

PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN DAN LADDER DRILL TERHADAP KELINCAHAN DRIBBLING PEMAIN FUTSAL MTS NEGERI 1 LUBUKLINGGAU

Ahmad Syahri¹, Muhammad Suhdy² & Hengky Remora³

Universitas PGRI silampari^{1,2,3}

Ahmadsyahri536@gmail.com

Submitted: 2024-10-28

Published: 2023-07-17 DOI: <https://doi.org/10.55526/sjs.v4i2.745>

Accepted: 2024-12-29

URL: <https://jurnal.lp3mkil.or.id/index.php/SJS>

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan *dribbling* pemain futsal MTs Negeri 1 Lubuklinggau, (2) pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kelincahan *dribbling* pemain futsal MTs Negeri 1 Lubuklinggau, (3) apakah ada perbedaan latihan *zig-zag run* dan *ladder drill* terhadap kelincahan *dribbling* pemain futsal MTs Negeri 1 Lubuklinggau. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain “*two groups pretest-posttest design*”. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain futsal MTs Negeri 1 Lubuklinggau yang berjumlah 20 pemain. Dari seluruh populasi akan dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik *random sampling*. Instrumen untuk mengukur kemampuan *dribbling* yaitu *Test dribbling*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan *dribbling* pemain futsal MTs Negeri 1 Lubuklinggau, dengan t hitung $>$ t tabel ($17,756 > 2,262$) dan signifikansi $0,000 < 0,05$. (2) Ada pengaruh yang signifikan latihan *ladder drill* terhadap kelincahan *dribbling* pemain futsal MTs Negeri 1 Lubuklinggau, dengan t hitung $>$ t tabel ($7,197 > 2,262$) dan signifikansi $0,000 < 0,05$. (3) Latihan *zig-zag run* dan *ladder drill* sama-sama baik pada kelincahan *dribbling* MTs Negeri 1 Lubuklinggau karena Tidak terdapat perbedaan hasil yang signifikan ditunjukkan bahwa t hitung 1,339 dan t tabel ($df= 18$) 2,101, dengan nilai signifikansi p sebesar 0,197. Karena t hitung $<$ t tabel ($1,339 < 2,101$) dan sig. $0.179 > 0,05$.

Kata kunci: *zig-zag run*, *ladder drill*, *dribbling*, pengaruh

ABSTRACT

This study aims to determine (1) the effect of zig-zag run training on the dribbling agility of MTs Negeri 1 Lubuklinggau futsal players, (2) the effect of ladder drill training on the dribbling agility of MTs Negeri 1 Lubuklinggau futsal players, (3) whether there is a difference in zig-zag run and ladder drill on dribbling agility of MTs Negeri 1 Lubuklinggau futsal players. This research uses an experimental method with a "two groups pretest-posttest design". The population in this study were 20 MTs Negeri 1 Lubuklinggau futsal players. The entire population will be divided into two groups using random sampling technique. The instrument to measure dribbling ability is the dribbling test. The results of the research show that: (1) There is a significant effect of zig-zag run training on the dribbling agility of MTs Negeri 1 Lubuklinggau futsal players, with t count $>$ t table ($17.756 > 2.262$) and a significance of $0.000 < 0.05$. (2) There is a significant effect of ladder drill training on the dribbling agility of MTs Negeri 1 Lubuklinggau futsal players, with t count $>$ t table ($7.197 > 2.262$) and a significance of $0.000 < 0.05$. (3) Zig-zag run and ladder drill exercises are both good for dribbling agility at MTs Negeri 1 Lubuklinggau because there is no significant difference in results, it is shown that the t count is 1.339 and the t table ($df= 18$) is 2.101, with a significance p value of 0.197. Because t count $<$ t table ($1.339 < 2.101$) and sig. $0.179 > 0.05$.

Keywords: zig-zag run, ladder drill, dribbling, influence.

Pendahuluan

Olahraga suatu hal yang umum dan sering dilakukan sehari-hari. Aktivitas fisik ini bahkan kerap kali dikaitkan dengan kesehatan. Tak hanya berguna untuk kesehatan fisik, olahraga juga disebut dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang secara keseluruhan. Cabang olahraga futsal semakin terkenal dan berkembang pada saat ini di dunia. Permainan futsal terdapat beberapa macam teknik dasar dalam bermain futsal yang harus dikuasai pemain yaitu, *Dribbling*, *passing*, *shooting*, *control*, *heading*. Dengan menguasai teknik dasar, pemain mampu memainkan bola dalam situasi permainan.

Salah satu teknik dasar yang sangat penting untuk dikuasai oleh pemain adalah kemampuan menggiring bola. Seorang pemain harus benar-benar menguasai teknik dasar *Dribbling* dengan baik untuk mendukung teknik dasar yang lainnya. Menurut Lhaksana (2011:23) Mengemukakan bahwa teknik *dribbling* adalah ketrampilan penting dan mutlak yang harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. *Dribbling* suatu gerakan menggiring bola atau menendang bola terputus-putus atau pelan-pelan dengan

beberapa tujuan untuk membawa bola maju kedepan menembus pertahanan lawan, menghindari agar bola tidak direbut oleh lawan dan menguasai bola sepenuhnya.

Berdasarkan Hasil observasi yang dilakukan peneliti pada tanggal 25 s.d 27 November 2023, saat dilapangan siswa ekstrakurikuler di MTs Negeri 1 Lubuklinggau masih kurang baik dalam kemampuan *dribbling*. Hal ini dapat dilihat pada saat melakukan latihan Game maka Pemain cenderung melakukan kesalahan pada saat melakukan *dribbling* seperti bola terselip di sela-sela kaki, bola sering bergelinding terlalu jauh pada saat melakukan *dribbling*, mengubah arah dengan cepat saat menggiring bola sehingga mudah ditebak oleh lawan, kemampuan dalam melakukan gerakan tipuan untuk menghindari lawan yang terkesan kaku, serta kurangnya motivasi dalam mengikuti latihan.

Metode

Jenis penelitian yang penulis gunakan adalah penelitian eksperimen. Sugiyono (2017:72) mengartikan bahwa penelitian eksperimen adalah metode penelitian yang digunakan untuk mencari hasil dari perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali.

Penelitian eksperimen bertujuan melihat adanya saling hubungan sebab akibat dengan cara menggunakan satu atau lebih kondisi perlakuan kepada satu atau lebih kelompok *zig-zag run* dan membandingkan hasilnya dengan satu atau lebih kelompok *ladder drill* yang sama – sama dikenai perlakuan.

Pretest	Treatment	Posttest
O ₁	X	O ₃
O ₂	X	O ₄

Keterangan :

O₁ dan O₂ : Pre-test

X : Pemberian Perlakuan

O₃ dan O₄ : Post-test

Menurut Winarno M, E (2013:96) Instrument penelitian merupakan alat-alat yang digunakan untuk memperoleh dan mengumpulkan data dalam rangka memecahkan masalah penelitian atau mencapai tujuan penelitian prinsip meneliti adalah melakukan pengukuran terhadap fenomenal sosial maupun alam. jenis tes yang digunakan untuk mengukur kelincahan dengan menggunakan tes menggiring bola (Dewi & pakpahang 2018) adapun pelaksanaan sebagai berikut:

1. Alat dan perlengkapan: Bola futsal, Pluit, *Cones*, Formulir data dan alat test, *Stopwatch*, Alat-alat tulis.
2. Pelaksanaan tes :
 - a. Membuat garis start dan garis finish
 - b. Menyusun *cones* diletakan sejajar kedepan sebanyak 7 cones setelah garis start dan finsh 5 meter dan jarak antar cones 1 meter.

Langkah-langkah pelaksanaan test

- a) *Teste* berdiri pada garis start dengan siap-siap menggiring bola.
- b) Setelah pluit dibunyikan pemain melakukan menggiring bola secepat mungkin melalui cone 1, 2, 3. Stelah itu dribbling zig-zag melewati cone 4, 5, 6, 7. Kemudian diteruskan dribbling zig-zag dari cone 7, 6, 5, 4, setelah melewati 4 waktu diberhentikan.
- c) *Teste* diberi 2 kali kesempatan menggiring bola.

Prosedur penilaian

Gerakan dinyatakan gagal jika mengenai cones dan tidak sesuai dengan arah panah pada diagram tersebut. Cara penilaiannya adalah pada saat *start stopwatch*. Dihidupkan dan pada garis finish *Stopwatch* dimatikan. Waktu itulah yang akan dijadikan sebagai hasil kemampuan kelincahan menggiring bola (*dribbling*). Prosedur dalam penelitian ini terdiri dari 3 tahapan

yaitu tes awal (*pretest*), perlakuan (*treatment*), dan tes akhir (*posttest*).

Hasil Dan Pembahasan

Hasil

Penelitian dilakukan di MTs Negeri 1 Lubuklinggau . pada penelitian ini penulis mengambil data berupa nilai dribbling dengan populasi sebanyak 20 orang . data hasil test dribbling pretet dan posttest yang diperoleh sample penelitian secara langsung dapat mengetahui pengaruh yang didapat dari latihan *zig-zag run* dan *ladder drill* terhadap kelincahan dribbling pemain futsal MTs Negeri 1 Lubuklinggau dan akan di uji sesuai dengan hipotesis yang dibuat peneliti.

1. Uji hipotesis *zig-zag run*

Uji hipotesis ini menggunakan uji peired sample t test dalam penelitian ini latihan zig-zag adalah varian X dan Kelincahan dribbling adalah varian Y. Adapun hipotesis yang telah ditentukan adalah terdapat pengaruh latihan zig-zag run terhadap kelincahan pemain futsal MTs Negeri 1 Lubuklinggau. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel 4.1

Tabel 1
Uji Hipotesis

Kelompok	ata-rata	t hitung	t tabel	p
Pretest	14.40	17.736	2.262	0,000
Posttest	12.23			0,000

Berdasarkan dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 17,736 dan t tabel (df = 9)

2,262 dengan nilai signifikansi p sebesar 0,000. Oleh karena t hitung > t tabel (17.736 > 2,262) dan signifikansi 0,000 < 0,05. Maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis (Ha) yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan *Dribbling* pemain futsal MTs Negeri 1 Lubuklinggau”, diterima. Artinya latihan *zig-zag run* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan *Dribbling* pada pemain Futsal MTs Negeri 1 Lubuklinggau.

2. Uji Hipotesis *Ladder Drill*

Uji hipotesis ini menggunakan uji peired sample t test dalam penelitian ini latihan *Ladder drill* adalah varian X dan Kelincahan dribbling adalah varian Y. Adapun hipotesis yang telah ditentukan adalah terdapat pengaruh latihan *Ladder drill* terhadap kelincahan pemain futsal MTs Negeri 1 Lubuklinggau. Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel 4.2

Tabel .2
Uji Hipotesis *Ladder drill*

Kelompok	ata-rata	t hitung	t tabel	p
Pretest	14.70	7.197	2.262	0,000
Posttest	13.24			0,000

Berdasarkan dari hasil uji-t dapat dilihat bahwa t hitung 7,197 dan t tabel (df = 9) 2,262 dengan nilai signifikansi p sebesar

0,000. Oleh karena $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($7.197 > 2,262$) dan signifikansi $0,000 < 0,05$. Maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “ada pengaruh yang signifikan latihan *Ladder Drill* terhadap kelincahan *Dribbling* pemain futsal MTs Negeri 1 Lubuklinggau”, diterima. Artinya latihan *Ladder Drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan *Dribbling* pada pemain Futsal MTs Negeri 1 Lubuklinggau.

3. Perbedaan latihan zig-zag run dan ladder drill

Uji *Independent sampel t-test* digunakan untuk menguji hipotesis ketiga dalam penelitian ini yang berbunyi “Apakah Terdapat perbedaan pengaruh latihan *zig-zag run* dan *ladder drill* terhadap kelincahan pemain futsal MTs Negeri 1 Lubuklinggau”, dapat diketahui melalui hasil *posttest* kelompok *zig-zag run* dengan kelompok *ladder drill*.

Tabel 4.3
 Independent sample test

kelompok	rata-rata	hitung	tabel	
Pretest	2.23	1.339	2.101	0,000
Posttest	3.24			

Berdasarkan hasil dari tabel hasil uji t di atas dapat dilihat bahwa t_{hitung} 1,339 dan t_{tabel} ($df = 18$) 2,101, dengan nilai signifikansi p sebesar 0,095. Karena $t_{hitung} < t_{tabel}$ ($1,339 < 2,101$) dan $sig. 0.197 > 0,05$, berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *posttest* kelompok *zig-zag run* dengan kelompok *ladder drill*.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data *pretest* dan *posttest* terdapat pengaruh latihan *zig-zag run* dan *ladder drill* terhadap kelincahan *dribbling* pemain futsal MTs Negeri 1 Lubuklinggau. Dapat dilihat dari hasil penelitian yang akan dijelaskan sebagai berikut:

1. Pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan

Berdasarkan analisis data penelitian mengenai kelincahan *dribbling* pemain futsal MTs Negeri 1 Lubuklinggau, kemampuan rata-rata sebelum diberikan latihan *zig-zag run* yaitu 14.40 saat *posttest* meningkat menjadi 12.23. Apabila dilihat dari angka *Mean difference* sebesar 2,1, hal ini menunjukkan adanya peningkatan kelincahan. Dibuktikan juga dari hasil analisis penelitian dengan uji *paired sampel t test* bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap

kelincahan pemain futsal MTs Negeri 1 Lubuklinggau setelah mendapatkan latihan *Zig-zag run*. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung $17,736 > t$ tabel $2,262$, dan nilai signifikansi p $0,000 < 0,05$. Dengan demikian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan.

2. Pengaruh latihan ladder drill terhadap kelincahan dribbling

Berdasarkan analisis data penelitian mengenai kelincahan *dribbling* pemain futsal MTs Negeri 1 Lubuklinggau, kemampuan rata-rata sebelum diberikan latihan *ladder drill* yaitu $14,70$ saat *posttest* meningkat menjadi $13,24$ Apabila dilihat dari angka *Mean difference* sebesar $1,5$, hal ini menunjukkan adanya peningkatan kelincahan. Dibuktikan juga dari hasil analisis penelitian dengan uji *paired sampel t test* bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal MTs Negeri 1 Lubuklinggau setelah mendapatkan latihan *Ladder drill*. Hal ini ditunjukkan dengan hasil *Pretest* dan *Posttest* nilai t hitung $6,708 > t$ tabel $2,262$, dan nilai signifikansi p $0,000 < 0,05$. Dengan demikian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan.

3. Perbedaan Pengaruh latihan zig-zag run dan ladder drill

Berdasarkan hasil uji *independent*

sampel t test menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan dari latihan *zig-zag run* dan *ladder drill* terhadap kelincahan *zig-zag run* dan *ladder drill*, hal ini ditunjukkan dengan t hitung $1,339,0 < t$ tabel $2,101$ dan nilai signifikansi p $0,197 > 0,05$, berarti tidak adanya perbedaan yang signifikan antara *posttest* kelompok *zig-zag run* dan *posttest* kelompok *ladder drill*.

Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan pelatih sebagai pengampuh kegiatan latihan lebih meningkatkan lagi kemampuan *dribbling* futsal dan bersemangat mengikuti kegiatan latihan *dribble* sepakbola. Salah satu penyebab adanya kemampuan *dribble* siswa MTs Negeri 1 Lubuklinggau rendah yaitu dikarenakan terbatasnya waktu dalam menjelaskan materi ajar dengan latihan *Zig-zag run* dan *ladder drill* Kurangnya kepedulian terhadap latihan juga mengakibatkan *dribble* pemain futsal menurun, namun hal itu hanya sebagian dari penyebabnya. pelatih futsal dapat terus meningkatkan hasil *dribbling* agar dapat lebih optimal.

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, hasil penelitian dan pembahasan

dapat disimpulkan bahwa: 1) Ada pengaruh yang signifikan latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan dribbling pemain futsal MTs Negeri 1 Lubuklinggau, dengan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($9.000 > 2.101$) dan signifikansi $0,000 < 0,05$. 2) Ada pengaruh yang signifikan latihan *Ladder drill* terhadap kelincahan dribbling pemain futsal MTs Negeri 1 Lubuklinggau, dengan $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($6.708 > 2.101$) dan signifikansi $0,000 < 0,05$. 3) Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *zig-zag run* dan *Ladder drill* pada peningkatan kelincahan *drbbling* pemain futsal MTs Negeri 1 Lubuklinggau yang ditunjukkan bahwa t_{hitung} 1.299 dan t_{tabel} ($df = 18$) 2,101, dengan nilai signifikansi p sebesar 0,095. Karena $t_{hitung} < t_{tabel}$ ($1.299 < 2,101$) dan $sig. 0.210 > 0,05$.

Daftar Pustaka

- Bobi Agustan.. (2021). *Play teach play the effect on futsal passing skills*. Jurnal Physical Journal. Vol.2, No.2. ISSN:2686-5807.
- Cahyo, komaini. (2019). Pengaruh Latihan Tepukan *Dribble* Terhadap Kemampuan *Dribbling* Pemain Futsal Sma Negeri 3 Kota Solok. *Jurnal Stamina*. Vol. 02, No. 4
- Febrian, Bakti. (2021) *Latihan Ball Feeling Dan Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pemain Sepakbola*. *jurnal kesehatan olahraga*. Vol. 9, No.
- Frananda, Astuty & Maertiani (203) Pengaruh Latihan Lari *Zig-Zag* Menggunakan Beban Terhadap Keterampilan *Dribbling* Dalam Permainan Sepak Bola Pada Sisa Ekstraakurikuler SMA Negeri 6 Bengkulu Selatan. *Jurnal Sinar Sport*. Vol.3 No. 1. ISSN: 2798-3943.
- Hayati. (2014). Dampak Latihan Intensitas Berat Pada Fungsi Imun Tubuh. *Jurnal Kebidanan*. Vol.4.
- Hendro, Gusril. (2020) Pengaruh Latihan *Three Corner Drill* Dan *Zig-Zag Run* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Bola Basket Sekolah Menengah Atas Negeri 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Stamina*. Vol. 3, Nomor 11. ISSN: 2655-1802.
- Muhammad Hidayat et al. (2022). Pengaruh Latihan Agility Terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Futsal Junior Futsal Club Shark Fc Bangka Barat. *Jurnal Olahraga Mahasiswa universitas PGRI Palembang*. Vol.2, No.1. ISSN:2776-1479