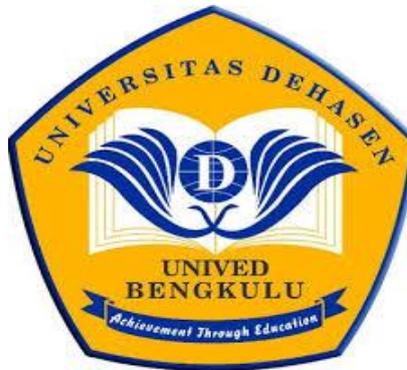


**PENGARUH METODE LATIHAN ZIG-ZAG RUN TERHADAP  
HASIL KELINCAHAN *DRIBBLING* BOLA PEMAIN *FUTSAL*  
CLUB DELAPAN FC KEPAHANG**

**SKRIPSI**



**OLEH :**

**NOVRAN ANDIKA**

**NPM. 1919029**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS DEHASEN BENGKULU**

**2023**

**LEMBAR PERSETUJUAN**

**PENGARUH METODE LATIHAN *ZIG-ZAG RUN* TERHADAP  
HASIL KELINCAHAN *DRIBBLING* BOLA PEMAIN *FUTSAL*  
CLUB DELAPAN FC KEPAHANG**

**SKRIPSI**

**OLEH :  
NOVRIAN ANDIKA  
NPM. 1919029**

*Telah disetujui Oleh Dosen Pembimbing untuk diseminarkan*

Pembimbing 1,



Dr. Mesterjon, M.Kom  
NIDN. 0210128102

Pembimbing 2,



Feby Elra Perdima, M.Pd., AIFO  
NIDN. 0227079001

Mengetahui, Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP)



Universitas Bengkulu

Martlani, S.Pd., M.TPd

NIK. 17030153

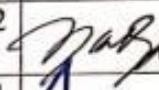
## LEMBAR PENGESAHAN

### PENGARUH METODE LATIHAN *ZIG-ZAG RUN* TERHADAP HASIL KELINCAHAN *DRIBBLING* BOLA PEMAIN *FUTSAL* CLUB DELAPAN FC KEPAHIANG

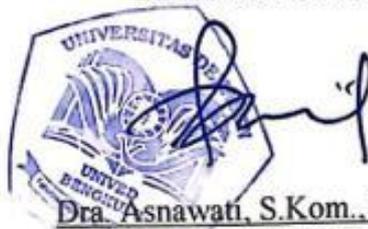
#### SKRIPSI

OLEH :  
**NOVRIAN ANDIKA**  
NPM. 1919029

*Telah dipertahankan didepan dewan penguji  
pada tanggal 10 Juni 2023  
Dan dinyatakan lulus*

No	Kedudukan	Nama	NIDN	Tanda Tangan	Tanggal
1.	Ketua	Dr. Mesterjon, S.Kom, M.Pd.	0210128102		10/6/2023
2.	Sekretaris	Feby Elra Perdima, M.Pd., AIFO	0227079001		10/6/2023
3.	Penguji I	Ajis Sumantri, S.Pd., M.Pd. AIFO	0202018604		10/6/2023
4.	Penguji II	Azizatul Banat, SS., M.TPd	0226118501		10/6/2023

Bengkulu, 10 Juni 2023  
Mengetahui,  
Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu pendidikan (FKIP)  
Universitas Dehasen



**Dra. Asnawati, S.Kom., M.Kom**  
NIK. 1703007

## PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Novrian Andika  
NPM : 19190129  
Program Studi : Pendidikan Jasmani  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar benar karya saya sendiri dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Adapun bagian- bagian tertentu dalam penulisan skripsi yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiasi, baik sebagian atau seluruhnya. Maka saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang dan sanksi – sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, 05 April 2023

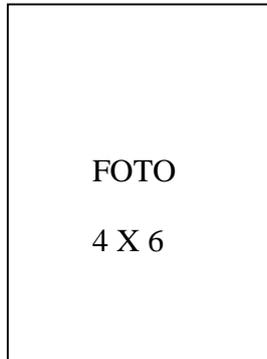
Yang membuat pernyataan



Novrian Andika

19190129

## RIWAYAT HIDUP PENULIS



Nama : Novrian Andika  
NPM : 19190129  
Tempat/ Tanggal Lahir : Kepahiang, 27 November 1999  
Agama : Islam  
Alamat : Jl. Pensiunan Tengah No. 29 Kab.  
Kepahiang, Prov. Bengkulu

Nama Orang Tua :

Ayah : Siswanto

Ibu : Supriyanti

Alamat: Jl. Pensiunan Tengah No. 29 Kab.

Kepahiang, Prov. Bengkulu

Riwayat Pendidikan :

- ✓ SDN 01 Kepahiang
- ✓ SMPN 01 Kepahiang
- ✓ SMAN 01 Kepahiang
- ✓ S1 Pendidikan Jasmani UNIVED Bengkulu

Pengalaman :

- ✓ Juara 1 Lomba Futsal Tingkat Universistas Di UIN Bengkulu
- ✓ Juara 2 Lomba Futsal Tingkat Umum Di Fakultas Hukum Unib

## **MOTTO**

“ Angin tidak menghembus untuk menggoyangkan pepohonan,  
melainkan menguji kekuatan akarnya “

**-Ali bin Abi Thalib**

## **PERSEMBAHAN**

Dengan mengucapkan Alhamdulillah atas semua limpah, Rahmat dan kasi sayangnya dengan tulus kupersembahkan tugas akhir ku ini untuk orang – orang yang aku cintai sepenuh hati :

- ❖ Pada ALLAH SWT Terimakasih Atas Segala Rahmat Dan Hidayah-nya, Tugas Akhir Ini Dapat terselesaikan Dengan Baik.
- ❖ Kepada Ayahku (Siswanto) dan Ibukku (Supriyanti) Tersayang, Yang Senantiasa Mendoakan Yang terbaik,. Sehingga Dapat terselesaikan tugas akhir ku ini, terimakasih
- ❖ Kepada Adik – adiku (Wiwi, Velma, dan Sekar) terimakasih buat suport dan doanya selalu ada di saat susah dan bahagia,
- ❖ Kepada keluarga besarku Terimakasih sudah suport dan selalu mendoakan
- ❖ Kepada Pelatih Delapan Fc (IHANANDI) dan Rekan – rekan Club Delapan FC Kepahiag
- ❖ Kepada Rahmat Supriyadi, Basir Gunawan, Jordi Ferizon, Dimas Yudistira dan tempat nongkrong warung nasi goreng Om Somad

Terimakasih Ya Allah Karena Engkau telah memberikan anugrah terbesar dan ter indah dalam kehidupanku.

## **ABSTRAK**

### **PENGARUH METODE LATIHAN *ZIG – ZAG RUN* TERHADAP HASIL KELINCAHAN DRIBBLING BOLA PEMAIN FUTSAL CLUB DELAPAN FC KEPAHANG**

**Oleh :  
Novrian Andika  
Mesterjon  
Febi elra ferdima**

Penelitian Ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *zig – zag run* terhadap hasil kelincahan dribbling bola pemain futsal club delapan fc kepahiang. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen, dengan menggunakan metode pretest dan posttest, sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah anggota dari club futsal yang bernama delapan fc kota kepahiang sebanyak 30 orang. Hal ini dapat dilihat dari rata – rata peningkatan keterampilan dalam 16 kali pertemuan, data test awal ( pretest ) dengan waktu tercepat 15,48 detik, dan waktu terlama 19,80 detik. Di dalam posttest hasil dari penelitian menunjukkan waktu tercepat 13,27 detik dan waktu terlama selama 17,07 detik. Dari hasil pengolahan data di atas diperoleh bahwa penelitian metode latihan *zig- zag run* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan kelincahan atlet pada cabang olahraga futsal.

Kata kunci : Kelincahan *Dribbling*. Futsal.

**ABSTRACT**

**THE INFLUENCE OF ZIG- ZAG RUN TRAINING METHOD ON  
DRIBBLING SKILL RESULTS OF FUTSAL PLAYERS  
AT CLUB DELAPAN FC KEPAHANG**

**By :  
Novrian Andika  
Mesterjon  
Febi Elra Ferdima**

*This research aims to determine the influence of zig-zag run training on the results of dribbling agility of futsal club players in Club Delapan FC Kepahiang. This research is an experimental research, using the pretest and posttest methods, the sample used in this study is a member of futsal club named Club Delapan FC Kepahiang with a total of 30 people. This can be seen from the average increase in skills of 16 meetings, the initial data test (pretest) with the fastest time of 15.48 seconds, and the longest time of 19.80 seconds. The results in the posttest showed the fastest time was 13.27 seconds and the longest time was 17.07 seconds. From the results of the data processing above, it is found that zig-zag run training method had a significant effect on increasing the agility abilities of athletes in futsal.*

*Keywords: Dribbling Agility, Futsal.*



## KATA PENGANTAR

Alhamdulillah puji syukur penulis haturkan khadirat Allah SWT, karena dengan rahmat dan hidayah-nya, penulis mampu menyelesaikan penulisan proposal skripsi ini sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan ( S.Pd ) pada Program Studi Pendidikan Jasmani Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan UNIVED Bengkulu dengan Judul :

**PENGARUH METODE LATIHAN ZIG-ZAG RUN TERHADAP HASIL KELINCAHAN DRIBBLING BOLA PEMAIN FUTSAL CLUB DELAPAN FC KEPAHANG.** Dalam penyusunan Skripsi ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan, bimbingan dan dorongan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu dengan segala kerendahan hati pada kesempatan ini penulis ucapkan rasa terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Husaini, SE., M.Si., AK, CA, CRP selaku Rektor Universitas Dehasen Bengkulu yang telah memberikan penulis kesempatan untuk menempuh pendidikan keguruan tinggi.
2. Dra Asnawati, S.Kom., M.Kom, selaku Dekan FKIP UNIVED Bengkulu atas semua kebijakannya
3. Martiani, S.Pd.,M.TPd. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani pada Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu.
4. Dr. Mesterjon, S.Kom selaku Pembimbing I yang dengan penuh kesabaran telah memberikan bimbingan, saran dan dorongan moral sejak penyusunan Skripsi ini.
5. Feby Elra Perdima, M.Pd., AIFO selaku Pembimbing II yang dengan penuh kesabaran telah memberikan bimbingan, saran dan dorongan moral sejak penyusunan Skripsi ini.
6. Ajis Sumantri,S.Pd., M.Pd. AIFO selaku Penguji I yang dengan penuh hati menghadiri dan menguji disini
7. Azizatul Banat,SS., M.TPd selaku Penguji II yang dengan penuh hati menghadiri dan menguji disini

8. Bapak Ihanandi S.Pd selaku pelatih delapan futsal club kepahiang yang sudah memberikan izin kepada peneliti untuk melakukan penelitian di delapan futsal club kepahiang
9. Seluruh anggota delapan futsal club kepahiang yang sudah membantu selama penelitian berlangsung
10. Dosen serta Staf, Program Studi Pendidikan Jasmani dan Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu, yang telah memberikan pengarahan dan bantuan kepada penulis selama melakukan perkuliahan.
11. Rekan-rekan mahasiswa Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Dehasen Bengkulu.
12. Kedua orang tua dan keluarga yang selalu memberi doa dan dukungan kepada penulis selama ini

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan proposal skripsi ini masih terdapat kekurangan di dalamnya, oleh karena itu penulis mengharapkan segala kritik dan saran yang sifatnya dapat membantu untuk perbaikan penulisan selanjutnya, terimakasih.

Bengkulu, Desember 2022

Novrian Andika

## DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
LEMBAR PENGESAHAN .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
PERNYATAAN KEASLIAN.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
RIWAYAT HIDUP PENULIS .....	v
MOTO DAN PERSEMBAHAN .....	vi
ABSTRAK .....	vii
ABSTRAC .....	viii
KATA PENGANTAR .....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR .....	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	4
1.3 Batasan Masalah.....	4
1.4 Rumusan Masalah .....	4
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	5
1.6.1 Manfaat Teoritis .....	5
1.6.2 Manfaat Praktis .....	5
<b>BAB II .....</b>	<b>7</b>
<b>LANDASAN TEORI</b>	
2.1 Deskripsi Teori .....	7
2.1.1 Futsal.....	7
2.1.2 Pengaruh Metode Latihan .....	11
2.1.3 Dribbling .....	11

2.1.4	Kelincahan.....	16
2.1.5	Zig-zag Run.....	16
2.1.6	Club Delapan Fc Kepahiang .....	17
2.2	Hasil Penelitian Yang Relevan.....	18
2.3	Kerangka Berfikir.....	22
2.4	Hipotesis Penelitian.....	22
<b>BAB III</b>	.....	<b>24</b>
<b>METODOLOGI PENELITIAN</b>		
3.1	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	24
3.2	Metode Penelitian.....	24
3.3	Definisi Operasional Variabel (Variabel Penelitian).....	25
3.4	Populasi dan Sampel .....	27
3.4.1	Populasi.....	27
3.4.2	Sampel.....	25
3.5	Teknik Pengumpulan Data .....	29
3.6	Instrumen Tes .....	30
3.7	Teknik Analisis Data .....	32
<b>BAB IV</b>	.....	<b>34</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>		
4.1	Dskripsi Data Hasil Penelitian .....	34
4.2	Penyajian Data Hasil Penelitian .....	34
4.2.1	Penyajian Data .....	34
4.2.2	Uji Normalitas.....	36
4.3	Analisis Data dan Uji Hipotesis .....	37
4.3.1	Analisi Data.....	37
4.3.2	Uji Hipotesis dan Uji Paired t-Test .....	38
4.4	Pembahasan dan hasil penelitian.....	40
4.4.1	Pengaruh Latihan Zig – Zag Run terhadap Kemampuan Kelincahan Atlet Futsal.....	41
4.5	Keterbatasan Penelitian .....	44

BAB V.....	45
SIMPULAN DAN SARAN .....	45
5.1    Simpulan.....	45
5.2    Saran.....	45
DAFTAR PUSTAKA .....	46
LAMPIRAN.....	49

## DAFTAR TABEL

4.1 Data tes <i>Zig – Zag</i>	
<i>Run</i> .....	
35	
4.2 Uji Normalitas Data	
.....	
36	
4.3 <i>Analisis Descriptive</i>	
<i>Statistics</i> .....	
38	
4.4 Hasil Uji Hipotesis <i>Paried Sample</i>	
<i>Test</i> .....	
39	

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Teknik dasar mengumpan .....	9
Gambar 2. 2 Teknik dasar menahan bola.....	9
Gambar 2. 3 Teknik dasar mengumpan lambung .....	10
Gambar 2. 4 Teknik dasar menggiring bola.....	10
Gambar 2. 5 Teknik dasar menembak.....	10
Gambar 2. 6 Latihan Kelincahan .....	13
Gambar 2. 7 Latihan Kecepatan.....	13
Gambar 2. 8 Latihan Kekuatan .....	14
Gambar 2. 9 kerangka berfikir .....	22
Gambar 3. 1 <i>zig-zag run test</i> .....	32

## **DAFTAR LAMPIRAN**

1. Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	50
2. Lampiran 2 Surat Balasan dari Club .....	51
3.                   Lampiran                   3                   Hasil                   data SPSS .....	52
4. Lampiran 4 Program Latihan .....	54
5. Lampiran 5 Dokumentasi .....	76
6. Lampiran 6 Kartu bimbingan .....	78

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Cabang olahraga *futsal* merupakan olahraga yang memasyarakat dan digemari banyak kalangan, dari kalangan anak kecil sampai kalangan orang dewasa yang dimainkan untuk mencegah bola keluar lapangan. Selain mampu menciptakan suasana kebersamaan anatar individu dalam satu tim, olahraga ini pun mampu menciptakan suasana kompetisi antar tim yang bertanding, futsal merupakan jenis permainan yang dimainkan dengan segala aspek yang lebih sederhana dibandingkan sepakbola. **UU Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional** sudah tidak sesuai dengan perkembangan dan kebutuhan keolahragaan sehingga perlu diganti. Dasar hukum UU ini adalah Pasal 20 dan Pasal 28C ayat (1) Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945. *Futsal* dapat dimainkan di lapangan yang ukurannya lebih kecil dari sepakbola, dan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit dari masing masing tim. Menurut ( Naser , 2017:56) futsal adalah sebuah versi sepakbola yang dimainkan di dalam ruangan lima melawan lima (satu penjaga gawang dan empat sebagai pemain) yang telah disetujui oleh badan pengatur sepak bola internasional atau yang biasa kita sebut Federation International de asosiasi sepakbola

Club delapan *futsal* kepahiang merupakan salah satu club futsal yang ada di kabupaten kepahiang, club delapan futsal juga termasuk club yang aktif di kabupaten kepahiang, *club* ini juga sereng mengikuti ajang turnamen bahkan pernah mendapat juara turnamen futsal di antaranya, (juara 1 turnamen *futsal* umum di universitas islam negeri bengkulu, juara 1 women kejunas lampung, juara 1 turnamen futsal talang benih, juara 2 futsal di universitas bengkulu, dan masih banyak yang lain nya), club delapan *futsal* rutin melakukan latihan 3 kali

dalam seminggu yaitu setiap hari Selasa, Kamis, dan Minggu. Pada saat melihat pemain melakukan latihan *futsal*, peneliti menemukan masalah pada saat latihan tersebut yaitu kurangnya kelincuhan pemain dalam melakukan *dribbling* bola pada saat latihan *futsal*.

*Dribbling* (menggiring) bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan *futsal*, tidak heran jika para pengamat *futsal* khususnya menyatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat dari bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola. Menggiring bola (*dribbling*) dapat diartikan sebagai suatu teknik menggiring bola. Untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, komponen yang perlu dilatih, seperti: kekuatan, kecepatan, kelenturan, kelincuhan, dan sebagainya.

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 kelincuhan. Menurut (Nurkadri dkk, 2021:46) di antara unsur-unsur di atas, peneliti akan membahas lebih mendalam mengenai kelincuhan dalam *dribbling*, karena kelincuhan dalam *dribbling* merupakan komponen yang sangat penting bagi permainan *futsal* (Qowiyyuridho dkk, 2021:77). Permainan *futsal* adalah olahraga yang memerlukan dan mengutamakan kelincuhan, kekuatan otot tungkai, terutama daya tahan otot dipengaruhi oleh latihan yang intensitasnya tinggi dan mempunyai karakteristik yang tepat dalam memilih bentuk pelatihan yang digunakan (Dionisius et al., 2017:34).

Kelincuhan merupakan salah satu komponen fisik yang sangat penting bagi olahragawan terutama olahraga *futsal* (Giriwijoyo, 2016:55). Permainan *futsal* membutuhkan kelincuhan yang harus dimiliki oleh para pemain yaitu kelincuhan dalam melakukan teknik *dribbling*.

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti merasa tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Metode latihan *Zig – Zag Run* Terhadap Hasil kelincahan Dribbling Bola Pemain Futsal club Delapan FC Kepahiang”

Penulis merasa penelitian ini perlu dilakukan karena saya lihat club Delapan FC Kepahiang pada saat bermain di BFL (*Bengkulu futsal league*), pada saat akan melakukan penyerangan, *Dribbling* bolanya kurang lincah dan cepat sehingga membuat penghambatan pada saat akan melakukan serangan yang seharusnya cepat menjadi lambat dan dengan mudah direbut oleh pemain lawan, dan juga pada saat transisi dari *Attack* ke *defense* kelincahan balik badan kurang optimal sehingga pada saat bertahan lawan dengan mudah untuk menyerang, hal itu yang membuat club Delapan FC Kpehiang mengalami kebobolan saat di *Counter Attack*. Karena dalam permainan futsal sangat di butuhkan kelincahan yang maksimal.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas dapat didefinisikan masalah sebagai berikut:

1. Kemampuan dribbling yang dimiliki pemain *futsal* masih lambat
2. Metode latihan untuk peningkatan kelincahan *dribbling* bola seperti *zig-zag run* kurang *bervariatif* dan cenderung monoton
3. Program latihan yang sulit dijalankan oleh pemain
4. Saat bermain kelincahan *Dribbling* pemain menurun karena kurang latihan

## 1.3 Batasan Masalah

Batasan masalah sangat di perlukan dalam setiap penelitian, agar masalah yang diteliti lebih terarah dan jelas kemana tujuannya. Selain itu pengaruh keterbatasan baik dari segi

waktu, tenaga, dan lain sebagainya juga membuat pentingnya batasan masalah dalam sebuah penelitian. Permasalahan dalam penelitian ini hanya membahas tentang “pengaruh metode latihan *zig-zag* run terhadap kelincahan *dribbling* bola pada pemain *futsal club* delapan FC Kepahiang”.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan dari latar belakang, identifikasi masalah, dan batasan masalah yang telah diuraikan diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut: “apakah terdapat pengaruh Latihan *zig-zag* run terhadap peningkatan kelincahan *dribbling* bola atlet *futsal club* delapan FC Kepahiang”

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang di buat, maka tujuan dari penelitian ini adalah: “untuk mengetahui apakah Latihan *zig-zag* run berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan *dribbling* bola atlet *futsal club* FC Kepahiang”

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

##### **1.6.1 Manfaat Teoritis**

Secara Teoretis dapat dijadikan bahan informasi dan referensi bagi para pelatih secara keilmuan dan rujukan bagi para *atlet*, pelatih dan pembina untuk pengembangan pelatihan pada umumnya dan pada cabang olahraga futsal khususnya dalam meningkatkan kelincahan *dribbling* bola.

## 1.6.2 Manfaat Praktis

### 1. Bagi pelatih

Hasil penelitian ini di harapkan berguna sebagai acuan dalam pembinaan prestasi cabang olahraga futsal dalam meningkatkan kelincahan *skill dribbling* bola.

### 2. Bagi pemain

Hasil penelitian ini nantinya diharapkan menambah pengetahuan dalam meningkatkan prestasi atlet di bidang olahraga futsal.

### 3. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini di harapkan dapat menambah wawasan dan dapat dijadikan sebagai dasar untuk melakukan penelitian lebih lanjut.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### *2.1 Deskripsi Teori*

##### **2.1.1 Futsal**

Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada tahun 1930, oleh Juan Carlos Ceriani saat Piala Dunia digelar di Uruguay, dalam bahasa Portugis permainan tersebut dikenal dengan nama futebol de salao dan dalam bahasa Spanyol lebih dikenal dengan nama futbol sala, yang memiliki arti yang sama Sepak bola ruangan dan dari kedua bahasa tersebut muncullah singkatan yang mendunia yaitu Futsal (Jaya, 2008 :66). (Halim , 2009 : 78) futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu dengan satu regu sebanyak 5 orang. Lebih lanjut (Jaya 2008 :75), menyatakan bahwa futsal adalah olahraga yang dinamis dikarenakan bola bergulir secara cepat dari kaki ke kaki, dimana para pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan keterampilan yang baik dan determinasi yang tinggi.

Olahraga futsal merupakan olahraga permainan yang mirip dengan sepakbola meskipun dilakukan di dalam ruangan. Beberapa pemain saling bekerjasama untuk memasukkan bola ke gawang yang dijaga seorang kiper. Ukuran bola lebih kecil, gawangnya juga lebih kecil. Namun, bila dicermati ada beberapa perbedaan prinsip yang harus di pahami seorang pemain futsal. Oleh karena lapangan lebih kecil, pemain harus terus bergerak untuk mencari ruang kosong yang lebih menguntungkan dan mengambil keputusan dengan cepat, sehingga setiap pemain dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang prima.

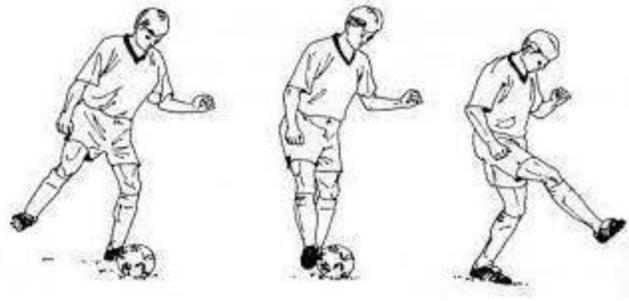
Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan kecepatan, kekuatan dan daya kelincahan dalam waktu yang relatif lama. Persiapan fisik merupakan suatu hal yang sangat penting dalam masa persiapan sebuah tim untuk mencapai prestasi yang optimal. Dalam permainan futsal seorang pemain dituntut untuk selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat dalam tekanan permainan lawan.

Sama seperti halnya sepakbola, teknik dasar olahraga futsal meliputi passing-controlling, dribbling, shooting, heading, dan tackling. Namun teknik yang dominan digunakan dalam bermain adalah *passing-controlling*, *dribbling*, dan *shooting* dengan tidak mengabaikan beberapa teknik lainnya.

Penguasaan bola merupakan penguasaan dasar terpenting yang harus dikuasai pemain. (John D. Tenang, 2016: 68) menjelaskan bahwa: “Penguasaan bola merupakan kemampuan dasar dan terpenting yang harus dikuasai pemain.” Kemudian (Murhananto, 2016: 8) dijelaskan bahwa: “Saat bermain futsal maka seorang pemain harus dapat menguasai bola. Baik dalam keadaan bergerak di tempat maupun dalam keadaan bergerak ke segala arah”. Lebih lanjut (John D. Tenang 2016: 69) menjelaskan bahwa: “Mayoritas penguasaan bola dalam futsal adalah kombinasi satu atau dua kali sentuhan antara pemain dengan rekan satu tim”. Mengenai penguasaan teknik dasar permainan futsal (John D. Tenang 2016: 69) mengemukakan bahwa: Mengontrol (*controlling*), menggiring bola (*dribbling*), menendang (*kicking*), mengoper bola (*passing*), menembak bola (*shooting*), dan menyundul bola (*heading*)

Menurut (Lhaksana, dkk 2017: 8) dijelaskan sebagai berikut:

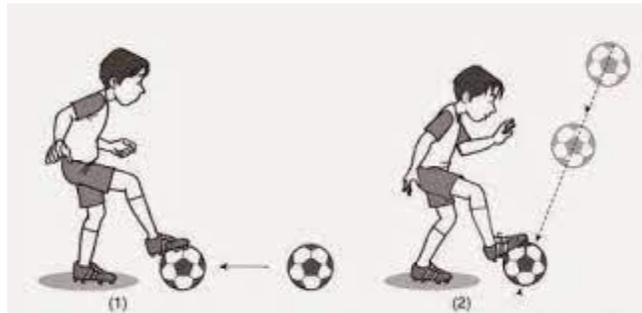
1) Teknik dasar mengumpan (*passing*)



**Gambar 2. 1** Teknik dasar mengumpan

(Sumber : Gambar teknik p assing via : penjaskes.co.id)

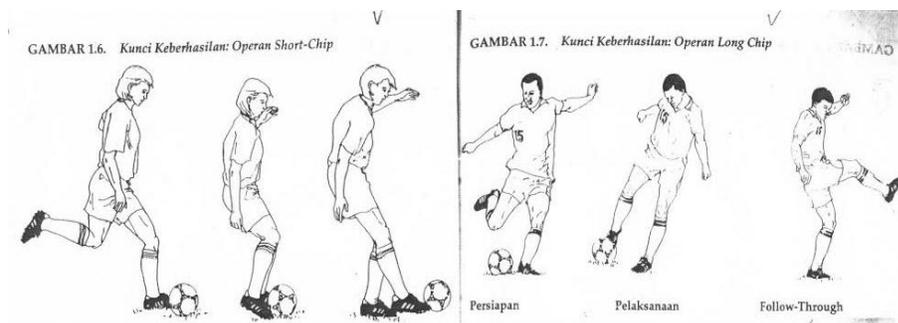
2) Teknik dasar menahan bola (*control*)



**Gambar 2. 2** Teknik dasar menahan bola

(Sumber : Gambar teknik control via : pakmono.com)

3) Teknik dasar mengumpan lambung (*chipping*)



**Gambar 2. 3** Teknik dasar mengumpan lambung

(Sumber : Gambar teknik chipping via : penjaskes.co.id)

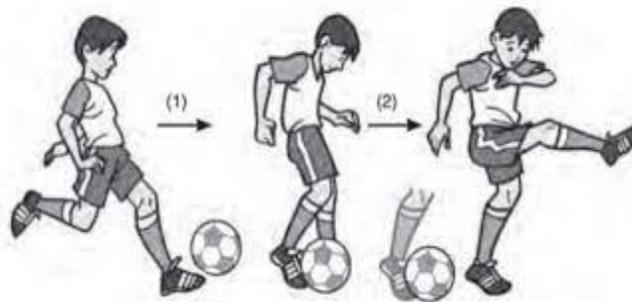
4) Teknik dasar menggiring bola (*dribbling*)



**Gambar 2. 4** Teknik dasar menggiring bola

(Sumber : Gambar teknik dribbling via : [penjaskes.com](http://penjaskes.com))

5) Teknik dasar menembak (*shooting*)



**Gambar 2. 5** Teknik dasar menembak

(Sumber : Gambar teknik Shooting Moh Gilang (2007:3))

### 2.1.2 Pengaruh Metode Latihan

pengertian menurut (Badudu dan Zain, 2001:1031) yaitu sebagai berikut :

“Pengaruh adalah (1) daya yang menyebabkan sesuatu yang terjadi; (2) sesuatu

yang dapat membentuk atau mengubah sesuatu yang lain; (3) tunduk atau mengikuti karena kuasa atau kekuatan orang lain”.

### 2.1.3 *Dribbling*

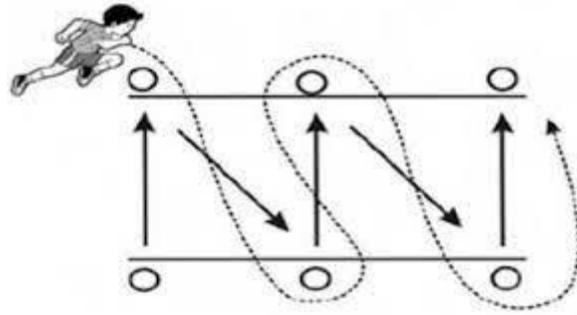
Menurut Zalfendi (2015:138) *dribbling* merupakan teknik dalam usaha membawa bola dari satu daerah ke daerah yang lain pada saat permainan sedang berlangsung. Adapun Teknik dasar yang digunakan dalam permainan futsal diantaranya adalah teknik dasar menggiring bola. Menurut Robert Koger (2015:51) “*Dribbling* adalah metode menggerakkan bola dari suatu tempat ke titik lain dilapangan dengan menggunakan kaki, bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah dikontrol. Pemain tidak boleh terus menerus melihat bola, mereka harus melihat disekelilingnya dan mengawasi gerak pemain lainnya”. Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *dribbling* adalah keterampilan dasar dalam permainan futsal dimana pemain melakukan gerakan berlari sambil mendorong bola menggunakan kaki sehingga adanya perpindahan bola dari satu daerah ke daerah yang lain atau membuka daerah pertahanan lawan. Faktor yang mempengaruhi keterampilan *dribbling* seorang pemain sepakbola adalah:

#### 1. Kelincahan dan Kecepatan

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 dkk, 2015 : 89). Dalam melakukan kemampuan *dribbling*, seorang pemain futsal mencoba melakukan metode latihan *zig-zag* rununtuk meningkatkan kelincahan dalam melakukan *dribbling* yang diinginkan pemain.

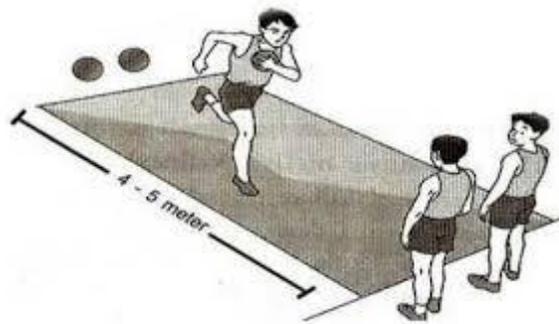
Menurut Andi (2015) *Zig-zag run* adalah metode lari dengan menggunakan halangan atau rintangan yang harus dilewati dengan cara berlari menghindari halangan atau berlari secara berbelok-belok (Alfi dkk,2019 :45). Menurut (Siswanto dalam Hamdani, 2015: 47) *zig-zag run* merupakan salah satu jenis olahraga lari yang mengikuti landasan pacu *zig-zag* dan sering digunakan sebagai cara dalam meningkatkan kelincahan sebab unsur gerakan tersebut terdapat dalam lari *zig-zag*. Lari *zig-zag* adalah bagian dari kelincahan karena menggerakkan badan dengan berubah posisi dan arah secara cepat dan seimbang. Metode latihan *zig-zag run* di *club* delpan fc Kepahiang masih sangat monoton dan kurang bervariasi 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*.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Menurut (Bompa dan Haff dalam Syafruddin , 2013:86) menyatakan bahwa “kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat. Melakukan gerak tipu disaat *dribbling* dapat kita gunakan dengan mengendalikan kelincahan dan kecepatan untuk kita gunakan pada saat keadaan yang tepat serta menguntungkan.



**Gambar 2. 6** Latihan Kelincahan

( Sumber : Latihan kelincahan via : [Artikelsiana.com](http://Artikelsiana.com))



**Gambar 2. 7** Latihan Kecepatan

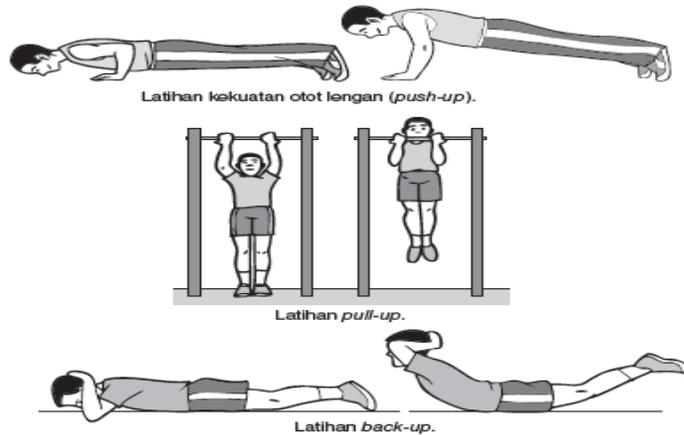
( Sumber : Latihan kecepatan via : [adahobi.com](http://adahobi.com))

## 2. Kekuatan

Kekuatan adalah kemampuan otot untuk melakukan kontraksi untuk membangkitkan tegangan terhadap suatu tahanan. Latihan yang sesuai untuk mengembangkan kekuatan yaitu melalui bentuk latihan tahanan (*resistant exercise*), tahanan bisa dari tubuh (*external resistance*) juga bisa dari dalam tubuh (*internal resistance*). Menurut Rink (2016) yang dikutip oleh Harsono (2014, hlm.178) “*muscle strength is the force exerted by the muscle groups the body in onemaximal contraction*”, artinya kekuatan otot adalah gaya yang diberikan oleh kelompok otot

tubuh dalam satu kontaksi maksimal, ada beberapa jenis kekuatan dalam dunia kepelatihan yang harus diketahui oleh seorang pelatih, sebagai berikut :

- a) Kekuatan maksimal (*maximum strength*)
- b) Kekuatan yang cepat (*speed strength atau power*)
- c) Daya tahan kekuatan (*muscle endurance*)



**Gambar 2. 8** Latihan Kekuatan

( Sumber : Latihan kekuatan via : [penjasorkes.com](http://penjasorkes.com))

### 3. Koordinasi

Menurut( Bempa dalam Harsono , 2014:219) dalam (Arwandi,2018 : 98) “koordinasi adalah suatu kemampuan biometrik yang sangat kompleks dimana koordinasi sangat erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, dan *fleksibilitas*”. Dalam keterampilan *dribbling* koordinasi gerakan sangat dibutuhkan karena dengan koordinasi yang baik seorang bisa melakukan gerakan secara tepat dan terarah.

#### 4. Bakat dan Kemauan

Menurut (Djezed ,2013:3) dalam (Arwandi ,2018:76) “Teknik akan dapat berkembang sesuai dengan bakat dan kemauan yang dipengaruhi oleh setiap individu”. Berdasarkan uraian diatas banyak factor yang harus diperhatikan agar pemain dapat men *dribbling* bola dengan baik. Adapun *dribbling* merupakan usaha memindahkan bola dari suatu tempat ketempat yang lain. Beberapa prinsip-prinsip yang perlu diperhatikan agar *dribbling* dapat dilakukan dengan baik antara lain bola harus dikuasai sepenuhnya berarti tidak mungkin dirampas lawan, dapat digunakan seluruh bagian kaki sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai dan dapat mengawasi situasi permainan pada waktu *dribbling*.

#### 2.1.4 Kelincahan

Menurut (Setiawan, 2015:116) dalam (Arwandi2,2018:44) “kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan”. Menurut (Irawadi 2013:108) menyatakan bahwa “kelincahan diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan”.

#### 2.1.5 Zig-zag Run

Menurut Siswanto dalam (Hamdani, 2015: 47) *zig-zag run* merupakan salah satu jenis olahraga lari yang mengikuti landasan pacu *zig-zag* dan sering digunakan sebagai cara dalam meningkatkan kelincahan sebab unsur gerakan tersebut terdapat dalam lari *zig-zag*. *Zig-zag run* adalah suatu bentuk latihan kelincahan yang dilakukan dengan gerakan yang berbelok-belok, yang mana latihan ini bertujuan untuk melatih

kemampuan berubah arah dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Latihan ini merupakan bentuk latihan yang biasa digunakan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam permainan futsal. Bentuk Latihan ini berguna untuk mengontrol kemampuan *dribbling* dengan rapat dalam situasi ruang gerak yang terbatas karena dalam melakukan latihan *zig-zag run* ini, pemain harus bergerak berbelok-belok untuk melewati tonggak yang ada. Bentuk latihan ini berguna untuk melatih kelincahan dan kecepatan, karena dalam bermain futsal dibutuhkan gerakan yang lincah dan cepat dalam membebaskan diri dari kawalan lawan. Dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa latihan *zig-zag run* adalah suatu bentuk latihan kelincahan yang dilakukan dengan gerakan yang berbelok-belok dengan, dimana latihan ini bertujuan untuk melatih kemampuan berubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Dalam pelaksanaannya pemain harus berlari berbelok-belok melewati beberapa tonggak atau patok yang ada dengan tidak melupakan prinsip-prinsip dalam kemampuan *dribbling*. Bentuk latihan ini sangat sesuai dengan tujuan *dribbling* dalam sepakbola yang menuntut pemain dapat bergerak dengan cepat.

#### 2.1.6 Club Delapan Fc Kepahiang

Club delapan futsal kepahiang merupakan salah satu club futsal yang ada di kabupaten kepahiang, club delapan futsal juga termasuk club yang aktif di kabupaten kepahiang, club ini juga sereng mengikuti ajang turnamen bahkan pernah mendapat juara turnamen futsal di antaranya, (juara 1 turnamen futsal umum di universitas islam negeri bengkulu, juara 1 women kejurnas lampung, juara 1 turnamen futsal talang benih, juara 2 futsal di universitas bengkulu, dan masih banyak yang lain nya), club delapan futsal rutin melakukan latihan 3 kali dalam seminggu yaitu setiap hari selasa, kamis, dan

minggu. Pada saat melihat pemain melakukan latihan futsal, peneliti menemukan masalah pada saat latihan tersebut yaitu kurangnya kelincahan pemain dalam melakukan *dribbling* bola pada saat latihan futsal.

## **2.2 Hasil Penelitian Yang Relevan**

Sebelum melakukan suatu penelitian, peneliti mencoba untuk mencari penelitian yang relevan dan serupa dengan penelitian sebelumnya yang sudah pernah dilakukan walaupun dengan lokasi yang berbeda.

### **2.1.1 PELATIHAN ZIG-ZAG RUN LEBIH EFEKTIF MENINGKATKAN KELINCAHAN MENGGIRING BOLA DARI PADA PELATIHAN SHUTLLERUN DALAM PERMAINAN FUTSAL**

Tujuan dari Penelitian ini dilakukan untuk membandingkan pelatihan *zig-zag run* dan pelatihan *shuttle run* terhadap kelincahan menggiring bola dalam permainan futsal.

Metode dalam Penelitian ini menggunakan rancangan Eksperimen *pre test-post test control group design* pada Mahasiswa Program Studi PJKR Universitas PGRI Kupang. Dengan jumlah sampel 28 orang dan dibagi menjadi dua kelompok dan masing-masing kelompok berjumlah 14 orang. Kelompok 1 diberikan pelatihan *zig-zag run* dan Kelompok 2 diberi pelatihan *shuttle run* dilakukan selama 8 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali setiap minggu (24 kali pertemuan). Instrumen pengukuran yang digunakan adalah kelincahan menggiring bola menggunakan metode pengukuran oleh Nurhasan 2008. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan. Rerata kelincahan menggiring bola dalam permainan futsal di uji dengan Uji t-Paired dan efek penurunan kelincahan menggiring bola dengan Uji t- Independent.

Hasil dari penelitian ini terdapat Rerata penurunan kelincahan menggiring bola pada Kelompok 1 pelatihan *zig-zag run* sebelum pelatihan  $15,6 \pm 0,7$  detik, dan sesudah pelatihan  $11,2 \pm 0,6$  detik dengan beda = 4,4 detik dengan persentase peningkatan 28,4% ( $p < 0,05$ ). Sedangkan pada Kelompok 2 pelatihan *shuttle run* sebelum pelatihan  $15,7 \pm 0,6$  detik dan sesudah pelatihan  $12,9 \pm 0,6$  detik dengan beda 2,8 detik dengan persentase penurunan = 17,9% ( $p < 0,05$ ). Hasil perbandingan efek penurunan kelincahan menggiring bola antara Kelompok 1 pelatihan *zig-zag run* dan Kelompok 2 pelatihan *shuttle run* sama-sama memberikan efek penurunan kelincahan menggiring bola dalam permainan futsal. Namun penurunan pada Kelompok 1 pelatihan *zig-zag run* lebih baik dibandingkan dengan Kelompok 2 pelatihan *shuttle run* dengan selisih persentasenya lebih besar.

Kesimpulan yang Dapat disimpulkan dari penelitian ini bahwa pelatihan *zig-zag run* lebih efektif meningkatkan kelincahan menggiring bola (Wora 2017).

### **2.1.2 PELATIHAN ZIG-ZAG RUN DRIBBLING DAN PELATIHAN SHUTTLE RUN DRIBBLING SAMA BAIK DALAM MENINGKATKAN KECEPATAN MENGGIRING BOLA FUTSAL SMA DWI JENDRA DENPASAR**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelatihan *zig-zag run dribbling* dan pelatihan *shuttle run dribbling* sama baik dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola futsal SMA Dwijendra Denpasar.

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *eksperimental Randomized pretest-posttest control group design* melibatkan 22 orang siswa renang ekstrakurikuler, berumur 16-17 tahun yang memiliki kebugaran fisik yang baik. Subjek penelitian dibagi menjadi dua kelompok dengan menggunakan teknik alokasi acak sederhana.

Kelompok I diberikan pelatihan *zig-zag run dribbling* dan Kelompok II diberikan pelatihan *shuttle run dribbling* dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu selama 6 minggu. Penelitian menunjukkan bahwa rerata kecepatan menggiring bola futsal pada Kelompok I adalah  $23,16 \pm 2.7$  detik meningkat menjadi  $17,36 \pm 2.29$  menit dan pada Kelompok II adalah  $22,54 \pm 2.62$  detik meningkat menjadi  $18,45 \pm 2.20$  detik dengan nilai  $p < 0,05$ . Hal ini berarti terjadi perubahan peningkatan sesudah pelatihan secara bermakna dan signifikan. Dapat disimpulkan bahwa pelatihan *zig-zag run dribbling* dan pelatihan *shuttle run dribbling* sama baik dalam meningkatkan kecepatan menggiring bola futsal SMA Dwijendra Denpasar (Fatchurahman et al. 2019).

### **2.1.3 PENGARUH LATIHAN *ZIG ZAG RUN, SHUTTLE RUN* DAN *SPEED***

#### ***CHUTE PARACHUTE* TERHADAP KETERAMPILAN *DRIBLING* BOLA**

#### **MAHASISWA UKM FUTSAL STKIP SETIA BUDHI**

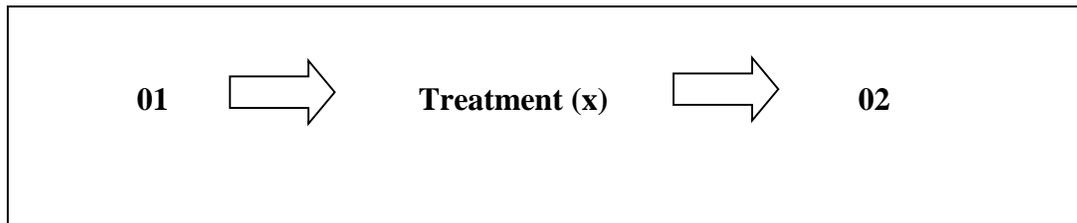
Penelitian dilakukan untuk mengetahui pengaruh *zig zag run, shuttle run* dan *Speed Chute Parachute* terhadap keterampilan menggiring bola mahasiswa UKM Futsal STKIP Setia Budi. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental satu grup *pretest post test* dengan deskriptif kuantitatif, Dua puluh pemain UKM Futsal STKIP Setia Budi diberikan treatment latihan *zig zag run, shuttle run* dan *Speed Chute Parachute* selama 1 bulan dengan frekuensi 16 kali pertemuan dengan parameter kecepatan (waktu) *dribbling zig-zag test* di test awal dan akhir. Uji-t digunakan untuk analisis dengan 2-tailed  $< 0,05$ .

Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan penilaian hasil *zig-zag run test* menunjukkan bahwa terjadi peningkatan nilai *post test* setelah diberikan treatment yaitu

11,85 ± 1,09 detik dibandingkan nilai pre-test yaitu 15,95 ± 1,73 detik. Hasil perhitungan statistik menunjukkan terdapat pengaruh dengan t hitung lebih besar dari tabel (17.105 > 1.729) dengan nilai p = 0,000 hal ini menunjukkan sig. (2-tailed) < 0,05. Metode latihan *Zig Zag Run*, *Shuttle Run* dan *Speed Chute Parasut* berpengaruh terhadap keterampilan menggiring bola mahasiswa UKM Futsal STKIP Setia Budi (Run 2022).

### 2.3 Kerangka Berpikir

Kerangka pikir merupakan jalur pemikiran yang disusun berdasarkan kegiatan penelitian yang dilakukan. Menurut Mujiman yang dikutip oleh diah menyatakan bahwa kerangka pikir merupakan konsep yang berisikan hubungan antara variabel x dan variabel y dengan tujuan memberikan jawaban sementara (Ningrum, hlm.27 2017).



**Gambar 2.9** Kerangka Berpikir

(Sumber : Kerangka Berpikir via : [slideplayer.info](http://slideplayer.info))

Keterangan:

O1 :Pretest

x :Pemberianmetode latihan zig zag run

O2 :Posttest

## 2.4 Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian merupakan suatu dugaan atau pendapat yang sifatnya masih sementara terkait problematika penelitian, hingga dapat dibuktikan dengan adanya data awal yang diperoleh dan setelah melalui suatu analisis. Dilakukan penelitian ini ialah untuk menguji apakah ada pengaruh yang diberikan antara metode latihan *zig zag run* terhadap hasil kelincahan dribbling bola pemain futsal club delapan fc Kepahiang.

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian yang telah ditetapkan, serta teori yang telah dijabarkan pada latar belakang, adapun model hipotesis penelitian ini digambarkan sebagai berikut

Ho: Tidak ada pengaruh antara metode latihan *zig zag run* terhadap hasil kelincahan dribbling bola pemain futsal club delapan fc Kepahiang.

Ha: Terdapat pengaruh antara pengaruh metode latihan *zig zag run* terhadap hasil kelincahan dribbling bola pemain futsal club delapan fc Kepahiang.

Melihat pada hipotesis yang telah dirumuskan, maka penelitian ini termasuk ke dalam penelitian sebab akibat (kausalitas) yang dilakukan dengan metode kuantitatif. Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas (*independen*) berupa *Latihan Zig Zag* (X) serta variabel terikat (*dependen*) berupa Kelincahan Dribbling bola (Y). Dengan adanya variabel bebas dan variabel terikat, hal ini dapat menghasilkan hasil penelitian yang dikehendaki dalam penelitiannya yaitu terdapatnya pengaruh signifikan dan negatif antara *Latihan Zig Zag* (X) terhadap *Dribbling* bola (Y) Pemain *Futsal Club* Delapan Fc Kepahiang.

## **BAB III**

### **METODOLOGI PENELITIAN**

#### **2.1 Lokasi dan Waktu Penelitian**

Lokasi penelitian ini akan dilaksanakan di Delapan Futsal Club Kepahiang, dan untuk waktu penelitian ini akan dilaksanakan kurang lebih selama 6 minggu, sesuai dengan sesuai dengan (Bompa & Buzzichelli, 2019, :34) yang mengatakan bahwa latihan yang efektif jika dilakukan paling sedikit selama 4-6 minggu. Dari teori tersebut dapat disimpulkan bahwa latihan yang efektif dapat dilakukan dalam kurun waktu 4 sampai 6 minggu. Maka disini peneliti akan melakukan Treatment sebanyak 16 kali. Sesuai dengan teori (Bompa, 2015:.58) yang menyatakan latihan dilakukan sebanyak 16 pertemuan, dengan frekuensi 4 kali dalam seminggu. Pemberian *treatment* kepada para atlet di sesuaikan dengan jadwal latihan Delapan Futsal Club Kepahiang.

#### **3.2 Metode Penelitian**

Menurut (sukmadinata, 2012:66) mengungkapkan bahwa, “metode penelitian merupakan rangkaian cara atau kegiatan pelaksanaan penelitian yang didasari oleh asumsi-asumsi dasar, pandangan-pandangan keunggulan filosofis dan ideologis, pertanyaan dan isu-isu yang dihadapi”.

Dalam penelitian ini, metode penelitian yang peneliti gunakan adalah penelitian eksperimen dengan design penelitian one group pretest-posttest. Penelitian eksperimen menurut (Sugiyono 2013:55) adalah “metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan”. Metode

ini bersifat validation atau menguji dampaknya yaitu menguji pengaruh satu atau lebih *variabel* terhadap *variabel* lain. Alasan peneliti menggunakan metode *eksperimen* yaitu karena dalam penelitian ini akan mengkaji satu variabel tertentu terhadap *variable* lainnya, dalam hal ini terdapat dua *variable* yaitu metode Latihan *zig-zag run* sebagai *variable* bebas, dan kelincahan sebagai *vairiabel* terikat. Hal ini berkaitan dengan penjelasan dari (Jaedun et al., 2017:54) yang menyatakan bahwa metode *eksperimen* merupakan penelitian yang digunakan untuk menyelidiki pengaruh suatu perlakuan terhadap dampaknya dalam kondisi yang terkendalikan. Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa penelitian dimaksudkan untuk mengangkat fakta, keadaan, *variable*, dan fenomena-fenomena yang terjadi dan menyajikan apa adanya. Sehingga metode eksperimen dimaksudkan untuk suatu percobaan yang dilakukan untuk mencari hubungan antara sebab akibat dari *variable* yang diselidiki untuk menguji hipotesis.

### 3.3 Definisi Operasional Variabel (Variabel Penelitian)

Definisi operasional jika mengacu pada pernyataan (Sugiyono 2016,hlm.32) dijelaskan sebagai penetapan bentuk dan sifat yang akan dipelajari sehingga terdapat pengukuran yang jelas pada variabel. Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui pengaruh *metode latihan zig-zag* terhadap hasil kelincahan Dribbling bola pemain Futsal club Delapan FC Kepahiang. Adapun variabel yang ada didalam penelitian ini yaitu variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependentvariablel*).

Definisi oprasional dari varibel yang dilakukan dalam penelitian ini.

#### 1. Latihan *zig zag run*

Menurut Siswanto dalam (Hamdani, 2015: 47) *zig-zag run* merupakan salah satu jenis olahraga lari yang mengikuti landasan pacu *zig-zag* dan sering digunakan sebagai

cara dalam meningkatkan kelincahan sebab unsur gerakan tersebut terdapat dalam lari *zig-zag*. *Zig-zag run* adalah suatu bentuk latihan kelincahan yang dilakukan dengan gerakan yang berbelok-belok, yang mana latihan ini bertujuan untuk melatih kemampuan berubah arah dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Latihan ini merupakan bentuk latihan yang biasa digunakan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* dalam permainan futsal. Bentuk Latihan ini berguna untuk mengontrol kemampuan *dribbling* dengan rapat dalam situasi ruang gerak yang terbatas karena dalam melakukan latihan *zig-zag run* ini, pemain harus bergerak berbelok-belok untuk melewati tonggak yang ada. Bentuk latihan ini berguna untuk melatih kelincahan dan kecepatan, karena dalam bermain futsal dibutuhkan gerakan yang lincah dan cepat dalam membebaskan diri dari kawalan lawan.

Dari beberapa pendapat diatas dapat di simpulkan bahwa latihan *zig-zag run* adalah suatu bentuk latihan kelincahan yang dilakukan dengan gerakan yang berbelok-belok dengan melewati 36 tonggak atau cone yang telah disiapkan, dimana latihan ini bertujuan untuk melatih kemampuan berubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Dalam pelaksanaannya pemain harus berlari berbelok-belok melewati beberapa tonggak atau patok yang ada dengan tidak melupakan prinsip-prinsip dalam kemampuan *dribbling*. Bentuk latihan ini sangat sesuai dengan tujuan *dribbling* dalam sepakbola yang menuntut pemain dapat bergerak dengan cepat.

## 2. Kelincahan

Menurut (Setiawan 2015:116) dalam(Arwandi,2018:95) “kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan”. Menurut (Irawadi 2014:108) menyatakan

bahwa “kelincahan diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat-singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan”.

### 3.4 Populasi dan Sampel

#### 3.4.1 Populasi

Menurut (Arikunto, 2016:65) dalam (Lestari , 2015 : 80) “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi mempunyai arti yang bervariasi, pada prinsipnya populasi adalah semua anggota kelompok manusia, kelompok, atau benda yang tinggal Bersama dalam suatu tempat secara terencana menjadi target kesimpulan dari hasil suatu penelitian. Kesimpulan dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa populasi merupakan keseluruhan dari subjek sebuah penelitian.

Populasi pada penelitian ini adalah para pemain Delapan Futsal Club yang berjumlah 30 orang. Delapan Futsal Club sendiri adalah tim futsal yang berdomisili di kabupaten Kepahiang, Bengkulu. Tim ini mempunyai tempat Latihan atau *homebase* di GOR Kepahiang. Peneliti memilih populasi tersebut karena telah melakukan survey di club tersebut, para pemain kurang memiliki kelincahan dalam dribbling bolasehingga pemain kurang berkualitas dalam mendribbel bola yang mengakibatkan bola mudah direbut oleh lawan. Oleh karena itu peneliti ingin meneliti permasalahan tersebut dengan menerapkan metode *zig-zag run*.

#### 3.4.2 Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi untuk mewakili seluruh populasi (Nawawi,2013:44). Sampel penelitian adalah sebagian dari populasi yang dapat

mewakili seluruh populasi sebagai sumber data yang berguna untuk penelitian yang memiliki ciri-ciri yang dimiliki oleh populasinya (Sujarweni,2019:43). Dalam penelitian ini, peneliti mengambil sampel dengan menggunakan teknik sample random yaitu pengambilan sampel secara acak, dengan jumlah responden sebanyak 30 pemain

### 3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data adalah suatu teknik atau cara yang dilakukan oleh peneliti dalam mengumpulkan data. Pengumpulan data dalam penelitian bertujuan untuk menguji hipotesis atau menjawab rumusan masalah yang

ingin diteliti, karena data yang dikumpulkan akan dijadikan landasan sebagai kesimpulan pada penelitian.

Dalam penelitian ada dua hal utama yang dapat memberikan pengaruh kualitas dan hasil penelitian, yaitu kualitas pengumpulan data dan kualitas instrumen penelitian. Dalam pengumpulan data dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti, wawancara, kuisioner, tes, observasi dan dokumentasi. Dalam penelitian ini untuk memperoleh data-data yang diinginkan, peneliti menggunakan teknik pengumpulan data sebagai berikut :

#### 1. Tes

Dalam penelitian ini, tes yang digunakan adalah *pre-test* dan *post-test*. *Pre-test* merupakan tes yang dilakukan untuk mengukur tingkat kelincahan sebelum melakukan latihan. *Post-test* merupakan tes yang di berikan setelah melakukan program satuan pengajaran (Purwanto, 2014:.77). Penelitian ini akan ditujukan kepada 30 pemain yang akan menjadi responden. *Post-test* yang akan diberikan bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh dari metode *latihan zig-zag run* yang diberikan terhadap kelincahan *dribbling* pemain futsal club Delapan FC Kepahiaang.

## 2. *Observasi*

*Observasi* adalah pengamatan dan pencatatan secara sistematis terhadap suatu unsur yang tampak dalam suatu dampak pada objek penelitian (Widoyoko, 2014:95). Dalam hal ini menjelaskan bahwa *observasi* merupakan suatu proses pengamatan dan pencatatan secara

*sistematis* mengenai gejala-gejala yang diteliti. Dalam penelitian ini, observasi menjadi salah satu teknik pengumpulan data yang sesuai dengan yang telah direncanakan dan dicatat secara sistematis, serta dapat dikontrol *reliabilitas* dan validitasnya.

## 3. *Dokumentasi*

Selain melalui tes dan *observasi*, informasi juga bisa diperoleh lewat fakta yang tersimpan dalam bentuk surat, catatan harian, arsip foto, jurnal kegiatan dan lain sebagainya. Data berupa dokumen seperti ini bisa dipakai untuk menggali informasi yang terjadi di masa silam. Peneliti perlu memiliki kepekaan teoritik untuk memaknai semua dokumen tersebut sehingga tidak sekedar barang yang tidak bermakna.

### 3.6 *Instrumen Tes*

Dalam mengumpulkan data dibutuhkan instrumen dan alat penelitaian untuk memudahkan pada saat melakukan penelitian berlangsung. (Sugiyono 2018,:56) mengatakan bahwa instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Perlakuan dalam penelitian ini berupa latihan *zig-zag* diberikan latihan selama 4 minggu dengan frekuensi latihan 4 kali seminggu. Berdasarkan hasil penelitian ini bahwa Latihan *zig-zag* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan mengiring

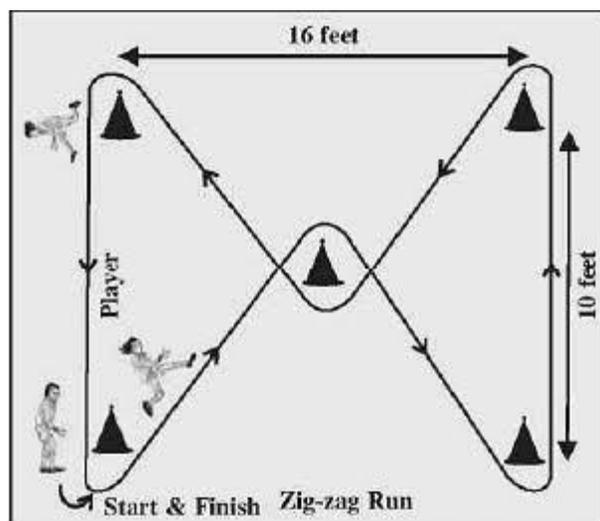
bola (*dribbling*) pada atlet futsal Delapan FC Kepahiang, jadi untuk melakukan tes ini dibutuhkan peralatan sebagai berikut:

1. 5 buah *cone*
2. Jangan lakukan pada daerah yang licin. Lakukan pada daerah satar dan permukaan sedikit lebih kasar
3. Stopwatch
4. Tester

Pelaksanaan:

- Tandai lapangan dengan 5 buah *cone*
- Letakkan 4 *cone* disetiap sudut persegi Panjang dengan Panjang sisi 10 dan 16 kaki. Dan 1 *cone* diletakkan pada tengah
- Atlet mengikuti garis yang sudah dibuat dengan tanda arah
- Testee melaksanakan tes dengan memulai dari *star* dan *finish* pada *cone star/finish*
- Tester mencatat waktu yang didapat.

Berikut adalah gambar dari *zig-zag run test*



### **Gambar 3.1** zig-zag run test

(Sumber : Brian mackenzie.2005)

### **3.7 Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data merupakan teknik atau cara dalam melaksanakan analisis terhadap suatu data, dengan tujuan mengolah data tersebut untuk menjawab rumusan masalah (Sujarweni,2019 : 43). Teknik analisis data merupakan tahapan penelitian yang paling penting karena analisis data berada di akhir penelitian.

Teknik analisis yang digunakan adalah analisis data statistik. Analisis data digunakan untuk menganalisis data kuantitatif berupa hasil belajar siswa dengan mengolahnya dengan *uji-T* menggunakan aplikasi statistik yaitu IBM SPSS Statistics 29.0.0.0.. Tahapan penggunaan statistika dalam pengolahan data adalah Uji Hipotesis. Uji hipotesis digunakan untuk menguji pengaruh dari metode latihan zig- zag run *terhadap kelincahan Dribbling Pemain Futsal club Delapan FC Kepahiang*. Pengujian hipotesis dan uji dua perbedaan mean (uji-t) dilakukan berdasarkan hasil *Pretest* dan *Pos test* kelompok anak yang dilakukan untuk eksperimen. Hipotesis penelitian diuji dengan menggunakan uji-T sampel independen, yang dirancang untuk menentukan apakah dua rata-rata berasal dari populasi yang sama. Jika nilai signifikansinya lebih kecil dari 0,05 maka dianggap signifikan. Sebaliknya jika signifikansi lebih besar dari 0,05 maka dinyatakan tidak signifikan.

