberapa pertimbangan diantaranya yang berkaitan dengan alat, instrumen, ketersediaan data dan referensi yang ada serta kemampuan praktis untuk pemain.

Berdasarkan fenomena diatas, peneliti tertarik untuk menyusun proposal penelitian dengan judul “ Pengaruh Latihan *Zig-zag run* Terhadap hasil kelincahan *Dribbling* bola Club Brancos *Ladies* Futsal Lubuklinggau”.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian yang ada pada latar belakang, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya latihan untuk melatih kelincahan pemain Club Brancos *Ladies* Lubuklinggau dalam melakukan *dribbling*
2. Tingkat kelincahan *dribbling* pemain pada kegiatan latihan Club Brancos *Ladies* masih terlihat rendah dan perlu ditingkatkan
3. Pemain Club Brancos *Ladies* memiliki keterbatasan kemampuan dalam melakukan *dribbling* bola.
4. Latihan *zig-zag run* perlu dilakukan untuk melatih kelincahan pemain Club Brancos *Ladies* Lubuklinggau dalam melakukan *dribbling* bola.

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, agar permasalahan yang dibahas tidak terlalu meluas serta tidak menyimpang dari sasaran sebenarnya, maka perlu adanya pembatasan masalah yang diteliti agar hasil peneliti lebih terarah serta tidak menimbulkan penafsiran yang berbeda-beda, penelitian ini hanya difokuskan pada pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap hasil kelincahan *dribbling* bola pemain Futsal Club Brancos *Ladies* Lubuklinggau.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah dan latar belakang diatas , rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut : Bagaimana pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap hasil kelincahan *dribbling* bola pemain Futsal Club Brancos *Ladies* Lubuklinggau ?

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan permasalahan yang ada, maka yang menjadi tujuan dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap hasil kelincahan *dribbling* bola pemain Futsal Club Brancos *Ladies Lubuklinggau*.

1.6 Manfaat Penelitian

Manfaat yang diambil dari penelitian ini adalah :

1.6.1 Secara teoritis

- a. Memberi pengembangan pengetahuan, khususnya bagi mahasiswa fakultas keguruan dan ilmu pendidikan penjaskes
- b. Sebagai kajian bagi peneliti selanjutnya, sehingga lebih mengetahui tentang latihan untuk kelincahan yang tepat dalam permainan futsal.

1.6.2 Secara praktis

- a. Dapat digunakan sebagai program latihan untuk meningkatkan kelincahan pemain
- b. Sebagai sumbangan dalam salah satu usaha untuk meningkatkan prestasi dalam satu pertandingan futsal
- c. Sebagai sumber pengetahuan dalam menyusun program latihan bagi pelatih.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad , Nusardi. (2012). Pengaruh Latihan Zig Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Pencak Silat Tapak Suci Lebong. *Physical Education, Health and Recreation.* 2(2) : 182.
- Ahmad Susanto. (2013) *Teori Belajar dan Pembelajaran di Sekolah Dasar.* Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Amiq, Fahrial. (2019). Pengaruh Latihan Skipping dan Zig-Zag Terhadap Peningkatan Kelincahan dalam Permainan Sepak Bola. *Journal Sport Science and Health.*1(2).
- Amir, Syafruddin. (2013). “Pancasila As Integration Philosophy of Education And National Character”. *International Journal of Scientific & Technology Research.* 2(1) January 2013, : 54-57.
- Andi, Prastowo. 2015. *Panduan Kreatif Membuat Bahan Ajar Inovatif.* Yogyakarta: Diva Press.
- Arikunto Suharsimi. (2010). Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta : PT Rineka Cipta.
- Arwandi, J., & Ardianda, E. (2018). *Latihan Zig-Zag Run Dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola.* Jurnal Performa Olahraga, 3(01), 32-32.
- Bhardwaj, V., & Saini, H. K. (2018). *Trend of plyometric and circuit training on agility of Punjab state basketball players.*
- Budiwanto, S. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga.* Malang: Universitas Negeri Malang (UM press).
- Donisisus Wora. (2017). Pelatihan Zig-Zag Run Lebih Efektif Meningkatkan Kelincahan Menggiring Bola Dari Pada Pelatihan Shutlle Run Dalam Permainan Futsal. *Sport And Fitness Journal.* 5(2) : 1
- Effendi, A. R., Pahliwandari, R., & Arifin, Z. (2018). *Pengaruh latihan kelincahan terhadap kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola mahasiswa UKM Sepakbola IKIP PGRI Pontianak.* Jurnal Pendidikan Olah Raga, 7(1), 1-10.
- Giriwijoyo, S. dan Sidik, D.Z. 2013. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga): Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi.* Bandung: Remaja Rosdakar.
- Harsono . 2015. *Kepelatihan Olahraga.* Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Hartati. (2017). *Hubungan Keseimbangan dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Hasil Dribbling Menggunakan Kaki Bagian Luar Pada Kegiatan Ekstrakurikuler Futsal.* Universitas Sriwijaya: FKPPS Penjas Indonesia. Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan. 6(1), 27-28.

- 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.
- Hasan, H., Musfira, N., & Syam, N. (2020). *Pengaruh Latihan Zig-Zag Run dan Latihan Boomerang Run Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal Siswa SMP Negeri 10 Makassar*. Journal of Sport and Physical Education, 1(1).
- Husdarta, H.J.S 2011. *Manajemen pendidikan jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Ikhsan, Yolanda, & -, U. (2019). Metode Latihan Kelincahan Berpengaruh Terhadap Dribbling. *Jurnal Patriot*, 1(3), 1307-1320. <https://doi.org/10.24036/patriot.v1i3.444>
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Jurusan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan. UNP. Padang.
- Irianto, S., dkk. (2010). Penyusunan Tes Keterampilan Bermain Sepakbola Bagi Siswa Sekolah Sepak Bola PUSPOR IKIP Yogyakarta. Yogyakarta: FIK UNY
- Iyakrus. 2011. *Permainan Sepak Takraw*. Palembang: Universitas Sriwijaya.
- Jaslin. (2020). Hubungan Kelincahan Dengan Nilai Psikomotor Mata Pelajaran Pendidikan Jasmani Siswa Kelas XI SMA Negeri 4 Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*. 1(1) : 4.
- Juhanis. (2019). The Effect of Running Practice Method on Football Shooting Skills of Sport Science Students. *International journal of sports sience*. (481).291-295.
- Justinus Lhaksana. 2011. *Futsal modern*. Depok: Be Champion.
- Justinus Lhaksana. 2011. *Taktik Dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion
- Justinus Lhaksana. 2012. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Kusnadi, Nanang, Herdi Hatadji 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Tasikmalaya : PJKR FKIP UNSIL.
- Lubis, Johansyah, 2013. *Panduan Praktis Dalam Pendidikan Jas-mani*. Jakarta: Rajawali pers.
- M. Toha. (2020). Analisis Keterampilan Dribbling Permainan Futsal pada Remaja Putus Sekolah di Desa Suka Maju Bengkulu Utara. *Jurnal EduSportive- EduSport*. 2020. 1(1) : 6-12.
- 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.
- Muttain Ali. 2019. *Pengaruh Latihan Dribble 40 Yard Square Dan Dribble Z Pattern Terhadap Hasil Kemampuan Dribble Pada Pemain Futsal Sma Negeri 1 Tuntang Tahun 2019*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang.
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2017). Physical and physiological demands of futsal. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 11 : 76-80.
- Pratiknyo, Eri. 2010. *Tes Pengukuran dan Evaluasi Olahraga*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
- Rawut, Patta Khaosanit. 2018. Acute Effect of Different Normo
- Sasmita, R. 2015. *Pengaruh Latihan Zig-zag Run terhadap Kecepatan Lari Pemain Futsal*. Skripsi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Siswantoyo. 2013. *Pemanduan Bakat Olahraga*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Solihin, Ahmad. (2016). Pengaruh Latihan 40-Yard Ladder Sprint dan Latihan Zig-Zag Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa pada Cabang Olahraga Bola Basket. *Journal Kepelatihan Olahraga*. 8(2).
- Sucipto. 2015. *Pembelajaran Permainan Futsal*. Bandung: CV. Bintang Waliartika.
- Sudjana. (2005). Metoda Statistika. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&B*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif. Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Sukirno dan Waluyo. (2012). *Cabang Olahraga Bola Voli*. Palembang: Universitas Sriwijaya. FKPPS Penjas Indonesia.Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan.
- Sukirno dan Waluyo. 2012. *Panduan Praktis Bagi Pelatih Profesional Menciptakan Atlet Untuk Meraih Prestasi Tinggi*. Palembang: Unsri Press.
- Wedana, I.,M.,A.,Sudiana, I., Wahyuni, P.,D.,S. (2014). *Pengaruh Pelatihan ZigZag Run Dan Lari 60 M terhadap Volume Oksigen Maksimal (Vo2maks)*. 2014. Volume 1. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.

- Widiastuti, 2015. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Widodo, Achmad. (2019). Pengaruh Latihan Zig-Zag Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa Usia 17-18 Tahun. *Journal Kesehatan Olahraga*. 7(2):189-194.
- Yana, Ricki Razbie. (2018). Pengaruh Latihan Zig-Zag Terhadap Penguasaan Dribbling Permainan Sepak Bola Ekstrakulikuler SDN Sungapan Kecamatan Kadudampit. *Journal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. 2(3).
- Zakky Mubarok. (2016). Pengaruh Rope Langsung 10, 20, Dan 30 Second Dengan Interval Training 1: 3 Untuk Leg Otot Power Dan Agility. *Journal of Physical Education, Health and Sport*. 3(2) : 105.