

## Pengaruh Variasi Latihan Zi-Zag Run terhadap Kemampuan Dribbling pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 3 Pontianak

Angga Bagus Saputra<sup>1</sup>, Wiwik Yunitaningrum<sup>2</sup>, Doni Pranata<sup>3</sup>, Mimi Haetami<sup>4</sup>, Rizki Hazazi Ali<sup>5</sup>

<sup>1, 2, 3, 4, 5</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani, Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Tanjungpura, Jl. Tj. Raya II No.4, Banjar Serasan, Kec. Pontianak Tim., Kota Pontianak, Kalimantan Barat  
f1101201032@student.untan.ac.id

### Abstract

This study aims to determine the effect of Zig-Zag Run training variations on dribbling ability in futsal extracurricular students at SMK Negeri 3 Pontianak. The research method used is an experiment in the form of pre-experimental design. The source of data for this research is students of class X and class XI who participate in futsal extracurricular activities at SMK Negeri 3 Pontianak. The data are assessment sheets of dribbling ability before and after the implementation of variations of Zig-Zag Run exercises and the results of interviews with futsal extracurricular coaches. The results of the study showed that the provision of variations of Zig-Zag Run exercises had a significant effect on the dribbling ability with the ball in futsal extracurricular students at SMK Negeri 3 Pontianak. The dribbling ability of futsal extracurricular students at SMK Negeri 3 Pontianak before being given a variation of Zig-Zag Run practice obtained an average pretest score of 27,218. The dribbling ability of futsal extracurricular students at SMK Negeri 3 Pontianak after being given a variety of Zig-Zag Run exercises has increased with an average posttest score of 29.3045. There was a significant influence of the variation of the Zig-Zag Run practice on the dribbling ability of futsal extracurricular students at SMK Negeri 3 Pontianak, with a t-test result value of 8.095 on dribbling ability with the ball.

**Keywords:** Variation, Zig-Zag Run Practice, Dribbling Ability, Futsal

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan Zig-Zag Run terhadap kemampuan dribling pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 3 Pontianak. Metode penelitian yang digunakan adalah eksperimen dengan bentuk penelitian *pre-experimental design*. Sumber data penelitian ini adalah siswa kelas X dan kelas XI yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 3 Pontianak. Datanya adalah lembar penilaian kemampuan dribling sebelum dan setelah penerapan variasi latihan Zig-Zag Run serta hasil wawancara dengan guru pembina ekstrakurikuler futsal. Hasil penelitian menunjukkan pemberian variasi latihan Zig-Zag Run berpengaruh signifikan terhadap kemampuan dribling dengan bola pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 3 Pontianak. Kemampuan dribling siswa ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 3 Pontianak sebelum diberikan variasi latihan Zig-Zag Run diperoleh nilai rata-rata pretest sebesar 27,218. Kemampuan dribling siswa ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 3 Pontianak setelah diberikan variasi latihan Zig-Zag Run mengalami peningkatan dengan nilai rata-rata posttest sebesar 29,3045. Terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan Zig-Zag Run terhadap kemampuan dribling pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 3 Pontianak, dengan nilai hasil uji t pada kemampuan dribling dengan bola sebesar 8,095.

**Kata kunci:** Variasi, Latihan Zig-Zag Run, Kemampuan Dribling, Futsal

Copyright (c) 2025 Angga Bagus Saputra, Wiwik Yunitaningrum, Doni Pranata, Mimik Haetami, Rizki Hazazi Ali

✉ Corresponding author: Angga Bagus Saputra

Email Address: f1101201032@student.untan.ac.id (Jl. Tj. Raya II No.4, Kota Pontianak, Kalimantan Barat)

Received 16 December 2024, Accepted 23 December 2024, Published 4 January 2025

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani di Indonesia harus diberikan di setiap jenjang pendidikan karena bertujuan untuk meningkatkan kesehatan secara lahir maupun batin dan menyelaraskan perkembangan kemampuan, kesehatan fisik, dan perkembangan jiwa. Individu harus dilatih secara terprogram sehingga mereka dapat menguasai materi dan teknik yang diajarkan dalam pendidikan jasmani untuk mencapai hasil yang optimal dan menanamkan budi pekerti luhur. Rosdiani (2013:428) mengatakan

bahwa pendidikan jasmani dan kesehatan adalah proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan kesehatan untuk mengubah kualitas individu secara keseluruhan dalam hal fisik, mental, dan emosional. Pendidikan jasmani memiliki beberapa tujuan, seperti meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, perkembangan neuromuskular, perkembangan mental dan emosional, perkembangan sosial, dan pelatihan kebugaran fisik (Bangun, 2016:157). Pendidikan adalah proses menumbuhkan keterampilan dan sikap rohani yang mencakup aspek mental, intelektual, dan bahkan spiritual. Kegiatan ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar waktu pelajaran formal dan merupakan salah satu cara untuk membantu siswa belajar. Program ekstrakurikuler ditujukan untuk siswa yang ingin belajar lebih banyak tentang gaya hidup sehat dan mengembangkan bakat dan kegemaran mereka dalam bidang olahraga.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan luar kelas dan konseling yang dirancang untuk membantu siswa berkembang sesuai dengan kebutuhan, potensi, bakat, dan minat mereka melalui kegiatan yang secara khusus diselenggarakan oleh guru dan atau tenaga kependidikan yang berkemampuan dan berwenang di sekolah. Salah satu bentuk pembinaannya di sekolah adalah di bidang olahraga. Menurut Saleh dan Septiadi (2021:199) olahraga adalah jenis aktivitas fisik yang dilakukan secara sadar, melibatkan gerakan tubuh secara berulang-ulang dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Salah satu tujuan orang melakukan olahraga adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani serta mempertahankan kesehatan psikologi. Olahraga harus dilakukan setidaknya 3 (tiga) hingga 5 (lima) kali seminggu.

Salah satu kebutuhan fisik utama manusia adalah olahraga. Olahraga merupakan bentuk perilaku gerak manusia yang dilakukan dalam berbagai jenis kegiatan, dengan berbagai arah dan tujuan, sehingga olahraga terkait dengan kehidupan sosial setiap orang. Olahraga juga membantu anak tumbuh lebih baik secara fisik dan mental. Menurut Mahfud dan Fahrizqi (2020:32), sekolah menawarkan sarana bagi anak-anak untuk belajar bergerak dengan pendidikan jasmani. Oleh karena itu, karena peran olahraga sangat penting bagi anak-anak, pembinaan yang baik dan berkesinambungan diperlukan. Kondisi fisik dalam olahraga, didefinisikan sebagai semua kemampuan jasmani yang menentukan prestasi, dicapai melalui upaya pribadi (kemampuan atau keinginan). Futsal memiliki banyak struktur gerakan. Jika dilihat dari taksonomi gerak umum, gerakan dasar yang digunakan dalam futsal mencakup pola gerak lengkap, termasuk gerakan lokomotor, non-lokomotor, dan manipulatif (Karamudin (2016:63). Saat berlatih, teknik yang digunakan seharusnya berkonsentrasi pada meningkatkan kelincahan (agility), kecepatan (speed), dan keseimbangan (balance) setiap pemain untuk meningkatkan dribbling mereka. Teknik dribbling dasar sangat bermanfaat saat menyerang secara cepat, membongkar pertahanan dan mencetak gol dengan sempurna.

Akhir-akhir ini, futsal menjadi salah satu jenis olahraga yang cukup populer di kalangan masyarakat. Sejauh ini, futsal di Indonesia telah berkembang dengan sangat cepat. Ada banyak liga dan turnamen yang diadakan di seluruh negeri, di daerah, antara klub, antara lembaga, dan antar sekolah di berbagai jenjang. Agar pemain dapat mencapai hasil yang optimal, mereka harus sepenuhnya

menguasai keterampilan dasar permainan futsal. Futsal memiliki keterampilan dasar yang serupa dengan sepak bola, seperti *dribbling* (menggiring), *controlling* (mengontrol), *pass* (mengoper/mengumpan), *rapping* (menghentikan bola), *heading* (menyundul bola), *trick and turn* (mengecoh dan membalik badan), *shooting* (menendang ke arah gawang), tendangan *chip* dan *volley*. Dalam futsal, pemain juga harus memiliki kemampuan untuk bergerak melewati lawan, memiliki kemampuan bertahan, menjaga gawang, melakukan tendangan bola mati, dan menggunakan taktik menyerang dan bertahan. Setiap pemain sepak bola harus menguasai teknik *dribbling*, yang merupakan keterampilan penting. Menurut Narlan et al. (2017:2), *dribbling* adalah kemampuan setiap pemain untuk menggiring bola sebelum diberikan kepada rekan satu tim untuk menciptakan peluang gol atau sebelum melakukan tembakan ke gawang untuk menciptakan gol. Latihan yang sistematis dan berkelanjutan diperlukan untuk menguasai teknik dasar *dribbling* yang efektif. Latihan *dribbling* dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, seperti *dribbling* melewati rintangan, *dribbling* lurus ke depan kemudian berbalik badan, berlari zig-zag, dan banyak lagi. Kelincahan juga penting untuk *dribbling*. Kelincahan adalah kemampuan tubuh untuk mengubah berbagai posisi dengan kecepatan tinggi. Pemain dengan kelincahan yang baik dapat menyesuaikan diri dengan pergerakan bola yang selalu berubah saat mereka kehilangan bola.

Pada Sekolah Menengah Kejuruan Negeri 3 Pontianak, minat dan bakat siswa dapat tersalurkan melalui kegiatan ekstrakurikuler futsal yang latihannya dilaksanakan tiga kali dalam seminggu yaitu Hari Selasa Pukul 15:00 – 17:00, Kamis Pukul 15:00 – 17:00 dan Sabtu Pukul 08:00 – 10:00. Berdasarkan hasil wawancara dengan Bapak Faisal, S.Pd selaku guru Penjaskes, sekaligus pembina dan pelatih tim futsal SMK Negeri 3 Pontianak, bahwa terdapat kendala yang mempengaruhi proses latihan futsal di sekolah, kendala yang pertama saat ini adalah masih mengandalkan pemain kelas XII yang memang sudah kompak dan memiliki kemampuan bermain dan kerja tim yang cukup bagus. Masalahnya adalah, siswa-siswa di kelas XII ini sudah tidak diperbolehkan lagi untuk aktif dalam kegiatan ekstrakurikuler apapun di sekolah, sebagai upaya menjaga kondisi fisik dan mental siswa menghadapi uji kompetensi yang tidak lama lagi akan dilaksanakan. Beberapa siswa kelas XI dan kelas X masih dapat menjadi tumpuan tim, karena memiliki bakat alamiah dan tinggal dipoles kemampuannya, namun permasalahannya adalah pada kemampuan dan teknik dalam permainan.

Data pra penelitian yang penulis dapatkan melalui hasil wawancara dengan guru mata pelajaran Penjaskes di SMK Negeri 3 Pontianak yang sekaligus Pembina Ektrakurikuler Futsal di sekolah tersebut, kendala yang terkait kemampuan dan teknik dalam permainan untuk tim yang saat ini diproyeksikan ialah, pada kemampuan dalam menggiring bola atau *dribbling*. Pada saat menggiring bola masih kaku, kurang lincah, kurang mampu menjaga keseimbangan tubuh dan cenderung menonjolkan style (gaya), terlalu lama memegang bola dan membuat keputusan, sehingga kemudian kehilangan momen dan bolanya menjadi mudah direbut oleh lawan ketika mereka berusaha ingin melewati lawan.

Harapan untuk ke depannya adalah para pemain dapat memperbaiki kemampuan *dribbling* bolanya agar lebih lincah, tidak terlalu stylish namun mampu melewati lawan, memiliki inisiatif dalam

mengambil keputusan dengan cepat dan tepat, serta meningkatkan kondisi fisik. Jadi, berdasarkan uraian di atas maka persoalannya adalah bagaimana latihan ini dapat dimanfaatkan secara optimal untuk memperbaiki kemampuan dribling. Berdasarkan uraian masalah di atas penelitian ini bertujuan melihat Variasi Latihan Zig-Zag Run pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal dengan judul, “Pengaruh Variasi Latihan Zig-Zag Run terhadap Kemampuan Dribbling Siswa pada Ekstrakurikuler Futsal di SMK Negeri 3 Pontianak”.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian *pre-experimental design*. Penelitian ini menggunakan rancangan satu kelompok *pretest-posttest*, yang berarti melakukan tes awal dan tes akhir kemampuan run zig-zag. Adapun desain penelitian ini adalah sebagai berikut:

Table 1. Desain Penelitian

Kelompok Eksperimen	<i>Pretest</i>	<b>Perlakuan</b>	<i>Posttest</i>
		O <sub>1</sub>	X

Keterangan:

- O<sub>1</sub> = Test yang diberikan sebelum perlakuan (kemampuan *dribling*)
- X = Bentuk perlakuan yang diberikan (Variasi Latihan *Zig-Zag Run*)
- O<sub>2</sub> = Test yang diberikan setelah perlakuan (kemampuan *dribling*).

Adapun sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI di SMK Negeri Pontianak yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler futsal yang berjumlah 20 peserta didik. Untuk mendapatkan data untuk penelitian ini, teknik pengukuran langsung digunakan untuk mendapatkan data tentang: 1) variasi latihan zig-zag run dan 2) kemampuan dribling bola.

Alat pengumpul data diperlukan untuk membuat pengumpulan data lebih mudah. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan tes, alat yang digunakan untuk mengukur beberapa karakteristik dan juga untuk mengumpulkan data. Untuk membandingkan kelincahan dribling bola dengan Variasi Latihan Zig-Zag Run. penelitian ini dilakukan selama 6 minggu dan jumlah pertemuannya 3 kali dalam seminggu yaitu Hari Selasa pukul 15.00-17.00, Kamis pukul 15.00-17.00 dan Sabtu pukul 08.00-10.00 pada minggu pertama sampai minggu kelima. Pada minggu terakhir, dilakukan 1 kali pertemuan di Hari Selasa. Selama 6 minggu tersebut, siswa ekstrakurikuler futsal SMK Negeri 3 Pontianak diberikan perlakuan Variasi Latihan Zig-Zag Run secara bertahap, yaitu:

Penelitian ini ialah penelitian eksperimen yang menggunakan pendekatan kuantitatif, oleh sebab itu dalam menganalisis data perlu dilakukan perhitungan menggunakan rumus statistik (Sugiyono, 2021). Adapun rumus yang digunakan ialah perhitungan nilai rata-rata, standar deviasi, tes normalitas distribusi data, tes homogenitas dan uji-T.

1. Pertemuan pertama, dilakukan latihan zig-zag run dengan lintasan buatan.
2. Pertemuan kedua, dilakukan latihan zig-zag run dengan model lari berbelok-belok.

3. Pertemuan ketiga, dilakukan penilaian untuk latihan zig-zag run dengan lintasan buatan dan model lari berbelok-belok.
4. Pertemuan keempat, dilakukan latihan zig-zag run model T-Cone Weave.
5. Pertemuan kelima, dilakukan latihan zig-zag run membentuk angka delapan.
6. Pertemuan keenam, dilakukan penilaian untuk latihan lari zig-zag run model T-Cone Weave dan model membentuk angka delapan.
7. Pertemuan ketujuh, dilakukan latihan zig-zag run model putaran tengah.
8. Pertemuan kedelapan, dilakukan penilaian latihan zig-zag run model putaran tengah.
9. Pertemuan kesembilan, dilakukan latihan zig-zag run dengan model illionis.
10. Pertemuan kesepuluh, dilakukan penilaian latihan zig-zag run model illionis.
11. Pertemuan kesebelas, dilakukan latihan zig-zag run 20-yard square.
12. Pertemuan kedua belas, dilakukan penilaian latihan zig-zag run 20-yard square.
13. Pertemuan ketiga belas, dilakukan latihan zig-zag run model slalom weave drill.
14. Pertemuan keempat belas, dilakukan penilaian latihan zig-zag run model slalom weave drill.
15. Pertemuan kelima belas, dilakukan latihan zig-zag run dengan model W-drill dilanjutkan dengan penilaian.
16. Pertemuan keenam belas, dilakukan penilaian latihan zig-zag run dengan model W-drill.

## HASIL DAN DISKUSI

### *Hasil Pretest dan Posttest Kemampuan Dribbling Bola*

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis data statistik deskriptif. Berikut adalah hasil pretest dan posttest kemampuan dribbling bola pada permainan sepak bola siswa yang disajikan dalam tabel distribusi frekuensi:

Table 2. Hasil Statistik Deskriptif

Descriptive Statistics									
	N	Rang e	Minim um	Maxim um	Sum	Mea n	Std. Error	Std. Deviation	Varia nce
	Stati stic	Stati stic	Statist ic	Statisti c	Stati stic	Stati stic		Statistic	Statis tic
Pretest dengan Bola	20	4,41	25,01	29,42	544,3 6	27,21 8	0,2551 8	1,14122	1,302
Posttest dengan Bola	20	2,96	28,09	31,05	586,0 9	29,30 45	0,1937 3	0,86637	0,751
Valid N (listwise)	20								

Sumber: Data Olah, 2024

Berdasarkan tabel 4.1 diperoleh hasil olah data pretest dengan bola diperoleh mean (rerata) sebesar 27,218, standart deviation (simpangan baku) sebesar 1,14122. Sedangkan hasil olah data posttest dengan bola diperoleh mean (rerata) sebesar 29,3045, standart deviation (simpangan baku) sebesar 0,86637. Berdasarkan uraian hasil pretest dan posttest pada tabel 4.1 di atas, dapat disimpulkan bahwa kemampuan dribbling siswa ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 3 Pontianak mengalami

peningkatan. Hal ini dikarenakan siswa yang menjadi sampel telah mendapatkan perlakuan berupa pemberian latihan Zig-Zag Run dan hasil penilaian posttest untuk dribbling dengan bola lebih tinggi dibandingkan nilai pretest.

Variasi latihan Zig-Zag Run diberikan kepada siswa ekstrakurikuler Futsal SMK Negeri 3 Pontianak bertujuan untuk melihat apakah latihan Zig-Zag Run dapat berpengaruh terhadap kemampuan dribbling bola. Perlakuan diberikan pada siswa ekstrakurikuler dengan 10 variasi latihan zig-zag run selama 6 minggu, dengan jumlah frekuensi pelaksanaan latihan setiap minggu sebanyak 3 kali. Sehingga total pelaksanaan perlakuan sebanyak 16 kali pertemuan. Setelah setiap variasi diberikan, selanjutnya peneliti memberikan tes akhir (posttest) kepada siswa untuk setiap variasi. Pengambilan data terakhir sebagai data hasil penelitian (data hasil tes akhir yang diperoleh setelah diberikan perlakuan) ialah nilai hasil tes setiap variasi latihan yang dijumlahkan kemudian diambil nilai rata-rata keseluruhannya. Data tes akhir (posttest) akan dijadikan pembandingan dengan tes awal (Pretest).

### **Uji Prasyarat Analisis**

#### **Uji Normalitas**

Uji Normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah populasi penelitian berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas variable dilakukan dengan kolmogrow-smirnov. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui normal tidak nya suatu sebaran adalah apabila nilai signifikan lebih besar dari 0,05 (signifikan > 0,05), maka normal dan apabila nilai signifikan kurang dari 0,05 (signifikan < 0,05) dikatakan tidak normal (Sofian Siregar, 2020). Hasil uji normalitas untuk data penelitian kemampuan *dribbling* dengan bola dapat dilihat pada tabel berikut:

Table 3. Hasil Uji Normalitas

<b>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</b>			
			<b>Unstandardized Residual</b>
N			20
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean		0,0000000
	Std. Deviation		1,06194772
Most Extreme Differences	Absolute		0,144
	Positive		0,081
	Negative		-0,144
Test Statistic			0,144
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>			0,200 <sup>d</sup>
Monte Carlo Sig. (2-tailed) <sup>e</sup>	Sig.		0,332
	99% Confidence Interval	Lower Bound	0,319
		Upper Bound	0,344
a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data.			
c. Lilliefors Significance Correction.			
d. This is a lower bound of the true significance.			
e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 299883525.			

Sumber: Data Olahan, 2024

Berdasarkan hasil perhitungan kolmogorov-smirnov pada tabel 4.5 diketahui bahwa nilai signifikan yang diperoleh adalah  $0,200 > 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

### Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui kesamaan variansi atau untuk menguji bahwa data yang diperoleh berasal dari populasi yang homogen. Kriteria pengambilan keputusan diterima apabila apabila  $F_{hitung} < F_{tabel}$ . Hasil uji homogenitas penelitian kemampuan *dribbling* dengan bola dapat dilihat pada tabel berikut:

Table 4. Hasil Uji Homogenitas

Tests of Homogeneity of Variances					
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil Test Dribbling	Based on Mean	1,441	1	38	0,237
	Based on Median	1,419	1	38	0,241
	Based on Median and with adjusted df	1,419	1	35,353	0,242
	Based on trimmed mean	1,453	1	38	0,235

Sumber: Data Olahan, 2024

Berdasarkan hasil uji homogenitas variabel penelitian diketahui bahwa nilai  $F_{hitung} < F_{tabel}$  atau  $1,453 < 4,38$ . Hal ini menunjukkan bahwa data dari kedua kelompok mempunyai variansi yang homogen.

### Hasil Uji Hipotesis

#### Hasil Uji T

Setelah melakukan uji normalitas dan uji homogenitas variansi sehingga diperoleh hasil data yang berdistribusi normal dan variansi-variansi yang homogen. Selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis dengan uji statistik (uji t). Pengujian hipotesis dilakukan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh signifikan dari latihan *zig-zag run* terhadap kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 3 Pontianak. Pengujian dilakukan dengan mencari perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dengan variasi-variasi latihan *zig-zag run*. Berdasarkan perhitungan yang dilakukan, berikut adalah hasil uji hipotesis menggunakan *t-test* atau uji-t untuk kemampuan *dribbling* dengan bola.

Table 5. Hasil Uji T

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Posttest dengan Bola - Pretest dengan Bola	2,08650	1,15276	0,25776	1,54699	2,62601	8,095	19	0,000

Sumber: Data Olahan, 2024

Berdasarkan tabel “*Paired samples Test*”, di atas ketahuilah dari tabel ini adalah pada kelompok eksperimen diperoleh nilai (t hitung) sebesar  $8,095 > 2,093$  (t tabel) dengan sig. Nilai df (*degree of freedom*) atau derajat kebebasan adalah 19. Nilai Sig. (*2-tailed*) atau nilai signifikan dengan uji dua sisi adalah 0,000. Diketahui nilai sig. (*2-tailed*) adalah  $0,000 < 0,05$ , maka dapat dinyatakan terdapat pengaruh variasi latihan *Zig-Zag Run* terhadap kemampuan *dribbling*. Dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima yang berarti terdapat pengaruh variasi latihan *Zig-Zag Run* terhadap kemampuan *dribbling* dengan bola pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 3 Pontianak.

### **Perbandingan Kemampuan Dribbling Sebelum dan Sesudah Pemberian Variasi Latihan Zig-Zag Run**

Jika dilihat dari besarnya pengaruh variasi latihan *zig-zag run* adalah sebagai berikut:

Table 6. Hasil Perbandingan Kemampuan *Dribbling* Siswa

Deskripsi	Nilai Rata-rata	Perbedaan Mean
	Statistic	
Pretest dengan Bola	27,218	2,0865
Posttest dengan Bola	29,3045	

Sumber: Data Olahan, 2024

Berdasarkan tabel 6 diketahui bahwa nilai rata-rata *pretest* dengan bola ialah 27,218 dan nilai *posttest* sebesar 29,3045 dengan selisih rerata sebesar 2,0865. atau dengan kata lain terdapat peningkatan kemampuan *dribbling* sebesar 7,12% setelah diberikan variasi latihan *zig-zag run*. Setelah diadakan perhitungan data dengan statistic maka diperoleh hasilnya sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil deskriptif tes awal (*Pretest*) kemampuan *dribbling* dengan atau tanpa bola pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 3 Pontianak dengan 20 sampel penelitian, maka nilai rata-rata *pretest* dengan bola adalah 27,218.
2. Berdasarkan hasil deskriptif tes akhir (*Posttest*) kemampuan *dribbling* dengan atau tanpa bola pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 3 Pontianak dengan 20 sampel penelitian, maka nilai rata-rata *posttest* dengan bola adalah 29,3045.
3. Berdasarkan hasil uji-t diperoleh thitung *pretest* dan *posttest* kemampuan *dribbling* tanpa bola adalah 13,447 dan kemampuan *dribbling* dengan bola adalah 8,095.

### **KESIMPULAN**

Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pemberian variasi latihan *Zig-Zag Run* berpengaruh signifikan terhadap kemampuan *dribbling* dengan bola pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 3 Pontianak. Kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 3 Pontianak sebelum diberikan variasi latihan *Zig-Zag Run* dengan 20 orang sampel penelitian diperoleh nilai rata-rata *pretest* kemampuan *dribbling* dengan bola sebesar 27,218. Kemampuan *dribbling* siswa ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 3 Pontianak setelah diberikan variasi latihan *Zig-Zag Run* dengan 20 orang sampel penelitian mengalami peningkatan dengan nilai rata-rata *posttest* kemampuan *dribbling* dengan bola sebesar 29,3045. Terdapat pengaruh yang signifikan dari variasi latihan *Zig-Zag*



*Run* terhadap kemampuan *dribbling* dengan bola pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMK Negeri 3 Pontianak, dengan nilai hasil uji t pada kemampuan *dribbling* dengan bola sebesar 8,095.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Dengan penuh rasa syukur, saya haturkan terima kasih kepada Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya, sehingga artikel ilmiah ini dapat terselesaikan. Terima kasih sebesar-besarnya saya sampaikan kepada kedua orang tua tercinta, yang senantiasa mendoakan dan mendukung saya tanpa henti. Tidak lupa kepada saudara-saudara saya, yang selalu memberikan semangat selama proses penyelesaian karya ini. Saya juga menyampaikan terima kasih yang tulus kepada dosen pembimbing saya, Ibu Wiwik Yunitaningrum, M.Pd., dan Bapak Doni Pranata M.Pd., atas bimbingan dan arahan yang sangat berarti selama proses penelitian ini. Dan seluruh dosen Program Studi Pendidikan Jasmani, saya sangat menghargai ilmu dan dukungan yang telah diberikan. Ucapan terima kasih juga saya sampaikan kepada sahabat-sahabat saya dan rekan-rekan mahasiswa Program Studi Jasmani angkatan 2021, serta pihak SMK Negeri 3 Pontianak yang membantu dalam pelaksanaan penelitian. Semoga kebaikan Anda semua mendapatkan balasan yang berlimpah dari Allah SWT.

### REFERENSI

- Abidin, D., & Supeno. (2015). *Ilmu Gizi Olahraga*. Yogyakarta: Alif Gemilang.
- Agus, A. (2019). *Olahraga Kebugaran Jasmani sebagai Suatu Pengantar*. Padang; Sukabina Press.
- Agustian, F. I., Dinangsit, D., & Saputra, Y. M. (2022). Pengaruh Latihan Juggling Dan Zig-Zag Run Menggunakan Bola Terhadap Keterampilan Dribbling Dalam Pembelajaran Sepak Bola. *Journal of Physical Education and Sport Pedagogy*, 2(2), 71-88. DOI: 10.17509/jopes.v2i2.37987.
- Ahmad, N. (2018). Pengaruh Variasi Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(2), 181- 185. DOI: <https://doi.org/10.24114/pjkr.v2i2.9589>
- Andika, N. (2023). Pengaruh Metode Variasi Latihan Zig-Zag Run terhadap Hasil Kelincahan *Dribbling* Bola Pemain Futsal Club Delapan FC Kepahiang. *Educative Sportif – EduSport*, 4(2), 21-26. DOI: <https://doi.org/10.33258/edusport.v4i02.4210>
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani dan Olahraga pada Lembaga Pendidikan di Indonesia. *Jurnal Publikasi Pendidikan*, 6(3), 157. DOI:10.26858/publikan.v6i3.2270
- Baechle, T. R. & Earle, R. W. (2014). *Weight Training Steps to Success*. United States: Human Kinetics.
- Brown, L. E. & Ferrigno, V. A. (2015). *Training for Speed, Agility and Quickness, Second Edition*. United States of America: United Graphics.
- Buya, P. A., Tamunu, D., & Sumarauw, F. D. (2021). Pengaruh Latihan Permainan Target Terhadap Ketepatan Shooting dalam Permainan Futsal. *Physical: Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, 2(1), 108-122. DOI: 10.53682/pj.v2i1.1120

- Cahayani, I. G., Destriana., Aryanti, Silvi., & Destriani. (2023). Latihan Lari Zig-Zag terhadap Hasil Kelincahan Pemain Futsal *Academy Women Bigreds* Palembang. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 9(1), 27-33. DOI: <https://doi.org/10.15294/jssf.v9i1.68740>
- Fitri, H. A. (2021). Pengaruh Variasi Latihan terhadap Kemampuan *Dribbling* dalam Permainan Sepakbola: Studi Literatur. *DJS (Dharmas Journal of Sport)*, 01(1), 9-14. DOI: 10.56667/djs.v1i1.196.
- Harsono. (2017). *Periodisasi Program Latihan*. Bandung: Rosdakarya.
- Haryono, F., Amiq, F., & Fitriady, G. (2021). Pengaruh Latihan Shuttle Run dan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan (Agility) Siswa Sepakbola. *Sport Science and Health*, 3(7), 479–485. DOI: 10.17977/um062v3i72021p479-485.
- Hasan, Musfira, N., & Syam, N. (2022). Pengaruh Variasi 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), 38-39. Link: <https://ojs.unm.ac.id/jspe/article/view/14822/8836>
- Hidayat, M. F., Kurnia, M., & Riyoko, E. (2022). Pengaruh Latihan Agility Terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Junior Futsal Club Shark FC Bangka Barat. *JOLMA*, 2(1), 51-62. DOI: <https://doi.org/10.31851/jolma.v2i1.7113>
- Hidayat, R., Riswanto, A. H., & Hasanuddin, M. I. (2021). *The Effect of Shuttle Run and Zig-Zag Run Training On Dribbling Skills*. Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan), 5(1), 113-125. DOI: <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v5i1.1694>.
- Ilham. (2023). Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 3 Samarinda Tahun Pelajaran 2023/2024. *Cendekia (Jurnal Pendidikan dan Pengajaran)*, 11(1), 78-91. Link: <https://cendekia.ikipgrikaltim.ac.id/indeks.php/111pp78-91>.
- Irawan, A., et al. (2021). *Indonesia Futsal Coaching Manual*. Cetakan Pertama. Yogyakarta: Deepublish.
- Jud, Sariul, & Marsuna. (2022). Efektivitas Latihan Zig-Zag terhadap Kemampuan *Dribbling* pada Permainan Futsal. *Jurnal Eduscience (JES)*, 9(1), 54-64. DOI:10.36987/jes.v9i1.2540
- Kamil, A. F. K., Kurniawan, F., & Ismaya, B. (2021). Analisis Teknik Dasar Futsal Pada Ekstrakurikuler di Sekolah SMPIT Al-Arabi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 7(8), 269-273. DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.5763941>
- Komarudin. (2013). *Psikologi Olahraga*. Bandung: UPI Press.
- Lubis, M. (2013). *Pengaruh Latihan Terpusat Dan Latihan Acak Terhadap Penguasaan Keterampilan Teknik Dasar Passing, Dribling dan Shooting dalam Permainan Sepak Bola: Studi Eksperimen pada Siswa Sekolah Sepak Bola PSBUM*. Doctoral Dissertation: Universitas Pendidikan Indonesia.

- Lumintuarso, R. (2013). *Teori Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Lankor
- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga. *Sport Science and Education Journal*, 1(1). DOI: <https://doi.org/10.33365/.v1i1.622>
- Mertha Jaya, I. M. L. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Yogyakarta: Quadrant.
- Narlan, A., Juniar, D. T., & Millah, H. (2017). Pengembangan Instrumen Keterampilan Olahraga Futsal. *Jurnal Siliwangi: Seri Pendidikan*, 3(2). DOI: <https://doi.org/10.37058/jspendidikan.v3i2.268>
- Nasrulloh, A., Apriyanto, K. D., & Prasetyo, Y. (2021). *Pengukuran dan Metode Latihan Kebugaran. Cetakan 1*. Yogyakarta: UNY Press.
- Novsir, B., Defliyanto., & Yarmani. (2020). Pengaruh Latihan Lari Zig – Zag Menggunakan Beban Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Seluma. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 9-15. DOI: [10.33369/gymnastics.v1i1.12116](https://doi.org/10.33369/gymnastics.v1i1.12116).
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Prasetyo, B., Giartama., Victorian, A. R., & Bayud, W. I. (2022). Pengaruh Latihan Menggiring Bola Zig-Zag Terhadap Hasil Kelincahan Dribbling Pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Jendela Olahraga*, 7(2), 62-68 DOI: <http://dx.doi.org/10.26877/jo.v7i2.11235>.
- Rahmawan, P. R., Sitepu, A., & Dinata, M. (2019). Pengaruh Latihan Dribble Zig Zag Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi FKIP UNILA*, 1-9, Link: <https://core.ac.uk/download/pdf/290206441.pdf>.
- Ramli. (2015). *Kepelatihan Dasar-Dasar*. Makasar: UNM Rachmat Hidayat.
- Ramadhany, M. R. D., Anwar, K., & Hidayatullah, F. (2024). Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag terhadap Kemampuan Menggiring dalam Permainan Sepakbola Pemain SSB Dekate FC. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 23(1), 77 – 80. DOI: <https://doi.org/10.24114/jik.v23i1.57218>.
- Rinaldi, M. & Rohaedi, M. S. (2020). *Buku Jago Futsal*. Tangerang Selatan: Cemerlang Media Publishing.
- Rosdiani, D. (2013). *Perencanaan Pembelajaran dalam Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Saleh, M., & Septiadi, F. (2021). Profile Of Physical Fitness College Student During Covid-19 Pandemic. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 10(2), 199–205. DOI: <https://doi.org/10.36706/altius.v10i2.15526>
- Sasmita, G. P. (2015). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Generasi Muda Ganting (GMG) Kelompok Umur -15 Kota Padang Panjang. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 1(1). Link: <https://ejournal.unp.ac.id/students/index.php/pjs/article/view/1786/1394>

- Shabih, M. I., Iyakrus., & Destriani. (2021). Latihan Zig-Zag terhadap Kelincahan Menggiring Bola pada Atlet Sepakbola. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga*, 6(1), 145-152. DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1289>.
- Sukadiyanto. (2019). *Metode Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan (Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi, R&D dan Pendidikan)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2021). *Statistik untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Udam, M. (2017). Pengaruh Latihan *Shuttle-Run* dan Zig-Zag terhadap Kemampuan Dribbling Bola pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Imanuel Usia 13-15 di Kabupaten Jayapura. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 3(1). Link: <https://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=2574300>.
- Yunus. (2013). *Dasar-Dasar Permainan Sepakbola*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Zafar, D., & Pesurnay, P. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.