

PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN TERHADAP KELINCAHAN PADA PERMAINAN FUTSAL EKSTRAKURIKULER SMPIT BINA INSAN KRAGILAN

(The effect of zig zag run training on agility in extracurricular futsal games for SMPTI Bina Insan Kragilan)

Pahmi Pahrian¹, Ahmad Firmansah²

^{1,2}Pendidikan Jasmani dan Kesehatan /Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Setia Budhi Rangkasbitung, Lebak, Banten, Indonesia
fahmifahrians@gmail.com

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan zig-zag run terhadap kelincahan pada permainan futsal. Penelitian ini dilakukan pada ekstrakurikuler futsal di SMPIT Bina Insan Kragilan yang beranggotakan 24 orang. Penelitian ini didasari oleh studi pendahuluan yang penelitian lakukan dengan hasil yang diperoleh bahwa masih rendahnya kemampuan kelincahan yang dimiliki oleh anggota pada ekstrakurikuler futsal. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen mengenai hubungan sebab akibat dengan desain penelitian pre- test dan post- test. Penelitian ini membagi dua kelompok eksperimen (treatment), kemudian seluruh peserta mengikuti program latihan menggunakan metode Zig-zag run yang merupakan bagian dari penelitian pada hari yang sudah dijadwalkan. Hasil yang ditemukan yaitu terdapat pengaruh latihan zig- zag run terhadap kelincahan pada permainan futsal ekstrakurikuler SMPIT Bina Insan Kragilan karena adanya peningkatan yang signifikan terhadap kelincahan setelah dilakukan latihan zig-zag run pada permainan futsal ekstrakurikuler SMPIT Bina Insan Kragilan. Hal ini dibuktikan dengan hasil analisis yang menunjukkan bahwa nilai t hitung kelompok kelincahan = 20,182 > t table = 2,068 pada df = 23 dan taraf signifikansi yaitu 5% sehingga H_0 ditolak. Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, kesimpulan dalam penelitian ini terhadap latihan zig-zag run pada permainan futsal dapat meningkatkan kelincahan pada siswa SMIT Bina Insan Kragilan.

Kata Kunci: Zig- Zag Run, Kelincahan, Futsal.

Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of zig-zag run training on agility in futsal games. This research was conducted at the futsal extracurricular at SMPIT Bina Insan Kragilan with 24 members. This research is based on a preliminary study conducted by research with the results obtained that the speed and agility abilities of members in extracurricular futsal are still low. This study uses an experimental method of causal relationships with pre-test and post-test research designs. This study divided into two experimental groups (treatment), The results found that there was an effect of zig-zag run training on speed and agility in extracurricular futsal games at SMPIT Bina Insan Kragilan because of a significant increase in speed and agility after zig-zag run exercises in extracurricular futsal games at SMPIT Bina Insan Kragilan. This is evidenced by the results of the analysis which show that the t value of the speed group = 28.007 and the agility group t count = 20,182 > t table = 2,068 at df = 23 and the significance level is 5% so that H_0 is rejected. Based on the results of data analysis, hypothesis testing and discussion that has been put forward in the previous chapter, the conclusion in this study of zig-zag run exercises in futsal games can increase agility in SMIT Bina Insan Kragilan students.

Keywords: Zig-Zag Run, agility, futsal.

PENDAHULUAN

Olahraga saat ini memiliki kemajuan yang saat pesat. Saat ini semua orang senang berolahraga. Olahraga ini tidak bisa dipisahkan oleh masyarakat. Seseorang yang berolahraga mempunyai tujuan yang beragam, salah satunya untuk memilih waktu, kebugaran, kesehatan, dan juga untuk prestasi. Dalam mencapai prestasi puncak pada usia emas memerlukan proses latihan yang baik dan tidak mudah mendapatkannya, Perlu adanya proses dan pembinaan olahraga dari usia dini

baik secara tehnik, taktik, mental maupun fisik. Semua ini dapat dibuktikan dengan adanya kreatifitas seseorang dalam bidang berolahraga. Olahraga yang sangat digemari masyarakat salah satunya dikabupaten serang yang terkenal dengan prestasi saat ini baik anak-anak, remaja, dewasa maupun orang tua, baik pria atau wanita adalah olahraga futsal. Prestasi futsal kabupaten serang sekarang sangat baik dan sedikit meningkat dari tahun ketahunya dalam futsal event antar provinsi (PORPROV) banten ke V 2022, Kabupaten serang meraih gelar ke II mendapatkan medali perak, prestasi pencapaian terbaik sebelumnya dari olahraga futsal.

Ekstrakurikuler futsal SMPIT Bina Insan Kragilan saat ini menjalani kegiatan dari tahun 2020, Yang dilatih oleh Rouf sekaligus Pembina olahraga SMPIT Bina Insan Kragilan. Untuk perlombaan sekolah ini sering mengikuti event antar sekolah dikabupaten serang. Walaupun belum meraih hasil yang maksimal dikarenakan siswa SMPIT Bina Insan Kragilan belum memiliki kelincahan untuk meningkatkan permainan futsal. Setelah penelitian melakukan observasi di SMPIT Bina Insan Kragilan, berdasarkan wawancara dengan pelatih, Pelatih memahami kemampuan bentuk bentuk latihan kelincahan yang masih kurang, terbukti dalam latihan terjadi kesalahan mendasar sehingga berpengaruh terhadap program latihan terjadi kesalahan mendasar sehingga berpengaruh terhadap program latihan yang telah disusun oleh pelatih. Untuk dapat menguasai suatu cabang olahraga tidak dapat dilakukan dengan hanya menonton suatu pertandingan dari suatu tempat ke tempat yang lainnya, akan tetapi harus dilakukan dengan melalui latihan-latihan yang baik dan terprogram. Unsur yang perlu diikaitka tehnik dasar permainan futsal adalah kelincahan. Kelincahan adalah kemampuan seseorang merubah arah dengan kecepatan baik menggunakan bola maupun gerakan tanpa bola.

Kelincahan juga sangat dibutuhkan pada saat bermain untuk menghadapi lawan yang mempunyai kualitas yang lebih baik. Bahwa dari itu siswa harus lebih sadar dalam kelincahan yang sangat penting dimiliki. Salah satu latihan untuk meningkatkan kelincahan yaitu dengan latihan zig-zag run. Tetapi untuk event jangka pendek pelatih sekolah SMPIT Bina Insan Kragilan jarang memberikan materi kelincahan dikarenakan terbatasnya waktu, pelatih lebih cenderung melatih daya tahan fisik siswa agar pada saat pertandingan fisik siswa lebih siap bertanding, kecuali ada event atau pertandingan jangka panjang barulah pelatih memberikan materi kelincahan.

Berdasarkan permasalahan diatas penulis ingin melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Pada Permainan Futsal Ekstakurikuler SMPIT Bina Insan Kragilan”.

METODE PENELITIAN

Penelitian akan di lakukan pada setelah bulan Ramadan di lapangan futsal sekolah SMPIT Bina Insa Kragilan, pada jadwal Latihan ekstrakurikuler futsal. Pada hari senin, rabu dan juma’at pukul 15:30-17:30 WIB. Objek penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMPIT Bina Insa Kragilan. Penelitian ini akan megggunakan metode eksperimen mengenai hubungan akibat sebab, menurut Kusmawati (2015:46) penelitian eksperimen adalah penelitian yang dilakukan dengan membeikan perlakuan kepada sample, samapai dilihat ada perubahan yang terjadi atau tidak. Penelitian eksprimen ini menggunakan disen penelitian pre test and post tes two group desain, dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar 1. Desain penelitian (sumber Kusmawati. 2015:46)

Keterangan:

O1: tes awal (pre test)

X: perlakuan (treatmen)

O2: tes ahir (post tes)

Pada penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok eksperimen, pembagian kelompok eksperimen A dan B didasarkan pada hasil rangking pada tes awal.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan SPSS di bawah ini, maka dapat disimpulkan bahwa uji normalitas berdistribusi normal atau memenuhi kriteria dalam model uji hipotesis selanjutnya.

Tabel 1. Uji Normalitas data Kelincahan

Variable		P	Sig	keterangan
Kelompok Kelincahan	Pretest	0,64	0,05	normal
	Posttest	0,350	0,05	normal

Dari data tersebut didapatkan hasil bahwa $p > 0,05$ yang memiliki arti yaitu data terdistribusi normal.

Untuk menunjukan bahwa data bersifat homogen yaitu apabila $p > 0,05$. Dari hasil penghitungan melalui SPSS didapat data sebagai berikut:

Tabel 2. Uji Homogenitas

Data	Df	P	keterangan
Kelincahan	23	0,912	homogen

Data diatas menunjukan bahwa p untuk kelincahan yaitu 0,813. Hal tersebut menunjukan bahwa $p > 0,05$ yang artinya data pada penelitian ini bersifat homogen.

Setelah dilakukan penelitian maka didapatkan data pretest dan posttest yang kemudian pengujian olah menggunakan aplikasi SPSS dan didapatkan data sebagai berikut:

Tabel 5. Hasil Pengujian Hipotesis data Kelincahan

Pre-test protest	Mean sampel statistic	T table	T hitung	Sig	Df	Mean sampel test
Kelompok kelincahan	4,69	2,068	28,007	0,000	23	1,860

Berdasarkan perhitungan diatas diperoleh t hitung pada kelompok kelincahan yaitu 28,007 pada df 23 dan t table 2,068 serta taraf signifikansi 5%. Sehingga H_0 ditolak. H_0 yang diajukan yaitu latihan zig-zag run terhadap kelincahan pada permainan futsal ekstrakurikuler SMIT Bina Insan Kragilan tidak memberikan pengaruh yang signifikan. Sehingga H_a yang diajukan yaitu terdapat pengaruh latihan zig-zag run terhadap kelincahan pada permainan futsal ekstrakurikuler SMIT Bina Insan Kragilan. Hal dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan zig-zag run terhadap kelincahan pada permainan futsal ekstrakurikuler SMIT Bina Insan Kragilan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data, pengujian hipotesis dan pembahasan yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, kesimpulan dalam penelitian ini adalah latihan zig-zag run pada permainan futsal dapat meningkatkan kelincahan pada siswa SMIT Bina Insan Kragilan. Pemain Bagi pemain untuk lebih memperhatikan kelincahan dalam permainan futsal. Salah satu cara untuk meningkatkan kelincahan adalah dengan menggunakan latihan zig zag run. Pelatih Agar memberikan latihan – latihan dengan metode baru agar para pemain lebih semangat untuk mengikuti latihan secara maksimal dalam latihan kelincahan. Peneliti selanjutnya Diharapkan untuk dapat mengembangkan teknik- teknik atau permainan- permainan dalam meningkatkan kelincahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al, Sintaro et; Al, Sintaro et. (2020). teknik dasar futsal menyatakan bahwa seseorang pemain futsal harus mampu memahami dan menguasai teknik permainan futsal. *pendidikan penjaskes*.
- ali,. (2016:1). futsal adalah sebuah versi sepak bola yang dimainkan lima lawan lima yang disetujui oleh badan sepak bola internasional . *pengertian futsal*, 6-8.
- Lhaksana, j. (2021). futsal adalah permainan membutuhkan kecepatan dan dinamis. *Jurnal pendidikan Jasmani dan Olahraga*.
- Mulyono. (2017:5). Futsal adalah salah satu cabang olahraga yang termasuk permainan bola besar yang dimanikanakan diruangan. *pengertian futsal*.
- Situmeang,(2021). Ekstrakurikuler futsal adalah kegiatan olahraga yang dilaksanakan di luar jam mata pelajaran. *pendidikan olahraga*.
- Ahmad, Aknaf Amanullah. (2017). Teknik Pengumpulan data adalah alat atau fasilitas yang digunakan untuk penelitian. *TEKNIK PENGUMPULAN DATA*.
- Al, E. H. (2018). futsal adalah olahraga yang dinamis dikarenakan bola secara bergulir .
- Victorian, syarifudin Ricard;. (2017). kelincahan adalah salah satu unsur fisik yang berperan penting terhadap permainan futsal. *metode penelitian,pendekatan kuantitatif, kualitatif*, 19-20.
- B, Hamzah,. Hardiana, O., & Muhamadiyah kuningan, S. (2021). " jurnal olahraga pengaruh penggunaan model problem based learning terhadap keterampilan *passing* dalam permainan futsal. juara : jurnal olahraga.
- Lhaksana , Jhustin. (2010). pengaruh ukuran lapangan kecil dengan jumlah yang sedikit pada permainan futsal cenderung dinamis karena gerak yang cepat. *penelitian pendidikan jasmani*.
- Victorian, syarifudin Ricard;. (2017). kelincahan adalah salah satu unsur fisik yang berperan penting terhadap permainan futsal. *metode penelitian,pendekatan kuantitatif, kualitatif*, 19-20.
- Fazar, Fakhrozi, Rizal. (2020). " Pengaruh permainan futsal terhadap peningkatan kelincahan". *universitas Siliwangi,2020*
- et ak, Rohaedi (2022). "buku jago futsal" (1) pemulang, tanggerang selatan , ilmu cemerlang grup.
- Samsul et al., (2020). Menejemen Penjas . (1) Indramayu, jawa barat, Penerbit Adab.
- Sinaga M. A. R . (2021). Tingkat kesegaran jasmani siswa ekstrakurikuler futsal smp negri 6 siak hulu kabupaten kampar. *Perpustakaan Universitas Islam Riau*.
- Doni Putra, Agrama,. (2018).Kelincahan zig zag run futsal. (1) Cianjur, jawa barat, 20-21.
- Samsul et al., (2020). Menejemen Penjas. (1) Indramayu, jawa barat, Penerbit Adab.
- Ahmad Fauzi, Didin Bernhadin. (2022) Pengaruh latihan zig zag run terhadap kelincahan permainan futsal. *Journal of physical and Outdoor Education*.
- ali, N. &. (2021:1). futsal adalah sebuah versi sepak bola yang dimainkan lima lawan lima yang disetujui oleh badan sepak bola internasional . *pengertian futsal*.
- Susilawati, Nurdiansah,. (2018).Prinsip latihan merupakan hal yang harus ditaati.
Penerbit Adab.
- Ferdy, limanto, Irawan. (2021:1). Futsal adalah permainan yang membutuhkan kelincahan Dinamis. (Sasmita, 2015)
- Sasmita,. (2015). Latihan zig zag run Permainan futsal . Jurnal ilmu olahraga dan kesehatan
- Ali, Dede, Sidik (2022). Pengaruh latihan menggunakan agility ladder terhadap kelincahan pemain futsal. *Universitas Siliwangi, 2022*
- Al, Sintaro et; Al, Sintaro et. (2020). teknik dasar futsal menyatakan bahwa seseorang pemain futsal harus mampu memahami dan menguasai teknik permainan futsal. *pendidikan penjaskes*, 10-12.
- Oppici, dkk. (2018). futsal sebuah versi sepak bola yang dimainkan dengan 5 orang pemain .
- Pardosi & Laksana. (2018). futsal adalah sebuah versi sepak bola yang dimainkan lima lawan lima yang disetujui oleh badan sepak bola internasional . Dan mengatakan permainan cepat dan dinamis.

- Purnama, et al. (2018). Hubungan Antara futsal permainan cepat dan dinamis. Melihat dari segi lapangan yang sangat relatif kecil.
- Giartama, Leo valdy Fasha, Silvi Aryanti. (2021). Latihan *zig zag run* terhadap hasil kelincahan *dribling* bola futsal. prosiding seminar nasional pendidikan jasmani dan kesehatan.
- Rohaedi , et al. (2018). pengaruh ukuran lapngan kecil dengan jumlah yang sedikit pada permaiana futsal cenderung dinamis karena gerak yang cepat. *penelitian pendidikan jasmani*.
- J,Lhaksana. (2018). futsal adalah permainan membutuhkan kecepatan dan dinamis. *Jurnal pendidikan Jasmani dan Olahraga*.
- Bowers & Foss, Fox (2012). Latihan adalah suatu program latihan fisik untuk mengembangkan kemampuan seseorang.
- I putu , Eri Kuswadi. (2016). Latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang direncanakan.
- Bompa;. (2015). Menyatakan dengan prinsip latihan atlet akan lebih meningkat prestasinya. *penelitian pendidikan jasmani*.
- Gumilar dan Resty Agustin . (2015). " Pengaruh latihan kombinasi kelincahan terhadap keterampilan menggiring bola pad permainan futsal". *ekstrakulikuler SMAN 10 MALANG*.
- Ade Priantama. (2020). "Kelincahan adalah salah satu fisik yanh berperan penting terhadap permainan futsal.