

**PENGARUH LATIHAN *ZIG-ZAG RUN* TERHADAP KETERAMPILAN  
DRIBBLING SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL DI SMP NEGERI 17  
BANJARMASIN**

**THE EFFECT OF *ZIG-ZAG RUN* TRAINING ON THE DRIBBLING SKILLS OF  
FUTSAL EXTRACURRICULAR STUDENTS AT SMP NEGERI 17 BANJARMASIN**

**Imam Muslimun Akbar<sup>1)</sup>, Muhammad Habibie<sup>2)</sup>, Ari Tri Fitrianto<sup>3)</sup>**

<sup>1,2,3</sup> Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Kalimantan MAB Banjarmasin, Kayu  
Tangi Banjarmasin, Indonesia, NIM 19240005

<sup>2</sup>Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Kalimantan MAB Banjarmasin, Kayu  
Tangi Banjarmasin, Indonesia, NIND 1122119101

<sup>3</sup>Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Islam Kalimantan MAB Banjarmasin, Kayu  
Tangi Banjarmasin, Indonesia, NIND 1105049201

**Email : [imammuslim221@gmail.com](mailto:imammuslim221@gmail.com)**

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Latihan *zig-zag run* terhadap keterampilan dribbling siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 17 Banjarmasin. Penelitian ini merupakan penelitian semu atau kuantitatif. Populasi penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 17 Banjarmasin. Sedangkan sampel penelitian berjumlah 20 orang dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Data dikumpulkan menggunakan pre-test dan post test. data statistic menunjukkan pre-test L hitung  $(0,099) < (0,190)$  L tabel dan post test L hitung  $(0,116) < (0,190)$  L Tabel dengan signifikansi 0.05 dan teruji normal. Nilai F hitung  $(1,149) < (2,170)$  F tabel dan teruji homogen. Nilai T hitung  $(12,75) > (2,093)$  T tabel dengan tingkat signifikans sebesar 0,05 dan teruji signifikan. Nilai perhitungan persentase peningkatan keterampilan dribbling futsal didapatkan hasil sebesar 8 %. Sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *Zig-zag run* berpengaruh secara signifikan terhadap keterampilan dribbling siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 17 Banjarmasin.

**Kata Kunci : Latihan Zig-Zag Run, Keterampilan Dribbling, dan Futsal.**

## **ABSTRACT**

This study aims to determine the effect of the zig-zag run exercise on the dribbling skills of futsal extracurricular students at SMP Negeri 17 Banjarmasin. This research is a quasi or quantitative research. The population of this study were futsal extracurricular students at SMP Negeri 17 Banjarmasin. While the research sample amounted to 20 people with sampling using total sampling technique. Data was collected using pre-test and post test. statistical data shows pre-test L count (0.099) < (0.190) L table and post test L count (0.116) < (0.190) L table with a significance of 0.05 and tested normal. Calculated F value (1.149) < (2.170) F table and tested homogeneous. The calculated T value (12.75) > (2.093) T table with a significance level of 0.05 and tested significant. The calculation value for the percentage increase in futsal dribbling skills obtained a result of 8%. So it can be concluded that the Zig-zag run exercise has a significant effect on the dribbling skills of futsal extracurricular students at SMP Negeri 17 Banjarmasin.

**Keywords: Zig-Zag Run Exercise, Dribbling Skills, and Futsal.**

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, N. (2018). Pengaruh Latihan Zig Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Pencak Silat Tapak Suci Lebong. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(2), 181–185.
- Baskoroaji, W. P. (2016). Pengaruh Latihan Ball Feeling dan Agility terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putri di SMA Negeri 1 Depok Sleman Tahun 2015/2016. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 5(7). <http://eprints.uny.ac.id/id/eprint/31747>
- Basri, M. H., & Firdaus, N. W. R. (2020). Latihan Speed, Agility, and Quickness (SAQ) Untuk Meningkatkan Kelincahan Pada Atlet Futsal PUSLATCAB Tahun 2020. *Jurnal KEJAORA (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 5(2), 62–65. <https://doi.org/https://doi.org/10.36526/kejaora.v5i2.1033>
- Beagrie, R. A., Scialdone, A., Schueler, M., Kraemer, D. C. A., Chotalia, M., Xie, S. Q., Barbieri, M., de Santiago, I., Lavitas, L.-M., Branco, M. R., Fraser, J., Dostie, J., Game, L., Dillon, N., Edwards, P. A. W., Nicodemi, M., & Pombo, A. (2017). Complex Multi-Enhancer Contacts Captured by Genome Architecture Mapping. *Nature*, 543(7646), 519–524. <https://doi.org/10.1038/nature21411>
- Berlian, E. (2020). Pengaruh Latihan Jump To Box Terhadap Kemampuan Heading. *Jurnal Performa Olahraga*, 5(1), 73–79.
- Daryanto, Z. P., & Hidayat, K. (2015). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP PGRI Pontianak*, 4(2), 201–212. <https://doi.org/https://doi.org/10.31571/jpo.v4i2.87>
- Effendi, A. R., & Rhamadhansyah, F. (2017). Peningkatan Pembelajaran Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola Menggunakan Modifikasi Bola Plastik. *Jurnal Pendidikan Olahraga Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan IKIP PGRI Pontianak*, 6(1), 54–64. <https://doi.org/https://doi.org/10.31571/jpo.v6i1.574>
- Faizal, Doni. (2008). Kontruksi Tes Keterampilan Dribbling Dalam Cabang Olahraga Futsal. Bandung: Skripsi.
- Firmansah, Y. D., & Wasan, A. (2019). Meningkatkan Keterampilan Dribbling Futsal Melalui Metode Bermain. *Jurnal Penjaskesrek*, 6(1), 76–84. <https://doi.org/https://doi.org/10.46244/penjaskesrek.v6i1.841>
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). Exercising Interest in The Middle Age Group. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(2), 214–223.

- Horička, P., Hianik, J., & Šimonek, J. (2014). The Relationship between Speed Factors and Agility in Sport Games. *Journal of Human Sport and Exercise*, 9(1), 49–58. <https://doi.org/10.4100/jhse.2014.91.06>
- Humaedi, H., & Wahyudi, A. S. B. S. E. (2017). Sumbangan Kelincahan dan Keseimbangan Dinamis Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal Pada Mahasiswa PJKR. *Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 5(1).
- Hugiono dan Purwantama, pengantar ilmu sejarah. (Jakarta : PT. Bina Aksara, 2000), hlm.47
- Mashud, M., & Karnadi, M. (2016). Optimalisasi Kelincahan Pemain Futsal Pra Pon Kalimantan Selatan Melalui Latihan Ladder Drill. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 14(1).
- Mawardi, A. M., & Wahyudi, H. (2021). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run terhadap Kelincahan Pemain Sepakbola di SSB Mitra FC U-19 Kabupaten Sumenep. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 321–330.
- Mulyono, M. A. (2017). *Buku Pintar Panduan Futsal*. Anugrah.
- Naser, N., Ali, A., & Macadam, P. (2017). Physical and Physiological Demands of Futsal. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 15(2), 76–80.
- Novriza, A. (2015). Hubungan Kecepatan Dengan Keterampilan Passing Bola Atlet Futsal Klub Airlangga Kabupaten Sijunjung. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 1(1).
- Novsir, B., Defliyanto, D., & Yarmani, Y. (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. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v1i1.12116>
- Nugroho, P. S., & Wijayanti, A. C. (2018). Indeks Masa Tubuh dan Kaitannya dengan Diabetes Melitus pada Umur >15 Tahun di Indonesia, Studi Data Survei Kehidupan Keluarga Indonesia V. *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 5(1), 12. <https://doi.org/10.20527/jpkmi.v5i1.4998>
- Ozmen, T., & Aydogmus, M. (2016). Effect of Core Strength Training on Dynamic Balance and Agility in Adolescent Badminton Players. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 20(3), 565–570. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2015.12.006>
- Prayoga,H.D. (2023). *Dasar Keplatihan Olahraga*. Zahir Publishing.

- Rahman, F. J. (2018). Peningkatan Daya Tahan, Kelincahan, dan Kecepatan pada Pemain Futsal: Studi Eksperimen Metode Circuit Training. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 264. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v4i2.12466](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12466)
- Razbie, R. Y., Nurudin, A. A., & Soleh, M. (2018). Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag terhadap Penguasaan Teknik Dasar Dribbling pada Permainan Sepakbola Ekstrakurikuler SDN Sungapan Kecamatan Kadudampit 2018. *Utile: Jurnal 2022. Kependidikan*, 4(2), 47–57. [file:///C:/Users/HP/Downloads/250-Article Text-480-1-1020190108.pdf](file:///C:/Users/HP/Downloads/250-Article%20Text-480-1-1020190108.pdf)
- Rizkiyanto, R., Sugiharto, S., & Soenyoto, T. (2018). The Effect of Exercise and Agility on Speed Dribbling Football Extracurricular MTs Al-Uswah Semarang. *Journal of Physical Education and Sports*, 7(1), 95–99.
- Safi'i. (2015). Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Putra Pra Pon Jawa Tengah Dalam Persiapan PON XIX Tahun 2015. *Kondisi Fisik*.
- Saputra, A., & Yennes, R. (2018). Hubungan Kelincahan dan Kecepatan dengan Kemampuan Dribbling Pemain Sekolah Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 71–78. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/patriot.v0i0.14>
- Solissa, J. (2016). *Teori dan Metodologi Latihan Fisik*. Raja Grafindo.
- Soniawan, V., & Irawan, R. (2018). Metode Bermain Berpengaruh Terhadap Kemampuan Long Passing Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(1), 42.
- Spiteri, T., Newton, R. U., & Nimphius, S. (2015). Neuromuscular Strategies Contributing to Faster Multidirectional Agility Performance. *Journal of Electromyography and Kinesiology*, 25(4), 629–636. <https://doi.org/10.1016/j.jelekin.2015.04.009>
- Sudarsono, H., Saichudin, & Andiana, O. (2020). Hubungan Dynamic Stretching dengan Kelincahan Penghobi Futsal Member di Champions Singosari. *Sport Science and Health*, 2(1), 58–66. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/issue/archive>
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Jogja Global Media.
- Sukma. (2015). *Perbedaan Efektifitas Latihan Hexagon Drill dan Zig-Zag Run terhadap Peningkatan Kelincahan pada Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Guntur Denpasar*. Universitas Udayana.
- Supian. (2016). *Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling Sepakbola pada Siswa Ekstrakurikuler SMP Negeri 2 Kubu*. Universitas Riau.
- Susanto, B. H. (2016). Pembentukan Karakter Melalui Aktifitas Olahraga. *Seminar Nasional*

*PGSD Universitas PGRI Yogyakarta.*

Yamin, M. (2016). Kontribusi Kelincahan Terhadap Hasil Dribbling Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMAN 1 Kampar Kecamatan Kampar. *Jurnal Universitas Riau (UR)*, 1, 1–10.

Young, W., & Farrow, D. (2013). The Importance of a Sport-Specific Stimulus for Training Agility. *Strength & Conditioning Journal*, 35(2), 39–43.  
<https://doi.org/10.1519/SSC.0b013e31828b6654>