

---

**PELATIHAN ZIG-ZAG RUN DRIBBLING DAN PELATIHAN SHUTTLE  
RUN DRIBBLING SAMA BAIK DALAM MENINGKATKAN  
KECEPATAN MENGGIRING BOLA FUTSAL  
SMA DWIJENDRA DENPASAR**

**Reza Fatchurahman<sup>1</sup>, Luh Putu Ratna Sundari<sup>2</sup>, I Putu Adiartha Griadhi<sup>3</sup>, I Ketut  
Tirtayasa<sup>4</sup>, I Made Krisna Dinata<sup>5</sup>, I Dewa Ayu Inten Dwi Primayanti<sup>6</sup>**

<sup>1</sup>Program Magister Fisiologi Keolahragaan Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Denpasar  
<sup>2,3,4,5,6</sup> Bagian Ilmu Faal, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana, Denpasar

e-mail : mmugiwaraa8@gmail.com

**ABSTRAK**

Futsal merupakan olahraga yang memasyarakat dan digemari banyak kalangan, dari kalangan anak kecil sampai kalangan orang dewasa. Futsal merupakan permainan yang hampir sama dengan olahraga sepak bola, dan sekarang futsal merupakan olahraga internasional, dampak seluruh Negara memainkan olahraga futsal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pelatihan *zig-zag run dribbling* dan pelatihan *shuttle run dribbling* sama baik dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola futsal SMA Dwijendra Denpasar. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *eksperimental Randomized pretest-posttest control group design* melibatkan 22 orang siswa renang ekstrakurikuler, berumur 16-17 tahun yang memiliki kebugaran fisik yang baik. Subjek penelitian dibagi menjadi dua kelompok dengan menggunakan teknik alokasi acak sederhana. Kelompok I diberikan pelatihan *zig-zag run dribbling* dan Kelompok II diberikan pelatihan *shuttle run dribbling* dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu selama 6 minggu. Penelitian menunjukkan bahwa rerata kecepatan menggiring bola futsal pada Kelompok I adalah  $23,16 \pm 2.7$  detik meningkat menjadi  $17,36 \pm 2.29$  menit dan pada Kelompok II adalah  $22,54 \pm 2.62$  detik meningkat menjadi  $18,45 \pm 2.20$  detik dengan nilai  $p < 0,05$ . Hal ini berarti terjadi perubahan peningkatan sesudah pelatihan secara bermakna dan signifikan. Dapat disimpulkan bahwa pelatihan *zig-zag run dribbling* dan pelatihan *shuttle run dribbling* sama baik dalam meningkatkan kecepatan menggiring bola futsal SMA Dwijendra Denpasar.

**Kata kunci :** *Zig-zag Run Dribbling, Shuttle Run Dribbling*, Kecepatan Menggiring Bola Futsal

---

**ZIG-ZAG RUN DRIBBLING TRAINING AND THE SAME GOOD EFFECT ON  
SHUTTLE RUN DRIBBLING HAVING INCREASING THE SPEED OF FLINGING  
FUTSAL BALLS IN STUDENTS DWIJENDRA HIGH SCHOOL  
EXTRACURRICULAR DENPASAR**

---

### **ABSTRACT**

Futsal is a sport that is popular in the community in performed in many groups, from young children to adults. Futsal is a game that is almost the same as soccer, and now futsal is an international sport, the impact of the entire country playing futsal. This study aims to determine the zig-zag run dribbling training and shuttle run dribbling training equally well in improving Dwijendra Denpasar's high school futsal dribbling skills. This study used an experimental research design Randomized pretest-posttest control group design involving 22 extracurricular swimming students, aged 16-17 years who had good physical fitness. The research subjects were divided into two groups using simple random allocation techniques. Group I was given zig-zag run dribbling training and Group II was given dribbling shuttle run training with the frequency of exercise 3 times a week for 6 weeks. Research shows that the average speed of futsal dribbling in Group I is  $23.16 \pm 2.7$  seconds increasing to  $17.36 \pm 2.29$  seconds and in Group II it is  $22.54 \pm 2.62$  seconds increasing to  $18.45 \pm 2.20$  seconds with a value of  $p < 0,05$ . This means that there has been a significant and significant increase in training after training. It can be concluded that zig-zag run dribbling training and shuttle run dribbling training are equally good at increasing Dwijendra Denpasar's high school futsal ball speed.

**Keywords:** *Zig-zag Run Dribbling, Shuttle Run Dribbling, Speed of herding Futsal Balls*

### **PENDAHULUAN**

Cabang olahraga futsal merupakan olahraga yang memasyarakat dan digemari banyak kalangan, dari kalangan anak kecil sampai kalangan orang dewasa yang dimainkan untuk mencegah bola keluar lapangan. Selain mampu menciptakan suasana kebersamaan anatar individu dalam satu tim, olahraga ini pun mampu menciptakan suasana kompetisi antar tim yang bertanding, Futsal merupakan jenis permainan yang dimainkan dengan segala aspek yang lebih sederhana dibandingkan sepakbola. Futsal dapat dimainkan di lapangan yang ukurannya lebih kecil dari

sepakbola, dan dengan jumlah pemain yang lebih sedikit dari masing masing tim<sup>1</sup>. Pelatihan fisik sangat dibutuhkan pada olahraga futsal untuk meningkatkan kecepatan menggiring bola futsal secara maksimal, sebab itu memerlukan suatu kondisi fisik yang kuat untuk mencapai prestasi.

Kondisi fisik adalah salah satu unsur pendukung yang sangat penting untuk menunjang performa di lapangan. Kondisi fisik akan mempengaruhi permainan secara signifikan. Komponen-komponen kondisi fisik yang harus dimiliki pemain sepak bola/futsal: 1).*Speed*, 2).*Strength*, 3). *Endurance*,

4).*flexibility*, 5).*Accuration*, 6).*Power*, 7).*Coordination*, 8).*Reaction*, 9).*Balance*, 10).*Agility*.<sup>2</sup> Dari sepuluh komponen kondisi fisik tersebut, untuk menunjang kemampuan *dribbling* pemain tidak harus menguasai semuanya, ada beberapa komponen kondisi fisik yang menjadi komponen pembantu untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain yaitu kelincahan dan koordinasi<sup>2</sup>.

Menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang cukup memiliki peranan penting dalam permainan futsal, tidak heran jika para pengamat futsal khususnya menyatakan bahwa mahirnya seorang pemain dapat dilihat pada bagaimana seorang pemain tersebut menggiring bola. Menggiring bola (*dribbling*) dapat diartikan sebagai suatu teknik menggiring bola. Untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola, komponen yang perlu dilatih, seperti : kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan dan sebagainya<sup>3</sup>.

Metode pelatihan yang diterapkan dalam penelitian ini menggunakan pelatihan *zig-zag run dribbling* dan pelatihan *shuttle run dribbling* dengan menggunakan beban (bola) untuk meningkatkan konsentrasi dalam hal menggiring bola, mengontrol kecepatan dan koordinasi kaki dengan bola.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan rancangan penelitian menggunakan *randomized pre-test and post-test group control design*.<sup>4</sup> Sampel sebanyak 22 orang siswa yang dibagi menjadi dua kelompok dengan masing-masing Kelompok 11 orang. Kelompok I melaksanakan pelatihan *zig-zag run dribbling* dan Kelompok II melaksanakan pelatihan *shuttle run dribbling*. Ke dua pelatihan tersebut memiliki program pelatihan yang sama selama enam minggu. Pada tahun pertama

minggu pertama dan ke-dua dilakukan 3 repetisi, 3 set dan 3 menit waktu *rest*, pada minggu ke-tiga dan ke-empat dilakukan 4 repetisi, 3 set dan 3 menit waktu *rest*, pada minggu ke-5 dan minggu ke-6 dilakukan 5 repetisi, 3 set, dan 3 menit waktu *rest*.

Keterangan: Panjang lintasan ke dua pelatihan yaitu 8 meter, untuk *zig-zag run dribbling* jarak antar *cone* 2 meter menyamping.

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan futsal Renon. Pelatihan ini di lakukan selama 6 minggu yang terhitung dari akhir januari sampai dengan pertengahan bulan Maret 2019. Pelatihan dilakukan pada sore hari dimulai pukul 16.00-17.00 WITA.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Karakteristik Subjek Penelitian

**Tabel 2**

Karakteristik Subjek	Kelompok 1 <i>Zig-zag run dribbling</i> (Rerata ± SB)	Kelompok 2 <i>Shuttle run dribbling</i> (Rerata ± SB)
Umur (tahun)	16.81 ± 0.40	16.82 ± 0.40
Berat badan (kg)	62.45 ± 9.00	57.18 ± 8.98
Tinggi badan (cm)	171.36 ± 1.85	169.82 ± 4.37
IMT (kg/m <sup>2</sup> )	21.34 ± 3.13	19.18 ± 2.82

### Karakteristik Sampel

Rata-rata indeks masa tubuh pada kelompok *zig-zag run dribbling* dan *shuttle run dribbling* dalam kategori yang sama dikarenakan IMT normal. dengan demikian subjek penelitian ini memiliki karakteristik yang sama.

## 2. Uji Normalitas dan Homogenitas

Uji normalitas dengan *saphiro wilk test*. kecepatan menggiring bola futsal pada ke dua kelompok terhadap kecepatan menggiring bola futsal, berdistribusi normal karena nilai  $p > 0,05$  selanjutnya data ini dapat diuji dengan uji parametrik untuk melihat adanya peningkatan atau penurunan hasil pada variabel penelitian.

Uji homogenitas dengan *leven's test*. kecepatan menggiring bola futsal pada ke dua Kelompok terhadap kecepatan menggiring bola futsal berdistribusi homogen karena nilai  $p > 0,05$  selanjutnya data dapat diuji dengan uji parametrik.

## 3. Hasil Uji Kecepatan Menggiring Bola Futsal Sebelum dan Sesudah Pelatihan Pada Kelompok I dan Kelompok II

**Tabel 3**  
**Uji *t-paired* Kecepatan Menggiring Bola Futsal**

	sebelum pelatihan (detik)	sesudah pelatihan (detik)	t	P
Kelompok 1	23,16 ± 2.77	17,36 ± 2.29	14,366	0,000
Kelompok 2	22,54 ± 2.62	18,45 ± 2.20	9,867	0,000

Pada Tabel 3 Rerata kecepatan menggiring bola sesudah latihan pada masing-masing Kelompok, memiliki nilai  $p < 0.05$ . Hal ini berarti pada ke dua Kelompok terjadi perubahan kecepatan menggiring bola sesudah pelatihan secara bermakna dan signifikan. Karena itu dapat dikatakan bahwa ke dua jenis pelatihan dapat meningkatkan kecepatan menggiring bola.

## 4. Uji Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Pada Kelompok 1 dan Kelompok 2 Sesudah Pelatihan.

**Table 4**  
**Hasil Uji *t-test Independent* keterampilan menggiring antar kedua kelompok sesudah pelatihan**

	Sesudah pelatihan (detik)	T	P
Kelompok 1	17,36 ± 2.29	1,137	0,269
Kelompok 2	18,45 ± 2.20		

Pada Tabel 4 Pada beda rerata keterampilan menggiring bola sesudah perlakuan antara Kelompok 1 sebesar  $17.36 \pm 2.29$  detik dan Kelompok 2 sebesar  $18.45 \pm 2.20$  detik. Analisis kemaknaan dengan nilai  $p = 0,269$ . hal ini berarti bahwa antara Kelompok 1 dan Kelompok 2 setelah diberi perlakuan tidak berbeda makna ( $p > 0,05$ ).

## PEMBAHASAN

### Efek Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Futsal Setelah Pelatihan *Zig-Zag Run Dribbling*

Latihan *zig-zag* merupakan upaya untuk meningkatkan keterampilan *dribbling* futsal, sebaiknya ditunjukkan pada peningkatan kemampuan menggunakan alat atau bola saat melakukan *zig-zag*, dengan menggunakan ke dua kaki sesuai dengan tuntutan pemain futsal modern. Sesuai dengan cara latihan lari *zig-zag* seperti yang dikemukakan di atas terdapat juga bentuk bentuk latihan yang dapat digunakan dengan menggunakan *zig-zag dribbling* atau

menggunakan alat (bola) untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola futsal.

Keuntungan *zig-zag run* yaitu, kemungkinan cedera lebih kecil karena sudut ketajaman berkelok arah lebih kecil (40 derajat dan 90 derajat), serta banyak membutuhkan koordinasi gerak tubuh, adapun kekurangan dari *zig-zag run* secara psikis arah lari perlu pengingat lebih, serta atlet tidak terbiasa dengan ketajaman sudut lari yang besar.<sup>5</sup>

Hasil pada penelitian ini diperoleh peningkatan kemampuan menggiring bola dan didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan pada peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Sentolo Kulon Progo. Pemain ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 3 yang diberikan pelatihan *zig-zag run* menunjukkan peningkatan dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola.<sup>6</sup>

### **Efek Peningkatan Keterampilan Menggiring Bola Futsal Setelah Pelatihan Shuttle Run Dribbling**

Latihan *Shuttle Run* dapat mengubah arah bola dengan cepat, contohnya dalam permainan futsal. Dapat mengecoh lawan dengan cepat dan lincah dengan membalikan serangan dari bertahan ke menyerang. Dengan ini kita mampu menggiring bola dalam permainan futsal merupakan salah satu teknik dasar. Dalam permainan futsal yang harus dikuasai oleh setiap pemain. Menggiring bola adalah gerakan dan aksi untuk dalam permainan futsal yang di dalamnya mengandung unsur seni, sebab adanya penggunaan kaki yang menyentuh bola dan sanggup mengubah arah dan kecepatan menggiring bola secara tiba-tiba dengan cara menggulingkan bola ke tanah sambil berlari. Agar pelatihan ini dapat dilaksanakan dengan baik dan peserta merasa semangat dalam melaksanakan

pelatihan, maka perlu diadakan modifikasi pelatihan Modifikasi yang dilakukan adalah dengan menambahkan media bola. Jadi melakukan pelatihan *Shuttle Run Dribbling* atau menggunakan bola, untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler SMA Dwijendra Denpasar.

*Shuttle run* melatih mengubah gerak tubuh arah lurus. Atlet lari bolak balik secepatnya dari titik yang satu ke titik yang lain sebanyak kira-kira 10 kali. Setiap kali sampai pada suatu titik dia harus berusaha untuk secepatnya membalikkan badan untuk lari menuju titik yang lain.

Yang perlu diperhatikan bahwa :

1) Jarak antara ke dua titik jangan terlalu jauh, sekitar 4-5 m adalah cukup. Kalau terlalu jauh misalnya 10 m, maka ada kemungkinan bahwa setelah lari beberapa kali bolak balik dia tidak mampu lagi untuk melanjutkan larinya., dan atau membalikkan badannya dengan cepat disebabkan karena faktor kelelahan. Dan kalau kelelahan mempengaruhi kecepatan larinya, maka latihan tersebut sudah tidak sah (valid) lagi untuk digunakan sebagai latihan kelincahan.

2) Jumlah ulangan lari bolak balik jangan terlalu banyak sehingga menyebabkan atlet lelah. Kalau ulangan larinya terlalu banyak maka menyebabkan seperti di atas. Faktor kelelahan akan mempengaruhi apa yang sebetulnya ingin dilatih yaitu kelincahan.<sup>7</sup>

Alamsyah K.A (2016) mengatakan bahwa latihan *shuttle run* meningkatkan keterampilan menggiring bola karena dalam menggiring bola di tuntut agar lebih lincah dan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan yaitu latihan *shuttle run*, dengan gerakan mengubah arah badan

dengan cepat pada satu titik. Karena hasil penelitian ini sudah terbukti signifikan melalui hasil pengujian penelitian sehingga yang terlihat pada tes akhir melakukan menggiring bola sudah meningkat seperti dari temuan awal sebelum diberikan latihan. Jika dilihat dari pencapaian siswa berdasarkan analisis statistik yang dilakukan menunjukkan adanya pengaruh yang *signifikan*, yaitu terjadi peningkatan dari sebelum diberikan latihan *shuttle run dribbling* dan sesudah latihan *shuttle run dribbling*. Penjelasan dari efek latihan *shuttle run* dari segi tujuannya yaitu dapat meningkatkan kelincahan dalam menggiring bola. Sehingga implikasi dalam penelitian ini adalah perlunya merekomendasikan kepada pihak kepelatihan atau pembinaan sepak bola agar memperhatikan faktor kelincahan memperbaiki teknik dalam menggiring bola.<sup>8</sup>

#### **Persamaan Ke dua Metode Pelatihan**

Dalam peningkatan kecepatan menggiring bola dalam bermain futsal ada 5 yaitu kecepatan, kelincahan, koordinasi, kelentukan dan daya tahan. Menurut Bompa (2009) ada tiga unsur kondisi fisik yang cukup besar perannya dalam menggiring bola, yaitu kecepatan, kelentukan dan kelincahan. Kecepatan hubungannya dengan cepat atau tidaknya seorang pemain membawa bola ke arah depan, sedangkan kelentukan hubungannya dengan bagaimana pemain mengolah bola dengan kakinya, serta kelincahan untuk mengubah arah bola untuk menghindari rintangan.<sup>9</sup>

Menurut Nala.I.G.N (2015) pelatihan merupakan salah satu kunci tercapainya individu, oleh karena itu sudah seharusnya pelatihan dilaksanakan dengan sebaik baiknya.<sup>10</sup> pelatihan adalah suatu progress penyempurnaan kemampuan olahraga dengan pendekatan ilmiah, memakai

prinsip pendidikan yang terencana dan teratur sehingga dapat meningkatkan kesiapan dan kemampuan olahragawan. Apalagi untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola futsal harus di lakukan berulang ulang untuk merangsang otot-otot kekuatan tungkai, kelincahan, kecepatan dan koordinasi kaki.

Jika dilihat dari tes hasil akhir kemampuan menggiring bola yang dilakukan oleh siswa dari dua kelompok, diperoleh bahwa kemampuan menggiring bola kelompok latihan siswa yang diberikan *zig-zag run dribbling* sama baik meningkatkan dengan siswa diberikan latihan *shuttle run dribbling*.

Hal penting yang harus diketahui adalah bahwa ke dua bentuk latihan ini adalah sebagian kecil dari beberapa bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola. Masih banyak bentuk latihan yang efektif dan produktif dalam pengembangan kekuatan sehingga dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola hanya saja latihan *zig-zag run dribbling* dan *shuttle run dribbling* terhadap kemampuan menggiring bola merupakan variabel yang menjadi pengamatan dalam penelitian ini. Selain itu kemampuan fisik belum cukup untuk mendukung peningkatan kemampuan menggiring bola tetapi kemampuan fisik yang sudah dimiliki harus dilengkapi dengan teknik. Hasil penelitian ini didukung oleh Wardianto frima (2016) menyatakan bahwa pelatihan *zig-zag run* dan pelatihan *shuttle run* dapat meningkatkan kecepatan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler SMAN 4 Samarinda.<sup>11</sup> Dengan demikian implikasi penelitian ini bahwa ke dua bentuk latihan ini tidak dapat dipisahkan satu dengan yang lainnya karna semua memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan menggiring bola. Hanya saja latihan *zig-zag run dribbling* dan

*shuttle run dribbling* ke dua bentuk latihan di atas adalah sama baik dalam melatih kelincahan sehingga ke dua bentuk latihan ini dapat direkomendasikan untuk dijadikan sebagai salah satu alternatif dalam membuat perogram latihan yang pelaksanaannya yang diselang selingi sebagai variasi dalam latihan untuk lebih meningkatkan konsentrasi dan menambah beban pada kaki (bola). Dan juga terdapat proses pelatihan yang hampir sama pada ke dua kelompok. *Zig-zag run dribbling* dan *shuttle run dribbling* sama sama memiliki jarak tempuh 8 meter, 16 *touch ball* pada setiap 1 repetisinya.

## SIMPULAN

1. Pelatihan *zig-zag run dribbling* dapat meningkatkan kecepatan menggiring bola futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA Dwijendra Denpasar
2. Pelatihan *shuttle run dribbling* dapat meningkatkan kecepatan menggiring bola futsal siswa ekstrakurikuler futsal SMA Dwijendra Denpasar
3. Pelatihan *zig-zag run dribbling* dan pelatihan *shuttle run dribbling* sama baik dalam meningkatkan kecepatan menggiring bola futsal siswa ekstrakurikuler futsal SMA Dwijendra Denpasar

## SARAN

1. Kepada para Pembina olahraga ataupun pelatih serta para atlet khususnya dalam peningkatan keterampilan menggiring bola futsal bahwa pelatihan *zig-zag run dribbling* dan pelatihan *shuttle run dribbling* meningkatkan keterampilan menggiring bola futsal
2. Kepada para Pembina olahraga maupun pelatih, untuk pemula disarankan tidak hanya melakukan permainan saja saat

melakukan latihan, agar melakukan pelatihan menggiring bola futsal untuk meningkatkan kecepatan menggiring bola futsal, karena kemampuan menggiring mempengaruhi kemampuan bermain futsal pada umumnya.

3. Bagi peneliti selanjutnya, dapat dijadikan bahan masukan dan perbandingan hasil penelitian jika memilih masalah sejenis sebagai masalah penelitiannya.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Jaya .A 2008, *futsal, gaya hidup, peraturan, dan tips – tips permainan*, Yogyakarta.
2. Komarudin. (2011). *Dasar Gerak Sepakbola*. Diktat Pembelajaran. Yogyakarta : FIK UN
3. Danny Mielke. (2007). *Dasar-dasar Sepakbola*. Jakarta: Pakar Raya
4. Pocock, S. J. 2008. *Chemical Trial, a Pratical Aproach*, New York: A Willey Medical Publication.
5. Sajoto, 1995, *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga, Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan*, Jakarta.
6. Asmara.H.R.W, 2008 *Latihan Zig-Zag Terhadap Kemampuan menggiring dalam Permainan Sepakbola Peserta ekstrakurikuler di SMP Negeri 3 Sentalo Kulon Progo*.
7. Harsono 2008, *Tes Keterampilan Dasar Bermain Futsal*.
8. Alamsyah K.A, 2016 *Pengaruh Latihan Shuttle Run dan Lari Zig-Zag*

- Run Terhadap Keterampilan Dribbling Dalam Permainan Bola Basket Pada Siswa SMP Negeri 1 Biromaru
9. Bompa, T.O. & Harf, G.G. 2009. *Periodization Training for Sports: Theory and Methodology of Training. Fifth Edition. United State of America: Human Kinetics.*
  10. Nala, I.G.N. 2015. *Prinsip Pelatihan Olahraga.* Denpasar : Udayana University Press.
  11. Frima.W (2016) *pelatihan zig-zag run dan latihan shuttle run dapat meningkatkan kecepatan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler SMAN 4 Samarinda*