



# JOKER (JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN)

Volume 2 No. 3 Desember 2021

e-ISSN: 2723-584X

## PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIKIRING BOLA PADA EKSTRAKULIKULER FUTSAL DI MA NEGERI 1 KENDARI.

Satrio Eka Putra<sup>1</sup>, Heriansyah<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan/Ilmu Keolahragaan/Mahasiswa  
Universitas Halu Oleo.

Email: [satrioekaputra4@gmail.com](mailto:satrioekaputra4@gmail.com)

<sup>2</sup> Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan/Ilmu Keolahragaan/Dosen  
Universitas Halu Oleo

Email: [heriansyah@uho.ac.id](mailto:heriansyah@uho.ac.id)

(Received: tgl-bln-thn; Reviewed: tgl-bln-thn; Accepted: tgl-bln-thn; Published: tgl-bln-thn)

### ABSTRACT

Based on the results of data analysis using the *t*-test at a significant level of 0.05, this study can be concluded that there is an effect of zig-zag training on the ability to dribble in the futsal game of MAN 1 Kendari students, where  $t_{count} = 7.79$  and  $t_{table}$  at the time distribution of values that is at the level of confidence  $0.05 = 2.045$ . It is proven that there is a percentage increase of 83.19% *pre test* and *post test* after doing zig-zag . exercises.

**Keywords:** Zig-zag, Dribbling, futsal.

### ABSTRAK

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan uji-t pada taraf signifikan  $\alpha$  0,05 maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan zig-zag terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan futsal siswa MAN 1 Kendari, dimana  $t_{hitung} = 7,79$  dan  $t_{tabel}$  pada saat distribusi nilai yaitu pada taraf kepercayaan  $0,05 = 2,045$ . Terbukti bahwa terdapat presentase peningkatan sebesar 83,19% *pre test* dan *post test* setelah melakukan latihan zig-zag

**Kata Kunci:** Ziga-zag, Menggiring Bola, Futsal.

### PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Sampai saat ini olahraga telah memberikan kontribusi yang positif dan nyata bagi peningkatan Kesehatan

masyarakat. Selain itu juga turut berperan dalam peningkatan kemampuan bangsa dalam melakukan system pengembangan yang berkelanjutan. Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan

melalui kompetisi untuk mencapai prestasi tinggi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Olahraga futsal adalah permainan beregu yang populer pada saat ini dan telah menjadi permainan nasional di setiap negara. Futsal adalah permainan sepak bola dalam ruangan yang di mainkan lima melawan lima pada ukuran lapangan yang lebih kecil. Futsal dalam Bahasa aslinya Spanyol atau Portugis yaitu *futbol* dan *sala*, berarti “sepak bola” dan “dalam ruang” adalah varian olahraga sepak bola yang lebih dulu terkenal. Meskipun demikian, futsal merupakan permainan bola yang dimainkan di ruangan tertutup, permainan ini dapat dilakukan di ruangan terbuka tergantung situasi dan kondisi yang ada.

Futsal diciptakan di Montevideo, Uruguay pada 1930, oleh Juan Carlos Ceriani saat piala dunia digelar di Uruguay. futsal merupakan olahraga permainan yang cukup digemari hampir di seluruh dunia termasuk di Indonesia. Permainan futsal berkembang dan masuk ke Indonesia sebenarnya sekitar tahun 1998-1999, kemudian pada tahun 2000 an permainan futsal mulai dikenal di masyarakat. Futsal masuk ke Indonesia

pada tahun 2002 setelah Indonesia ditunjuk oleh AFC (Asian Football Confederation) futsal menjadi tuan rumah turnamen “Futsal Asian Championship”. Pada saat itu turnamen di siarkan langsung oleh salah satu stasiun televisi swasta di Indonesia sehingga masyarakat Indonesia dapat menonton dan mengenal olahraga futsal. Mulai dari turnamen itulah sedikit demi sedikit masyarakat mulai menerima dan banyak pengusaha kerap mengadakan turnamen futsal di lingkungan karyawannya.

#### **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini tergolong penelitian eksperimen, metode eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan (*treatment*). Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one-grub pretest-posttest desigh*, yaitu eksperimen yang dilakukan pada satu kelompok saja tanpa kelompok pembanding (Mia, 2015).

Yang jadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler futsal di MAN 1 Kendari yang berjumlah 30 orang. Adapun teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *sampling* jenuh yaitu teknik pemilihan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Oleh karena itu sampel yang digunakan adalah seluruh anggota ekstrakurikuler futsal di MA Negeri 1 Kendari, yang berjumlah 30 orang.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Hasil Deskriptif Pree Test Kemampuan Menggiring Bola Dengan Latihan *Zig-zag*

Hasil analisis statistic deskripsi yang dimaksud adalah rata-rata, deviasi standar, mksimum dan minimum dari variable penelitian. Data statistic deskriptif dapat dilihat pada lampiran 2. Adapun hasil statistik deskriptif variable penelitian dapat dilihat pada tabel 4.1.

Tabel 4.1: deskriptif kemampuan menggiring bola (pree test) atau sebelum diberikan latihan *zig-zag*

	<b>N</b>	<b>Rata-rata</b>	<b>Standar Deviasi</b>	<b>Maksimum</b>	<b>Minimum</b>
<i>Pree test</i>	30	24,43	1,89	27,16	19,12

Berdasarkan tabel 4.1 diatas maka dapat diketahui bahwa: Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut: rata-rata = 24,43, standar deviasi = 1,89, nilai maksimum = 27,16, nilai minimum = 19,12. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh dari variable hasil *pree test* kemampuan menggiring bola dengan latihan *zig-zag*.

### 2. Hasil Deskriptif *Post Test* Kemampuan Menggiring Bola Dengan Latihan *Zig-zag*

Tabel 4.3 : Deskriptif Kemampuan Menggiring Bola Hasil *Post Test* Sesudah Diberikan Latihan *Zig-zag*

	<b>N</b>	<b>Rata-rata</b>	<b>Standar Deviasi</b>	<b>Maksimum</b>	<b>Minimum</b>
<i>Post test</i>	30	20,32	2,18	23,93	17,02

Berdasarkan tabel 4.3 di atas maka dapat diketahui bahwa. Hasil hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistic deskriptif sebagai berikut: rata-rata = 20,32, standar deviasi = 2,18, nialai maksimum = 23,93, nilai minimum = 17,02. Berikut tabel distribusi frekuensi yang diperoleh dari hasil *post test* kemampuan menggiring bola dengan latihan *zig-zag*.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa latihan zig-zag mampu memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kemampuan menggiring pada permainan futsal pada siswa MAN 1 Kendari. Secara khusus latihan yang diberikan telah mampu memberikan perubahan dan perbaikan terhadap kemampuan menggiring bola dimana rata-rata seelum diberikan latihan sebesar 24,43, sedangkan setelah diberikan latihan sebesar 20,32. Pemberian latihan yang disesuaikan dengan karakteristik kemampuan yang akan ditingkatkan dan karakteristik siswa maka akan menghasilkan peningkatan yang signifikan pada saat menggiring bola.

Program pemberian latihan *zig-zag* bertujuan memberikan kesempatan siswa untuk memperbaiki dan meningkatkan faktor pendukung kemampuan menggiring bola. Secara khusus dalam penelitian ini menunjukan bahwa latihan zig-zag dengan kegiatan latihan berpindah tempat dan mengubah arah secepat mungkin ini memberikan dukungan pada kemampuan menggiring bola.

Kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal harus memiliki penguasaan poin-poin kemampuan menggiring bola dengan baik. Poin-poin menggiring bola di antaranya yaitu konsentrasi, sentuhan pertama pada bola,

banyak menyentuh bola, bola dalam penguasaan dan melakukan dengan kecepatan. Hal ini menunjukkan bahwa untuk memiliki kemampuan menggiring bola yang baik membutuhkan latihan yang benar. Sehingga latihan-latihan yang mendukung dalam peningkatan poin-poin kemampuan menggiring tersebut baik harus dilakukan sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik kemampuan. Dalam permainan futsal menggiring bola sangatlah penting dimana pemain harus menguasai dan melindungi bola untuk dipindahkan ketempat lain dengan baik. Selain itu, menggiring bola dapat digunakan untuk melewati lawan dengan melakukan gerak tipu maupun melindungi bola. Sehingga latihan zig-zag sangat membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola yang akan mendukung pencapaian prestasi bermain yang maksimal. Secara khusus latihan yang diberikan pada siswa MAN 1 Kendari ini telah mampu memberikan perubahan dan perbaikan terhadap kemampuan menggiring bola dimana peningkatan *mean different* sebesar 83,19%. Program latihan zig-zag bertujuan agar pemain dapat memperbaiki dan meningkatkan kemampuan menggiring bola. Oleh karena itu latihan zig-zag berpindah tempat dan merubah arah secara cepat ini member sumbangan pada kemampuan menggiring bola.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan uji-t pada taraf signifikan  $\alpha$  0,05 maka penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *zig-zag*, terhadap kemampuan menggiring bola pada permainan futsal siswa ekstrakurikuler MAN 1 Kendari, dimana kecepatan waktu menggiring yaitu 4,11 detik, dari 24,43 detik ke 20,23.  $T_{hitung} = 7,79 > 2,045$ , terbukti bahwa terdapat presentase peningkatan sebesar 83,19% *pree test* dan *post test* setelah melakukan latihan *zig-zag*].

## SARAN

Dengan mengacu pada hasil penelitian, peneliti menyatakan:

1. Bagi pelatih, harus mampu menjadi fasilitator bagi atlet agar dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan secara kompleks.
2. Bagi sekolah, harus mampu memberikan fasilitas dan mendukung kegiatan latihan agar atlet dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilan bermain secara maksimal
3. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan control terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi latihan dan proses penelitian.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Allah SWT yang telah memberikan nikmat kesehatan dan kesempatan sehingga penelitian ini dapat diselesaikan sesuai dengan waktu yang ditentukan. Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Prof. Dr. H. Saifu, M.Kes selaku pembimbing per tama saya

dan Dr. Wolter Mongsidi, S.Pd., M.Kes., AIFO sebagai pembimbing kedua yang telah membimbing dan memberikan masukan kepada peneliti untuk kebaikan penelitian.

Ucapan terima kasih dan penghargaan kepada orang tua tercinta, bapak Iran dan ibu Harianti, atas limpahan cinta, kasih sayang yang tiada hentinya berdo'a, memberikan dukungan dan selalu memberikan motivasi, dorongan moril maupun materi dengan tulus serta penuh keikhlasan sehingga penulis dapat mencapai dan menjalankan pendidikan dengan baik sampai sekarang ini. Semoga kerja keras dan tetesan keringat dalam mendidik dan membesarkan mendapatkan balasan yang baik disisi Allah S.W.T, aamiin.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, 2003, "Theory And Methodology Melatih Fisik", Kendal/hunt publishing Company
- Danny Mielke, 2007, "Dasar-dasar Sepak Bola", Jakarta: pakar raya
- Giriwijoyo, Y.S. Santoso, 1992, "Ilmu Faal Olahraga", Bandung; FPOK IKIP Bandung
- Langga & Supriyadi, 2016, "Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler SMPN 18 Malang", Indonesia Performance jurnal
- Murhanto, 2006, "Dasar-dasar Permainan Futsal", Jakarta; PT. Kawan

- Martens, R., Vealy, R.S & Burton D. 1990, "Competitive Anxiety Sport. Champaign, IL; Human Kinetics.
- Sukadiyanto, 2005, "Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik" Yogyakarta; UNY
- Saputra, 2002. "Tujuan Lari Zig-zag", Jurnal Pendidikan Keolahragaan. Vol 3. No. 2
- Sucipto, 2000, "Sepak Bola", Jakarta; Departemen Pendidikan Nasional
- Sugiyono, 2011, "Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif" Bandung; Alfabeta
- S. Arikunto, 2002, "Prosedur Suatu Penelitian: Pendekatan Praktek", Jakarta: Rineka Cipta
- Sugiyono, 2012, "Memahami Penelitian Kualitatif", Bandung: Alfabeta
- Sugiyono, 2013, "Metode Penelitian Manajemen" Bandung: Alfabeta
- Siswanto, 2003, "Pengaruh Pelatihan *Model Cross Box* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Anak Umur 9-12 Tahun", Lembaga Penelitian Yogyakarta. UNY
- Setyo Budiwanto, 2012, "Metodologi Latihan Olahraga", Malang. Universitas Negeri Malang
- Sukadiyanto, 2011, "Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik", Bandung: Lubuk Agung
- Suntoda, 2013, "Tes Pengukuran Pendidikan Jasmani", Bandung, FPOK UPI