

**PENGARUH LATIHAN *ZIG-ZAG RUN* TERHADAP PENINGKATAN
KECEPATAN *DRIBBLING* BOLA FUTSAL PADA ATLET PUTRI
FALENA ANGELS FC PURBALINGGA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

Rina Aryati
NIM. 17602244037

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2022**

**PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN TERHADAP PENINGKATAN
KECEPATAN DRIBBLING BOLA FUTSAL PADA ATLET PUTRI
FALENA ANGELS FC PURBALINGGA**

Oleh:

Rina Aryati
NIM.17602244037

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap peningkatan kecepatan *dribbling* bola futsal pada atlet putri Falena Angels Fc Purbalingga.

Penelitian ini adalah penelitian yang menggunakan metode eksperimen, dengan desain penelitian adalah dengan *one group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet putri Falena Angels FC Purbalingga yang berjumlah 20 atlet. Teknik pengambilan *sampling* menggunakan metode *purposive sampling*, dengan kriteria yaitu: (1) Keaktifan mengikuti latihan rutin di futsal Klub Falena Angels FC Purbalingga minimal 3 kali setiap minggu, (2) Sudah pernah mengikuti/memperkuat tim futsal Klub Falena Angels FC Purbalingga dalam beberapa kejuaraan/kompetisi, (3) Sanggup mengikuti program latihan selama 16 kali pertemuan dengan maksimal 20% atau 3 kali di ijin tidak hadir mengikuti latihan. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi 10 atlet. Instrumen yang digunakan untuk tes kecepatan *dribbling* adalah instrumen tes *dribbling* oleh Rahma Dewi dan Muhammad Taqwa Pakpahan (2018: 1-6). Teknik analisis data menggunakan uji t dengan membandingkan hasil *pretest* dengan *posttest* pada kelompok eksperimen.

Hasil uji hipotesis 1 diperoleh nilai-nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ (2,100) dan besar nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, berarti terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *zig-zag run* terhadap kecepatan *dribbling* bola dalam permainan futsal pada atlet putri Falena Angels FC Purbalingga. Hasil uji hipotesis 2 disimpulkan peningkatan kecepatan *dribbling* dengan latihan *zig-zag run* (16,95 %). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *zig-zag run* terhadap kecepatan menggiring dalam permainan futsal pada atlet putri Falena Angels FC Purbalingga.

Kata kunci: latihan *zig-zag run*, kecepatan *dribbling*, dan *futsal*.

**EFFECT OF ZIG-ZAG RUN TRAINING ON THE IMPROVEMENT OF
DRIBBLING SPEED OF FEMALE FUTSAL ATHLETES OF FALENA
ANGELS FC PURBALINGGA**

By :

Rina Aryati
Nim. 17602244037

ABSTRACT

This research aims to determine the effect of zig-zag run training on the improvement of dribbling speed of the female futsal athletes of Falena Angels Fc Purbalingga.

This research was a research that utilized an experimental method, the research design was a one group pretest - posttest design. The research population was the female athletes of Falena Angels FC Purbalingga, with the total of 20 athletes. The sampling technique utilized the purposive sampling method, with the following criteria: (1) actively participating in routine training at the Falena Angels FC Purbalingga futsal club at least 3 times a week, (2) had participated in the Falena Angels FC Purbalingga futsal team in several championships/competition, (3) was able to participate in the training program for 16 meetings with a maximum of 20% or 3 times allowed not to attend the training. Based on these criteria, 10 athletes met the requirements. The instrument used for the dribbling speed test was the dribbling test instrument by RahmaDewi and Muhammad TaqwaPakpahan (2018: 1-6). The data analysis technique utilized the t test by comparing the results of the pretest with the posttest in the experimental group.

The results of hypothesis testing 1 gain the values of t arithmetic > t table (2.100) and a significant value of $0.000 < 0.05$, meaning that there is a significant effect on zig-zag run training on the ball dribbling speed in futsal games for female athletes of Falena Angels FC Purbalingga. The results of hypothesis 2 test conclude that there is improvement in dribbling speed with zig-zag run training (16.95%). Subsequently, it can be concluded that there is a significant effect of zig-zag run training on the dribbling speed in futsal games for female athletes of Falena Angels FC Purbalingga.

Keywords: zig-zag run training, dribbling speed, and futsal.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rina Aryati
NIM : 17602244037
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Judul Tas : Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* Terhadap Peningkatan Kecepatan *Dribbling* Bola Futsal Pada Atlet Putri Falena Angels Fc Purbalingga

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, Januari 2022

Yang menyatakan



Rina Aryati
NIM. 17602244037

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi Dengan Judul

**PENGARUH LATIHAN *ZIG-ZAG RUN* TERHADAP PENINGKATAN
KECEPATAN *DRIBBLING* BOLA FUTSAL PADA ATLET PUTRI
FALENA ANGELS FC PURBALINGGA**

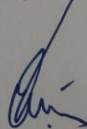
Disusun Oleh :

Rina Aryati
NIM. 17602244037

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk dilaksanakan
ujian akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang bersangkutan

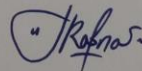
Yogyakarta, Januari 2022

Mengetahui,
Ketua Program Studi



Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S.
NIP. 196004071986012001

Disetujui,
Dosen Pembimbing



Ratna Budiarti, S.Pd., Kor., M.Or
NIP. 19810512201012003

LEMBAR PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN TERHADAP PENINGKATAN
KECEPATAN DRIBBLING BOLA FUTSAL PADA ATLET PUTRI
FALENA ANGELS FC PURBALINGGA

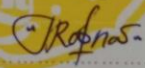
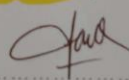
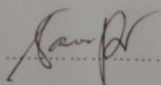
Disusun Oleh:

Rina Aryati
NIM. 17602244037

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Program Studi Pendidikan Keolahragaan,
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta

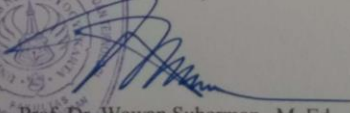
Pada tanggal 24 Januari 2022

DEWAN PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Ratna Budiarti, S.Pd., Kor., M.Or Ketua Penguji/Pembimbing		8/2 2022
Danardono, S.Pd., M.Or Sekretaris Penguji		8/2 2022
Dr. Nawan Primasoni, S.Pd., Kor., M.Or Penguji		8/2 2022

Yogyakarta, 10 Februari 2022
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,




Prof. Dr. Wawan Suherman., M, Ed
NIP. 196407071988121001

MOTTO

Memulai dengan penuh keyakinan, menjalankan dengan penuh keikhlasan, dan menyelesaikan dengan penuh kebahagiaan.

(NN)

Jangan pergi mengikuti kemana jalan akan berujung. Buatlah jalanmu sendiri dan tinggalkanlah jejak.

(Ralph Waldo Emerson)

Pendidikan memiliki akar yang pahit, tapi buahnya manis.

(Aristoteles)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kehadirat Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan baik, kemudian karya ini saya persembahkan untuk:

1. Bapak Ibu saya tercinta (Bapak Kusmanto dan Ibu Sulastri) yang selalu memberikan kasih sayang, perhatian, doa dan dukungannya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Kakak-kakak dan adik saya tercinta (Adhitya Cahyadi, Priska Listiani, dan Yosi Anjani Putri) yang selalu memberikan semangat dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Saudara-saudara saya yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu. Terima kasih atas doa dan dukungannya selama ini.
4. Teman-teman PKO A 2017 yang telah berjuang bersama-sama dan saling memberi dukungan.
5. Teman-teman KKN Desa Bantarbarang 2020 yang telah berjuang bersama-sama dan saling memberi dukungan.
6. Klub Futsal Putri Falena Angels Fc Purbalingga yang telah memberi saya kesempatan belajar dan berproses.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* Terhadap Peningkatan Kecepatan Dribbling Bola Futsal Pada Atlet Putri Falena Angels FC Purbalingga” dengan baik.

Penyusunan skripsi ini pasti mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Ratna Budiarti, M.Or. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan dan motivasi selama penulisan skripsi ini sehingga dapat diselesaikan.
2. Ibu Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S selaku Validator instrument penelitian TAS yang memberikan saran/masukan perbaikan sehingga penelitian TAS dapat terlaksana sesuai dengan tujuan.
3. Bapak Dr. Nawan Primasoni, S.Pd., M.Or selaku Penguji dan Bapak Danardono, S.Pd.Kor., M.Or selaku Sekretaris yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Ibu Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S selaku Ketua Jurusan PKL dan Ketua Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya TAS ini.

5. Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan Pengesahan dalam Rangka Pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
6. Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes., selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta.
7. Bapak dan Ibu Dosen yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
8. Pelatih dan atlet Klub Falena Angels FC Purbalingga yang telah memberikan izin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi.
9. Keluarga, sahabat, dan teman-teman yang selalu member motivasi dan dukungan untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.
10. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang juga telah memberikan dorongan serta bantuan selama penyusunan skripsi.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Dengan menghaturkan rasa syukur kepada Allah SWT, semoga pembaca dapat menikmati dan memperoleh manfaat dari karya ini. Amin.

Yogyakarta, Januari 2022
Yang menyatakan



Rina Aryati
NIM. 17602244037

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
SURAT PERNYATAAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
MOTTO	vii
PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	6
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
1. Manfaat Teoritis	7
2. Manfaat Praktis	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9
A. Deskripsi Teori.....	9
1. Hakikat Latihan	9
2. Definisi Latihan <i>Zig-Zag Run</i>	17
3. Komponen Biomotor	19
4. Kecepatan dalam Permainan Futsal	23
5. <i>Dribbling</i> Bola	24
6. Hakikat Futsal	30
7. Pengertian Atlet	36
8. Profil Klub Futsal Falena Angels FC Purbalingga	38
B. Penelitian Yang Relevan	39
C. Kerangka Berpikir	41
D. Hipotesis	42
BAB III METODE PENELITIAN	43
A. Jenis Penelitian	43
B. Tempat dan Waktu Penelitian	44

C. Populasi dan Sampel	44
D. Definisi Operasional Variabel Penelitian	45
E. Teknik dan Pengumpulan Data	46
F. Teknik Analisis Data	51
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	54
A. Hasil Penelitian	54
1. Deskripsi Data Penelitian	54
2. Analisis Data	56
B. Pembahasan	59
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	62
A. Kesimpulan	62
B. Implikasi Hasil Penelitian	62
C. Keterbatasan Penelitian	63
D. Saran	63
DAFTAR PUSTAKA	65
LAMPIRAN	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Latihan <i>Zig-Zag Run</i>	19
Gambar 2. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam	27
Gambar 3. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar	27
Gambar 4. Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki.....	28
Gambar 5. Kerangka Berpikir	42
Gambar 6. <i>Design</i> Penelitian	43
Gambar 7. Pelaksanaan Instrumen Test	47
Gambar 8. Diagram Peningkatan Rata-rata Kecepatan <i>Dribbling</i>	56

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Pelaksanaan Penelitian	44
Tabel 2. Jadwal <i>Treatment</i>	44
Tabel 3. Norma Kecepatan <i>Dribbling</i>	47
Tabel 4. Data Hasil <i>Pretest</i>	54
Tabel 5. Data Hasil <i>Posttest</i>	55
Tabel 6. Data Hasil Analisa	55
Tabel 7. Hasil Uji Normalitas	57
Tabel 8. Hasil Uji Homogenitas	57
Tabel 9. Hasil Uji Independent Sample T-Test	58
Tabel 10. Hasil Persentase Peningkatan Kecepatan <i>Dribbling</i>	59

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Bimbingan TAS	68
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian	69
Lampiran 3. Validasi Program Latihan	70
Lampiran 4. Program Latihan	72
Lampiran 5. Data Penelitian	81
Lampiran 6. Tabel Presentase Distribusi F	82
Lampiran 7. Tabel Presentase Distribusi T	83
Lampiran 8. Group Statistics	84
Lampiran 9. Uji Normalitas Dengan Shapiro Wilk	85
Lampiran 10. Uji Homogenitas Dengan Levene Test	86
Lampiran 11. Uji Hipotesis Dengan Independent Sample T-Test	87
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian	88

BAB I PENDAHULUAN

A. LatarBelakang

Kegiatan olahraga bukan hanya untuk kesehatan namun juga sebagai pekerjaan khusus, sebagai rekreasi, mata pencaharian, kesehatan maupun budaya. Salah satu cabang olahraga yang sangat populer saat ini dan digemari oleh banyak kalangan adalah olahraga futsal, baik anak-anak, remaja, dan bahkan orang dewasa.

Olahraga futsal merupakan aktivitas yang cukup menarik perhatian banyak orang baik sebagai pengisi waktu luang maupun ajang kompetisi. Olahraga futsal sendiri merupakan modifikasi dari olahraga bola besar (sepakbola) baik ukuran lapangan, peraturan permainan, dan jumlah pemainnya. Futsal merupakan olahraga beregu yang cepat dan dinamis dengan *passing* yang akurat yang memungkinkan terjadinya banyak gol.

Menurut Murhananto (2014:7) futsal adalah kata yang digunakan secara internasional untuk permainan sepakbola dalam ruangan. Berasal dari kata futbol atau futebol (dari bahasa spanyol dan Portugal yang berarti pemain sepakbola) dan salaon atau sala (dari bahasa Prancis atau Spanyol yang berarti dalam ruangan). Badan sepakbola dunia FIFA menyebutkan futsal pertama kali dimainkan di Montevideo, Uruguay, tahun 1930. Diciptakan oleh seorang pelatih dari Argentina yang bernama Juan Carlos Ceriani.

Olahraga futsal mulai masuk tahun 2002 di Indonesia. Kompetisi resmi tingkat Nasional di Indonesia, mulai diadakan tahun 2008 oleh Badan

Futsal Nasional (BFN). Olahraga futsal mengikuti aturan sepakbola, hal inipun telah disepakati oleh asosiasi sepakbola internasional (FIFA). Hanya saja, tidak semua aturan sepakbola diberlakukan dalam futsal. Adapun hal-hal yang diubah sesuai kondisi meliputi ukuran lapangan, ukuran berat bola dan bahan bola, lebar dan tinggi mistar gawang, periode permainan, dan jumlah pemain.

Futsal adalah permainan sepakbola ruangan beregu (tim) yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawang dari kemasukan bola. Futsal dimainkan dalam dua babak berdurasi 20 menit (2x20 menit). Selain lima pemain utama, setiap tim juga diizinkan memiliki pemain cadangan.

Menurut Jutinus Lhaksana (2006:48) “futsal merupakan olahraga beregu yang cepat dan dinamis dengan *passing* yang akurat yang memungkinkan terjadinya banyak gol”. Menurut Tenang (2018:39) “menyatakan bahwa futsal adalah singkatan dari futbol (sepakbola) dan sala (ruangan) yang berasal dari bahasa Spanyol, olahraga ini membentuk pemain selalu siap menerima dan mengumpan bola dengan cepat”.

Teknik-teknik dasar yang harus dikuasai oleh pemain futsal yaitu mengumpan (*passing*), menahan (*controlling*), mengumpan lambung (*chipping*), menggiring bola (*dribbling*), dan menembak (*shooting*”). Teknik dasar diatas inilah yang menjadi karakteristik cabang olahraga futsal. Salah satu teknik dasar yang berperan penting dalam permainan futsal yaitu teknik menggiring bola (*dribbling*).

Dribbling adalah teknik dasar dalam permainan dimana seorang pemain memiliki kemampuan dalam menguasai bola untuk mengecoh lawannya. Pada saat pertandingan berlangsung teknik *dribbling* dibutuhkan untuk melewati pemain lawan dan mengarahkan bola menuju ruang kosong serta membuka peluang untuk melakukan tendangan ke arah gawang. Selain itu juga *dribbling* sangat berperan penting saat terjadinya serangan balik (*counter attack*). Menurut Robert Koger (2021:34) "*Dribbling* adalah metode menggerakkan bola dari suatu tempat ke titik lain dilapangan dengan menggunakan kaki, bola harus selalu dekat dengan kaki agar mudah dikontrol. Pemain tidak boleh terus menerus melihat bola, mereka harus melihat disekelilingnya dan mengawasi gerak pemain lainnya".

Komponen-komponen kondisi fisik yaitu kekuatan, daya tahan, daya ledak otot, kecepatan, kelenturan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi. Salah satu komponen kondisi fisik yang diperlukan pemain futsal dalam menguasai teknik menggiring bola adalah kecepatan. Tidak dapat dipungkiri bahwa kecepatan sangat berpengaruh pada saat melakukan *dribbling* karena teknik ini dibutuhkan sebagai cara untuk bergerak ketika melewati lawan dan membuka ruang untuk melakukan operan atau tembakan.

Kecepatan menggiring bola adalah membawa bola sambil berlari dan bola tetap pada penguasaan (bola berada dekat kaki) untuk dimainkan. Dengan memiliki kecepatan menggiring bola dalam permainan futsal, pemain akan mudah menguasai bola saat menyerang maupun bertahan, dan dapat melakukan gerakan tipu untuk mengecoh lawan sebelum bola diberikan

kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. Untuk meningkatkan kecepatan menggiring bola, pemain harus melakukan suatu bentuk latihan, salah satunya yaitu latihan *zig-zag run*.

Sehubungan dengan perkembangan olahraga futsal yang sangat pesat, permainan futsal yang biasanya didominasi oleh laki-laki, kini sudah mulai merambah bagi perempuan juga. Bahkan saat ini, banyak sekali klub dan pertandingan futsal untuk putri, khususnya di Kota Purbalingga.

Tim futsal Falena Angels FC adalah salah satu klub putri yang berada di Kabupaten Purbalingga, yang para pemainnya adalah domisili lokal dan kebanyakan masih sekolah, seperti siswi SMP & SMA, namun terbuka juga untuk kalangan umum. Tim futsal putri tersebut sudah banyak mengikuti pertandingan-pertandingan futsal yang ada dikota Purbalingga dan luar kota juga, terutama pertandingan futsal putri antar sekolah dan klub. Namun pada kenyataannya, tim futsal Falena Angels FC Purbalingga beberapa kali mengalami kekalahan. Yang menjadi penyebab kekalahan tim tersebut yaitu lambatnya kecepatan pemain dalam menggiring bola dan belum menguasai teknik dasar menggiring bola dengan kecepatan yang maksimal serta kurangnya latihan yang cukup dalam menggiring bola. Jika pemain memiliki kecepatan menggiring bola yang baik, pemainpun dapat menguasai bola sebelum diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol.

Kecepatan lari dalam menggiring bola sangat diperlukan dalam futsal mengingat luas lapangan yang relatif kecil dari lapangan sepakbola. Salah satu cara untuk melatih kecepatan berlari pemain futsal adalah dengan latihan

zig-zag run. Oleh karena itu peneliti mengambil program latihan kecepatan, yaitu latihan *zig-zag run* untuk meningkatkan kecepatan menggiring bola bagi para pemain futsal Falena Angels FC Purbalingga. Karena bentuk latihan ini sesuai dengan gerakan-gerakan menggiring bola dalam permainan futsal. Selain itu, karena belum diketahui adanya pengaruh metode latihan *zig-zag run* terhadap peningkatan kecepatan *dribbling* pada pemain futsal khususnya putri.

Metode latihan untuk peningkatan *dribbling* seperti *zig-zag run* kurang bervariasi dan cenderung monoton bagi atlet, dalam futsal dibutuhkan teknik *dribbling* yang baik untuk berkelit melewati hadangan lawan sambil membawa bola tetapi dalam pelaksanaan di lapangan belum bisa ditampilkan secara maksimal. Salah satu yang menjadi penyebab adalah kurangnya variasi dalam latihan yang diberikan oleh pelatih dalam meningkatkan kecepatan dan juga kemampuan untuk mengembangkan latihan dari atlet itu sendiri yang belum maksimal.

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka penulis melakukan penelitian dengan judul “**Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Peningkatan Kecepatan Dribbling Bola Futsal Pada Atlet Putri Falena Angels FC Purbalingga**”.

B. Identifikasi Masalah

Dari latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas dapat didefinisikan masalah sebagai berikut:

1. Metode latihan untuk peningkatan *dribbling* seperti *zig-zag run* kurang bervariasi dan cenderung monoton bagi atlet.
2. Masih kurangnya latihan dan belum ada peningkatan latihan kecepatan *dribbling* bola pada atlet.
3. Belum diketahui pengaruh metode latihan *zig-zag run* terhadap peningkatan kecepatan *dribbling* pada pemain futsal khususnya putri.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan masalah yang muncul dalam penelitian, maka perlu dibatasi Pembatasan masalah dalam penelitian yaitu pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kecepatan *dribbling* bola dalam permainan futsal pada tim Falena Angels FC Purbalingga.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah latihan *zig-zag run* dapat berpengaruh terhadap kecepatan *dribbling* bola dalam permainan futsal untuk tim futsal Falena Angels FC Purbalingga?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui “Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* Terhadap Peningkatan Kecepatan *Dribbling* Bola Futsal Pada Atlet Putri Falena Angels FC Purbalingga”.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Dapat menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah mengenai pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap peningkatan kecepatan *dribbling* bola futsal pada atlet putri Falena Angels FC Purbalingga, sehingga dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif pilihan dalam meningkatkan kecepatan *dribbling*.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi pembina dan pelatih dapat mengetahui kecepatan *dribbling* atlet yang dilatihnya, sehingga lebih siap dalam menyusun program-program latihan.
- b. Bagi siswa, siswa mampu mengetahui hasil kecepatan *dribbling* dirinya sendiri maupun secara menyeluruh, sehingga siswa mengetahui kualitas awal sebagai modal awal sebelum berlatih di fase berikutnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Menurut Sukadiyanto (2016:10-11) “Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga. Latihan merupakan cara seseorang untuk mempertinggi potensi diri, dengan latihan, dimungkinkan untuk seseorang dapat mempelajari atau memperbaiki gerakan-gerakan dalam suatu teknik pada olahraga yang digeluti. Pengertian latihan yang berasal dari kata *exercise* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Menambahkan latihan yang berasal dari kata *training* adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode, dan aturan, sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya”. Menurut Djoko Pekik Irianto (2016:11) menyatakan “latihan adalah proses mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental yang teratur, terarah, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Pertandingan merupakan puncak dari proses berlatih melatih dalam

olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi optimal. Untuk mendapatkan prestasi yang optimal, seorang atlet tidak terlepas dari proses latihan”.

Menurut Singh (2016:10) menyatakan “latihan merupakan proses dasar persiapan untuk kinerja yang lebih tinggi yang prosesnya dirancang untuk mengembangkan kemampuan motorik dan psikologis yang meningkatkan kemampuan seseorang”.

Dari beberapa pendapat ahli di atas peneliti menarik kesimpulan bahwa latihan adalah suatu proses penyempurnaan kerja/olahraga yang dilakukan oleh atlet secara sistematis, berulang-ulang, berkesinambungan dengan setiap hari meningkatkan jumlah beban latihannya untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

b. Prinsip-Prinsip Latihan

Menurut Bompas (2016:12) prinsip latihan adalah suatu petunjuk/pedoman dan peraturan yang sistematis dan seluruhnya berlangsung dalam proses latihan. Prinsip-prinsip latihan antara lain:

- (1) Prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan,
- (2) Prinsip perkembangan menyeluruh,
- (3) Prinsip spesialisasi,
- (4) Prinsip individual,
- (5) Prinsip bervariasi,
- (6) Model dalam proses latihan,
- (7) Prinsip peningkatan beban.

Menurut Sukadiyanto (2016:12) “dalam suatu pembinaan olahraga hal yang dilakukan adalah pelatihan cabang olahraga tersebut. Sebelum memulai suatu pelatihan hal yang harus diketahui oleh seorang pelatih adalah prinsip dari latihan tersebut. Prinsip-prinsip latihan adalah yang menjadi landasan atau pedoman suatu latihan agar maksud dan tujuan

latihan tersebut dapat tercapai dan memiliki hasil sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan, selain itu prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan.

Berikut ini dijelaskan secara rinci masing-masing prinsip-prinsip latihan menurut Sukadiyanto (2016:13-16), yaitu:

1) Prinsip Kesiapan (*Readiness*)

Pada prinsip kesiapan, materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia dan tingkatan olahragawan. Sebab kesiapan setiap olahragawan akan berbeda antara yang satu dengan yang lain meskipun di antaranya memiliki usia yang sama.

2) Prinsip kesiapan (*Awareness*)

Dalam prinsip kesiapan, pelatih mendidik atlet untuk dapat menyadari betapa berlatih selain karena tuntutan kompetisi yang diikuti atau yang akan diikuti, dan juga kesadaran tentang kreativitas sehingga dapat berpartisipasi aktif dalam pelatihan itu sendiri.

3) Prinsip individual

Antara atlet yang satu dan atlet yang lain memiliki tingkat kemampuan yang berbeda-beda. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan perbedaan terhadap kemampuan seseorang dalam merespon beban yang diberikan oleh pelatih, di

antaranya adalah faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, lingkungan, sakit cedera, dan motivasi.

4) Prinsip adaptasi

Pemberian latihan sangat perlu memperhatikan prinsip adaptasi, tidak bisa semata-mata pelatih memberikan latihan yang terlalu keras dan mendadak karena akan menyebabkan *over training* pada atlet. Latihan harus bertahap dan terus ditingkatkan melalui proses latihan agar tubuh dapat beradaptasi dengan baik pada program latihan yang diberikan pelatih.

5) Prinsip beban lebih (*Overload*)

Prinsip beban lebih dapat dicapai dengan cara pembebanan berada pada atau sedikit di atas ambang rangsang atlet agar tercipta super kompensasi bagi atlet. Pembebanan yang terlalu berat akan mengakibatkan tubuh tidak dapat beradaptasi dengan baik, dan bila beban terlalu ringan maka tidak akan berpengaruh terhadap peningkatan kualitas seseorang. Pembebanan berkaitan dengan tiga faktor, yaitu frekuensi, intensitas, dan *volume*. Penambahan frekuensi dapat dilakukan dengan cara menambah sesi latihan. Untuk intensitas latihan dapat dilakukan dengan penambahan beban latihan. Untuk durasi dapat dilakukan dengan cara menambah jumlah jam latihan dalam satu sesi.

6) Prinsip progresif

Prinsip progresif artinya pelaksanaan latihan dilakukan secara bertahap dari mudah ke sukar, dari sederhana ke kompleks, dari umum ke khusus, dari bagian ke keseluruhan, dari ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas yang dilakukan secara ajeg, maju, dan berkelanjutan.

7) Prinsip spesifikasi (kekhususan)

Setiap cabang olahraga memiliki cara kerja dan karakter masing-masing. Oleh karena itu pemberian latihan akan berbeda-beda sifatnya antara cabang olahraga yang satu dan yang lain dengan pertimbangan: (1) spesifikasi kebutuhan energi; (2) spesifikasi bentuk dan gerak latihan; (3) spesifikasi ciri gerak dan kelompok otot yang digunakan; dan (4) waktu dan periodisasi latihan.

8) Prinsip variasi

Latihan yang baik merupakan latihan yang disusun secara variatif agar atlet yang dilatih tidak mengalami kejenuhan, kebosanan, dan kelelahan secara psikologis lainnya. Hal ini bertujuan agar atlet tertarik berlatih sehingga tujuan dari latihan tersebut dapat tercapai.

9) Prinsip latihan jangka panjang (*Long term training*)

Meraih prestasi yang optimal dalam suatu cabang olahraga dibutuhkan proses latihan yang konsisten dalam waktu yang panjang. Pengaruh dari beban latihan yang diberikan oleh

pelatih tidak serta merta dapat diadaptasi mendadak tapi memerlukan waktu dan dilakukan dalam proses yang bertahap dan berkelanjutan. Selain itu untuk dapat meraih prestasi yang optimal diperlukan latihan gerak yang berulang-ulang dalam proses yang panjang untuk mendapatkan gerakan yang otomatis.

10) Prinsip berkebalikan (*Reversibility*)

Prinsip berkebalikan (*reversibility*) artinya bila olahragawan berhenti dari latihan dalam waktu tertentu bahkan dalam waktu yang lama, maka kualitas organ tubuh akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis. Hal ini ditandai penurunan tingkat kebugaran rata-rata 10% setiap minggunya. Selain itu pada komponen biomotorik kekuatan (*strength*) akan mengalami penurunan secara bertahap yang diawali pada proses pengecilan otot (*atropi*). Untuk itu kemampuan olahragawan harus terus dipelihara melalui latihan yang konsisten dan kontinyu.

c. Tujuan dan Sasaran Latihan

Menurut Suharjana (2016:16) “Setiap latihan pasti akan terdapat tujuan yang akan dicapai baik oleh atlet maupun pelatih. Tujuan utama dari latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan, kemampuan, dan prestasinya semaksimal mungkin. Dengan demikian prestasi atlet benar-benar merupakan satu totalitas akumulasi hasil latihan fisik maupun psikis. Ditinjau dari aspek kesehatan secara umum,

individu yang berlatih atau berolahraga rutin, yaitu untuk mencapai kebugaran jasmani”.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2016:17) “selain latihan memiliki tujuan untuk jangka panjang dan jangka pendek. Sebuah sesi latihan memiliki sebuah tujuan umum yang mencakup berbagai aspek dalam diri olahragawan. Seorang pelatih dalam membina atlet pasti memiliki sebuah tujuan yang khusus maupun umum. Dalam latihan terdapat beberapa sesi latihan khusus yang bertujuan untuk meningkatkan beberapa aspek. Sesi latihan psikis bertujuan untuk meningkatkan maturasi emosi”.

Menurut Harsono (2016:17) “bahwa tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada 4 (empat) aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu; (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental”.

Selain itu, menurut Sukadiyano (2016:18-20) penjabaran terkait masing-masing unsur dari tujuan latihan secara umum dijelaskan sebagai berikut:

1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh

Setiap sesi latihan selalu berorientasi untuk meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh. Kualitas fisik dasar ditentukan oleh tingkat kebugaran energi dan kebugaran otot. Kebugaran energi meliputi sistem aerobik dan anerobik baik laktik maupun alaktik. Sedang untuk kebugaran otot adalah keadaan seluruh komponen biomotor yang terdiri dari ketahanan, kekuatan, kecepatan, *power*, kelentukan, keseimbangan, dan koordinasi. Dalam semua cabang olahraga memiliki kebutuhan kualitas fisik dasar yang sama

sehingga harus ditingkatkan sebagai landasan dasar dalam pengembangan unsur fisik.

2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik khusus

Pengembangan peningkatan latihan fisik secara khusus dalam cabang olahraga sarannya berbeda. Hal ini disesuaikan dengan karakteristik tiap cabang olahraga tersebut. Karakteristik tersebut meliputi jenis predomnan energi yang digunakan, jenis teknik, dan lama pertandingan.

3) Menambah dan menyempurnakan teknik

Sasaran latihan di antaranya adalah untuk meningkatkan dan menyempurnakan teknik yang benar. Teknik yang benar dikuasai dari awal selain mampu untuk menghemat tenaga juga mampu bekerja lebih lama. Hal tersebut menjadi landasan menuju prestasi gerak yang lebih tinggi.

4) Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain

Dalam proses latihan seorang pelatih pasti mengajarkan strategi, taktik, dan pola bermain. Untuk dapat menyusun strategi diperlukan ketajaman dan kejelian dalam menganalisis kelebihan serta kekurangan baik atletnya maupun lawan. Untuk dapat menguasai taktik yang baik maka harus menguasai praktik terkait pola bermain. Dengan latihan seperti ini atlet akan bertambah variasi pola strategi dalam bermain.

5) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding

Selain aspek fisik dalam latihan juga harus melibatkan aspek psikologis atlet. Aspek psikis merupakan salah satu faktor penopang pencapaian prestasi atlet. Aspek psikis perlu disiapkan sebelum masa kompetisi. Aspek psikis dapat diberikan bersamaan dengan latihan fisik dan teknik. Aspek psikis memiliki peranan 90% dalam sebuah pertandingan.

2. Definisi *Zig-Zag Run*

a. Pengertian *Zig-Zag Run*

Menurut Siswantoyo (2017:19) *zig-zag run* merupakan gerakan lari berkelok-kelok mengikuti lintasan. Latihan *zig-zag run* merupakan suatu bentuk latihan mengubah arah gerak tubuh dengan arah berkelok-kelok, yang dilakukan dengan gerakan lari berkelok-kelok secepatnya mengikuti lintasan. Latihan *zig-zag run* dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan karena unsur gerak yang terkandung dalam latihan *zig-zag run* merupakan komponen gerak kecepatan yaitu lari dengan mengubah arah dan posisi tubuh, kelincahan, keseimbangan yang juga merupakan komponen gerak kecepatan. Bentuk latihan ini sangat sesuai dengan gerakan-gerakan menggiring bola, terutama dalam permainan futsal.

b. Keuntungan dan kerugian *zig-zag run*

Menurut Harsono (2017:43-44) keuntungan dan kerugian *zig-zag run*, yaitu:

- 1) Keuntungan
 - a) Kemungkinan cedera lebih kecil karena sudut ketajaman berbelok arah lebih kecil (45 dan 90 derajat).
 - b) Banyak membutuhkan koordinasi gerak tubuh, sehingga mempermudah dalam tes kecepatan *dribbling*.
- 2) Kerugian
 - a) Secara psikis arah lari perlu pengingatan lebih.
 - b) Atlet tidak terbiasa dengan ketajaman sudut lari yang besar sehingga pada saat melakukan tes kecepatan atau *dribbling* atlet menganggap sudut lari tes kecepatan *dribbling* lebih sulit. Akibatnya atlet konsentrasinya terpusat pada arah belok dan bukan pada kecepatan larinya.

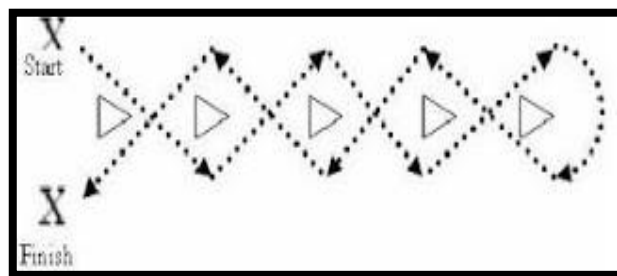
c. Latihan *Zig-zag Run*

Permainan futsal membutuhkan kelincahan yang harus dimiliki oleh para pemain yaitu kelincahan dalam melakukan teknik *dribbling*. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh, kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang eksplosif (Kusnadi dkk, 2015). Dalam melakukan kemampuan *dribbling*, seorang pemain futsal mencoba melakukan metode latihan *zig-zag run* untuk meningkatkan kelincahan dalam melakukan *dribbling* yang diinginkan pemain. Menurut Andi (2015) *Zig-zag run* adalah metode lari dengan

menggunakan halangan atau rintangan yang harus dilewati dengan cara berlari menghindari halangan atau berlari secara berbelok-belok (Alfi dkk, 2019) . Latihan *zig-zag run* sangat berguna untuk meningkatkan kelincahan dalam melakukan *dribbling* bola pada saat bermain futsal, karena kelincahan dalam melakukan *dribbling* bola bisa digunakan sebagai taktik individu pemain untuk melewati lawan dalam permainan futsal (Toha, 2020). Latihan *zig-zag run* merupakan suatu bentuk latihan mengubah arah gerak tubuh dengan arah berkelok-kelok,yang dilakukan dengan gerakan lari berkelok-kelok secepatnya mengikuti lintasan.

Cara melakukan latihan *zig-zag run* sebagai berikut:

- a) Titik atau *cones* yang dipasang sejajar berjumlah 4-5 titik atau *cones* dengan jarak antar *cones* 1-2 meter, dan *cones* yang disusun berbentuk garis *zig-zag* dipasang dengan jarak antar titik atau *cones* 1-2 meter.
- b) Peserta berdiri di belakang garis *start*.
- c) Setelah ada aba-aba “ya” peserta berlari secepat mungkin mengikuti arah/*cones* yang telah disusun secara *zig-zag* sesuai dengan diagram sampai batas *finish*.



Gambar 1.Latihan *Zig-zag Run*

Sumber: (Harsono,2017:43-44)

d. Tujuan Latihan *Zig-zag Run*

Tujuan latihan *zig-zag run* adalah untuk menguasai keterampilan lari, menghindari dari berbagai halangan baik orang maupun benda yang ada di sekelilingnya. Sesuai dengan tujuannya *zig-zag run* dibedakan menjadi dua, yaitu:

- a) Latihan *zig-zag run* untuk mengukur kecepatan atlet.
- b) Latihan *zig-zag run* untuk merubah arah gerak tubuh atau bagian tubuh.

3. Komponen Biomotor

Komponen biomotor merupakan kondisi fisik yang menunjang performa pemain futsal. Menurut Sukadiyanto (2018:2) biomotor adalah kemampuan gerak manusia yang dipengaruhi oleh kondisi sistem-sistem organ dalam tubuh. Sistem organ dalam yang dimaksud tersebut diantaranya adalah sistem neuromaskuler, pernapasan, pencernaan, peredaran darah, energi, tulang, otot, ligament,dan persendian. Menurut Bempa (2018:2) komponen dasar dari biomotor olahragawan meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, koordinasi, dan fleksibilitas. Secara garis besar biomotor di pengaruhi oleh kebugaran energi dan otot. Menurut Mega (2018:2) kebugaran energi adalah komponen sumber energi yang menyebabkan terjadinya gerak. Sedangkan kebugaran otot adalah keseluruhan dari komponen-komponen biomotor yang meliputi kekuatan, ketahanan, kecepatan, power, kelentukan, keseimbangan, dan kelincahan.

Berikut komponen biomotor atlet futsal:

- a. Kekuatan (*Strength*)
- b. Daya Tahan (*Endurance*)

- c. Kecepatan (*Speed*)
- d. Kelentukan (*Flexibility*)
- e. Kelincahan (*Agility*)
- f. Koordinasi (*coordination*)

Kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen biomotor. Jadi faktor yang ada dalam biomotor akan mempengaruhi kondisi atau keadaan fisik seseorang. Dalam kondisi fisik seseorang selain faktor biomotor yang harus dimiliki seorang atlet, pada manusia biasa juga harus memiliki kesegaran jasmani yang baik. Menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2018:2), faktor yang mempengaruhi kondisi fisik seseorang adalah: Umur, jenis kelamin, genetik, kegiatan fisik, dan status gizi.

Menurut Djoko Pekik Irianto, (2020:74-75) faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik adalah sebagai berikut:

- a. Makanan dan Gizi, Gizi adalah satuan-satuan yang menyusun bahan makanan atau bahan- bahan dasar. Sedangkan bahan makanan adalah suatu yang dibeli, dimasak, dan disajikan sebagai hidangan untuk dikonsumsi. Makanan dan gizi sangat diperlukan bagi tubuh untuk proses pertumbuhan, pengertian sel tubuh yang rusak, untuk mempertahankan kondisi tubuh dan untuk menunjang aktivitas fisik. Kebutuhan gizi tiap orang dipengaruhi oleh berbagai faktor yaitu: berat ringannya aktivitas, usia, jenis kelamin, dan faktor kondisi. Ada 6 unsur zat gizi yang mutlak dibutuhkan oleh tubuh manusia, yaitu: karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral dan air.
- b. Faktor Tidur dan Istirahat, Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang

tidak mungkin mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia. Untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan sehingga dapat aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

- c. Faktor Kebiasaan Hidup Sehat, Agar kesegaran jasmani tetap terjaga, maka tidak akan terlepas dari pola hidup sehat yang harus diterapkan dalam kehidupan sehari-hari dengan cara: Membiasakan memakan makanan yang bersih dan bernilai gizi (empat sehat lima sempurna), Selalu menjaga kebersihan pribadi seperti: mandi dengan air bersih, menggosok gigi secara teratur, kebersihan rambut, kulit, dan sebagainya, Istirahat yang cukup, Menghindari kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan sebagainya, Menghindari kebiasaan minum obat, kecuali atas anjuran dokter.
- d. Faktor Lingkungan, Lingkungan adalah tempat di mana seseorang tinggal dalam waktu lama. Dalam hal ini tentunya menyangkut lingkungan fisik serta sosial ekonomi. Kondisi lingkungan, pekerjaan, kebiasaan hidup sehari-hari, keadaan ekonomi. Semua ini akan dapat berpengaruh terhadap kesegaran jasmani seseorang.
- e. Faktor Latihan dan Olahraga, Faktor latihan dan olahraga punya pengaruh yang besar terhadap peningkatan kesegaran jasmani seseorang. Seseorang yang secara teratur berlatih sesuai dengan keperluannya dan memperoleh kesegaran jasmani dari padanya disebut

terlatih. Sebaliknya, seseorang yang membiarkan ototnya lemas tergantung dan berada dalam kondisi fisik yang buruk disebut tak terlatih. Berolahraga adalah alternatif paling efektif dan aman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga mempunyai multi manfaat baik manfaat fisik, psikis, maupun manfaat sosial.

Modal utama yang harus dimiliki oleh setiap atlet futsal untuk dapat terus berkonsentrasi dan bekerja maksimal sejak awal hingga akhir pertandingan, yang tentu saja ini akan berdampak kemenangan bagi tim itu sendiri. Dalam permainan futsal modern saat ini pemain dituntut untuk selalu bergerak dan menguasai bola sehingga peluang untuk menciptakan gol lebih besar. Untuk selalu bergerak dan penguasaan bola yang lebih lama maka diperlukan kondisi fisik yang baik. Fisik tidak mungkin terlepas dari futsal. Seorang pemain harus selalu bergerak secara acak sepanjang pemain tersebut bermain. Bisa dibayangkan betapa pentingnya fisik jika seorang pemain harus bergerak secara terus menerus dengan gerakan yang eksplosif dalam sebuah pertandingan.

4. Kecepatan dalam Permainan Futsal

Kecepatan (*speed*) merupakan salah satu komponen dasar biomotor yang diperlukan dalam setiap cabang olahraga. Dalam banyak cabang olahraga kecepatan merupakan penentu utama dalam pencapaian prestasi, terutama olahraga yang bersifat permainan, perlombaan maupun pertandingan, walaupun kebutuhan alami dan fungsinya berbeda. Kecepatan merupakan komponen fisik yang esensial.

Menurut Ismaryati (2021:2), mendefinisikan “kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat. Kecepatan

merupakan gabungan dari tiga elemen, yakni : waktu reaksi, frekuensi gerakan per unit waktu, dan kecepatan menempuh suatu jarak”.

Menurut Bompa dan Haff dalam Syafruddin (2021:34) menyatakan bahwa “kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat. Melakukan gerak tipu disaat dribbling dapat kita gunakan dengan mengendalikan kelincahan dan kecepatan untuk kita gunakan pada saat keadaan yang tepat serta menguntungkan”.

Menurut M. Sajoto (2019:107), “Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan yang berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Bompa (2019:108) “faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan antara lain, keturunan, waktu reaksi, kemampuan mengatasi beban, teknik, konsentrasi, dan kemauan, elastisitas otot”.

Dari pendapat ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kecepatan adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerakan berkesinambungan yang baik dan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya.

Menurut Norsek (2014:20-21) mengemukakan kecepatan digolongkan dalam tiga bentuk, yaitu :

- a. Kecepatan reaksi; adalah kecepatan menjawab suatu rangsangan dengan cepat,
- b. Kecepatan bergerak; adalah kecepatan merubah arah dalam gerakan yang utuh, dan
- c. Kecepatan sprint merupakan kemampuan organisme untuk bergerak dengan cepat”.

Kecepatan dalam futsal sangat dibutuhkan baik itu kecepatan reaksi, kecepatan bergerak dan kecepatan sprint, karena dalam permainan

futsal sering dihadapkan pada kondisi dimana atlet harus bertindak cepat. Pada saat penyerangan seorang atlet harus cepat bertindak, kecepatan dalam menggiring bola (*dribble*), menerobos lawan, kecepatan dalam *passing*, kecepatan dalam berlari sprint membawa bola. Situasi-situasi tersebut menuntut seorang atlet atau suatu tim mempunyai kecepatan yang baik untuk memenangkan suatu pertandingan.

5. *Dribbling* Bola

Menggiring bola diartikan dengan gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas lapangan. Teknik menggiring/*dribbling* bola merupakan salah satu teknik dalam olahraga futsal yang memiliki gerakan yang penting dan mutlak yang harus dikuasai setiap pemain sehingga setiap pemain dapat menciptakan peluang dalam mencetak gol.

Menurut Sucipto dkk, (2017:84) “menggiring bola adalah menendang terputus putus atau pelan-pelan oleh karena itu bagian kaki yang digunakan dalam menggiring bola sama dengan bagian kaki yang digunakan untuk menendang bola. Menggiring bola bertujuan antara lain untuk mendekati jarak sasaran, melewati lawan dan menghambat permainan”. Menurut Komarudin (2017:84) “tujuan dari *dribbling* bola adalah untuk melewati lawan, mengarahkan bola ke ruang kosong, melepaskan diri dari kawanan lawan, membuka ruang untuk kawan, serta menciptakan peluang untuk melakukan *shooting* ke gawang lawan”. Supian (2019:109) “mendefinisikan menggiring bola sebagai gerakan berlari menggunakan kaki untuk membawa bola, sehingga ada perpindahan bola dari satu tempat ke tempat lain di daerah lapangan. Pemain futsal yang

mampu menggiring bola dengan baik, maka semakin cepat kerjasama kolektif tercapai untuk menguasai dan membawa bola menuju gawang dengan cara menerobos pertahanan lawan kemudian mencetak gol, sedangkan pemain futsal yang tidak mampu menggiring bola dengan baik, maka lawan dengan mudah merebut bola sehingga menyebabkan kekalahan. *Dribbling* adalah teknik dasar dalam permainan dimana seorang pemain memiliki kemampuan dalam menguasai bola untuk mengecoh lawannya”.

Teknik menggiring bola pada futsal maupun sepak bola bisa dilakukan dengan cara berlari, berjalan, berputar ataupun berbelok dengan kemampuan yang dimilikinya agar jangan sampai lawan dapat merebut bola dari penguasaan kita. Pada saat pertandingan berlangsung teknik *dribbling* dibutuhkan untuk melewati pemain lawan dan mengarahkan bola menuju ruang kosong serta membuka peluang untuk melakukan tendangan ke arah gawang.

Menggiring adalah suatu usaha seseorang untuk mengantar bola ketujuannya atau adanya perpindahan bola. Menggiring bola dalam permainan futsal merupakan teknik yang sering sekali digunakan oleh pemain. Olehnya itu, dalam permainan futsal teknik menggiring tidak boleh dianggap remeh, sebab teknik tersebut adalah kunci dalam mengacaukan pertahanan lawan sehingga serangan tidak mudah dihalau pertahanan lawan. Kemampuan menggiring bola yang dilakukan selalu menggunakan bagian-bagian dari kaki yakni kaki bagian dalam, kaki bagian luar, dan punggung kaki.

Menurut Danny Mielke (2017:40-43) pada hakikatnya menggiring bola dapat dilakukan dengan 3 cara yaitu:

1. Menggiring bola dengan kura-kura kaki bagian dalam

- a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang bola.
- b) Kaki yang digunakan untuk menggiring bola tidak ditarik kebelakang hanya diayunkan kedepan.
- c) Diupayakan setiap melangkah, secara teratur bola disentuh/didorong bergulir kedepan.
- d) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki, dengan demikian bola tetap dikuasai.
- e) Pada waktu menggiring bola kedua lutut sedikit ditekuk untuk mempermudah penguasaan bola.
- f) Pada saat kaki menyentuh bola, pandangan kearah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.
- g) Kedua lengan menjaga keseimbangan di samping badan.



Gambar 2. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Dalam

Sumber: (Danny Mielke, 2017:40-43)

2. Menggiring bola dengan sisi kura-kura kaki bagian luar

- a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki bagian luar.

- b) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh/mendorong bola bergulir kedepan.
- c) Setiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- d) Bola selalu dekat dengan kaki agar bola tetap dikuasai.
- e) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah untuk menguasai bola.
- f) Pada saat kaki menyentuh bola pandangan ke arah bola dan selanjutnya melihat situasi lapangan.



Gambar 3. Menggiring Bola Menggunakan Kaki Bagian Luar

Sumber: (Danny Mielke, 2017:40-43)

3. Menggiring bola dengan punggung kaki

- a) Posisi kaki menggiring bola sama dengan posisi menendang dengan punggung kaki.
- b) Kaki yang digunakan menggiring bola hanya menyentuh atau mendorong bola tanpa terlebih dahulu ditarik kebelakang dan diayunke depan.
- c) Setiap melangkah secara teratur kaki menyentuh bola.
- d) Bola bergulir harus selalu dekat dengan kaki.
- e) Kedua lutut sedikit ditekuk agar mudah menguasai bola.
- f) Pandangan melihat bola pada saat kaki menyentuh, kemudian lihat situasi dan kemudian lengan menjaga disamping badan.



Gambar 4.Menggiring Bola Menggunakan Punggung Kaki

Sumber: (Danny Mielke, 2017:40-43)

Menggiring bola dapat diikuti oleh gerakan selanjutnya yaitu berupa *passing* (mengoper) atau *shooting* (menembak). Salah satu filosofi dalam *dribbling* adalah “pemain yang mengendalikan bola, bukan bola yang mengendalikan pemain”. Menggiring/*dribbling* bola tidak hanya dilatih dengan satu kaki saja, melainkan dengan kedua-duanya kiri dan kanan. Hal itu dilatihkan sepanjang latihan dan terus menerus untuk meningkatkan kemampuan penguasaan bola yang baik dan secara bergantian akan memberikan tambahan keseimbangan antara kaki kiri dan kanan. Dalam pelaksanaan menggiring bola *zig-zag* melewati pancang atau lawan dapat dilakukan dengan menggunakan kedua kaki bergantian, kaki kanan saja, atau menggunakan kaki kiri saja.

Dari penjelasan-penjelasan yang berhubungan dengan kecepatan dan menggiring bola, peneliti menarik kesimpulan bahwa kecepatan menggiring bola adalah kemampuan seorang pemain pada saat membawa bola sambil berlari dan bola tetap pada penguasaan (bola berada didekat kaki) selanjutnya melewati rintangan atau lawan. Dengan memiliki kecepatan menggiring bola dalam permainan futsal, pemain akan mudah

menguasai bola saat menyerang maupun bertahan, dan dapat melakukan gerakan tipu untuk mengecoh lawan sebelum bola diberikan kepada temannya untuk menciptakan peluang dalam mencetak gol.

Berikut ini merupakan konsep dasar yang harus dikuasai pada saat menggiring bola menurut A. Subiyanto (2019:109-110), antara lain:

1. Ketika menggiring bola, usahakan agar bola terus berada di dekat kaki anda. Jangan menendang terlalu keras, sebab bola akan bergulir terlalu jauh.
2. Giringlah bola dengan kepala tetap tegak. Jangan memusatkan perhatian pada bola dan kaki anda.
3. Jika anda bergerak ke arah musuh, perhatikan pinggang dan arah kaki mereka. Pinggang dan arah kaki mereka menunjukkan ke mana mereka akan bergerak.
4. Gunakan beberapa gerak tipu untuk mengecoh lawan, missal tubuh anda condong ke kanan tetapi dengan mendadak berbelok ke kiri.
5. Variasikan kecepatan lari anda; dengan mengubah-ubah kecepatan dan berbelok secara mendadak, musuh yang mengejar atau menghadang anda akan terkecoh dan kehilangan keseimbangan.
6. Giringlah bola menjauhi musuh anda; paksalah mereka mengejar anda. Usahakan selalu bergerak ke ruang terbuka di lapangan.
7. Carilah teman satu tim yang bebas dari kepungan lawan agar anda dapat segera mengoper bola kepadanya.

6. Hakikat Futsal

a. Pengertian Futsal

Futsal adalah olahraga menggunakan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya

adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola menggunakan anggota badan kecuali bagian tangan, namun bagian kaki berperan lebih besar dalam olahraga ini dan tim yang paling banyak memasukkan bola ke gawang lawan dinyatakan sebagai pemenang.

Menurut Mahaendro (2021:39) “futsal adalah permainan yang hampir sama dengan sepakbola, tetapi hanya lima pemain di mana dua tim memainkan dan memperebutkan bola di antara para pemain dengan tujuan dapat memasukkan bola lawan dan mempertahankan gawang kemasukkan bola”.

Menurut Justinus Lhaksamana (2019:104), “futsal adalah olahraga yang dinamis dikarenakan bola secara bergulir cepat dari kaki ke kaki, dimana para pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan ketrampilan yang baik dan determinasi yang tinggi”.

Dengan adanya permainan olahraga futsal diharapkan para pemain mampu mengasah kemampuan bermain bola, terutama teknik kecepatan menggiring/*dribbling* dan yang dapat diekspos dengan leluasa. Permainan ini juga memberikan manfaat bagi sistem ketahanan tubuh karena nyaris sepanjang permainan seorang pemain akan berlari ke segala penjuru lapangan, nyaris tanpa henti.

Futsal merupakan bentuk permainan sepakbola yang dilakukan di dalam ruangan dengan dimainkan lebih sederhana dibandingkan pada permainan sepakbola dengan memodifikasi bentuk lapangan dan peraturan permainan, sehingga permainan futsal cenderung lebih dinamis karena setiap pemain dituntut pergerakan yang cepat.

Permainan futsal pada saat ini mengalami perkembangan yang begitu pesat, karena futsal menjadi satu diantara sekian banyak olahraga yang di gemari oleh seluruh penduduk di dunia. Oleh karena itu, saat ini futsal merupakan bagian aktivitas yang tidak terpisahkan dari masyarakat pada umumnya. Dalam permainan ini kebersamaan dan kerjasama tim sangat dibutuhkan dalam mencapai tujuan tersebut.

Dari berbagai pendapat peneliti tersebut maka dapat disimpulkan bahwa futsal merupakan suatu permainan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berbeda, satu tim terdiri dari lima pemain, permainan dilakukan dalam dua babak dengan waktu 2 x 20 menit. Permainan futsal lebih kurang merupakan permainan yang mengandalakan kecepatan. Kondisi fisik yang prima determinasi yang baik, karena kedua tim bergantian saling menyerang satu sama lain dalam kondisi lapangan yang cenderung sempit dan waktu yang relatif singkat. Serta kemenangan ditentukan oleh jumlah gol terbanyak.

b. Teknik Dasar Permainan Futsal

Untuk dapat bermain futsal pemain harus menguasai teknik-teknik dasar permainan futsal. Teknik dasar bermain futsal adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan atau mengerjakan suatu yang terlepas sama sekali dari permainan futsal. Adapun mengenai teknik dasar permainan futsal adalah sebagai berikut:

- 1) Teknik tanpa bola, yaitu semua gerakan dalam permainan futsal tanpa menggunakan bola, seperti:
 - a) Lari cepat dan mengubah arah
 - b) Melompat dan meloncat
 - c) Gerak tipu tanpa bola, yaitu gerak tipu dengan badan
 - d) Gerakan-gerakan khusus untuk penjaga gawang.

- 2) Teknik dengan bola, yaitu semua gerakan dalam permainan futsal dengan menggunakan bola, seperti:
 - a) Mengenal bola
 - b) Menendang bola (*shooting*)
 - c) Menerima bola, menghentikan bola atau mengontrol bola (*controlling*)
 - d) Mengumpan (*Passing*)
 - e) Menggiring bola (*dribbling*)
 - f) Menyundul bola (*heading*)
 - g) Gerak tipu dengan bola
- 3) Teknik-teknik khusus untuk penjaga gawang sebagai berikut:
 - a) Menghalau bola
 - b) Menghentikan bola
 - c) Menangkap bola
 - d) Melempar bola

c. Peraturan Permainan Futsal

Peraturan permainan futsal telah disepakati dalam asosiasi sepak bola internasional. Dengan kata lain, peraturan futsal mengikuti peraturan yang telah disepakati dalam FIFA. Adapun beberapa peraturan yang diubah penerapannya. Sementara itu, untuk peraturan-peraturan yang berhubungan dengan wasit, pemain, dan para petugas yang terlibat dalam permainan, antara pria dan wanita sama. Adapun hal-hal yang dapat diubah sesuai kondisi, meliputi ukuran lapangan, berat, dan bahan bola, lebar dan tinggi mistar gawang, periode permainan, dan jumlah pemain cadangan.

a. Lapangan Permainan

Lapangan futsal berbentuk persegi panjang. Permukaan lapangan harus rata dan tidak licin. Lantai lapangan futsal biasanya dilapisi dengan rumput sintetis atau bagen dari kayu.

Berikut ukuran lengkap lapangan futsal:

- 1) Panjang lapangan 25-42 meter, lebar lapangan 15-25 meter.
- 2) Lapangan ditandai dengan garis-garis yang berfungsi sebagai pembatas. Dua garis terluar yang lebih panjang disebut garis pembatas lapangan, dan dua garis yang lebih pendek disebut garis gawang.
- 3) Lebar seluruh garis adalah 8 cm.
- 4) Lapangan dibagi menjadi dua bagian pada bagian tengah lapangan. Titik tengah lapangan ditandai dengan sebuah titik. Titik tengah lapangan berada pada lingkaran tengah lapangan dengan jari-jari 3 meter.
- 5) Daerah penalti, busur berukuran 6 meter dari masing-masing tiang gawang.
- 6) Titik penalty berada 6 meter dari titik tengah garis gawang.
- 7) Titik penalty kedua berada 10 meter dari garis gawang.
- 8) Busur sudut lapangan memiliki jari-jari 25 cm.
- 9) Ukuran gawang, tinggi 2 m x lebar 3 m.

b. Bola yang dipakai

Bola futsal berbentuk bulat sempurna. Bahan yang dipergunakan adalah dari bahan kulit atau bahan lain yang layak untuk digunakan. Keliling bola futsal 62-64 cm, berat bola 400-440 gram, dan tekanan 0,4-0,6 atm. Lambungan bola 55-65 cm pada pantulan pertama.

c. Aturan Pertandingan

Pertandingan futsal berakhir dalam dua babak. Durasi setiap babak adalah 20 menit. Durasi dari salah satu babak dapat diperpanjang untuk menentukan pemenang jika terjadi seri. Tim diperbolehkan meminta *time-out* selama 1 menit dalam sebuah babak pertandingan. *Time-out* biasanya diminta oleh tim untuk merubah strategi atau taktik serta mengambil kesempatan untuk timnya mendapat istirahat tambahan saat sedang tertekan atau untuk merusak tempo permainan lawan.

Kondisi-kondisi untuk mendapatkan *time-out* adalah sebagai berikut:

- 1) Pelatih meminta untuk *time-out* selama 1 menit.
- 2) *Time-out* akan diberikan pada tim yang sedang menguasai bola.
- 3) Penjaga waktu mengizinkan untuk *time-out* ketika bola keluar dari permainan dengan menggunakan sebuah peluit atau tanda lain yang berbeda dengan tanda wasit pertama.
- 4) Saat *time-out* pemain berada di lapangan. Jika menerima instruksi dari *official* maka dilakukan pada garis pembatas sejajar dengan lapangan. Hal

tersebut dikarenakan *official* tidak boleh memasuki batas lapangan.

- 5) Tim yang tidak meminta *time-out* pada babak pertama maka timnya akan tetap hanya mendapatkan satu kali *time-out* selama babak kedua.

d. Jumlah Pemain

Futsal dimainkan oleh dua tim. Jumlah pemain setiap tim maksimal lima orang, dengan salah satunya adalah penjaga gawang. Jumlah pemain cadangan maksimal sebanyak 7 orang.

e. Perlengkapan Pemain

Perlengkapan pemain futsal sama dengan perlengkapan yang dipakai pemain futsal, yaitu meliputi:

- 1) Seragam atau pakaian
- 2) Celana pendek
- 3) Kaos kaki
- 4) Pengaman kaki (*shinguard*)
- 5) Sepatu

f. Wasit

Setiap permainan dipimpin oleh seorang wasit. Wasit dalam pertandingan futsal terdiri atas tiga orang dan satu penjaga waktu. Wasit memiliki kewenangan penuh untuk menegakkan peraturan permainan, sejak ia memasuki sampai meninggalkan lapangan permainan.

- 1) Kekuasaan dan tanggung jawab wasit pertama, antara lain sebagai berikut:
 - a. Menegakkan peraturan permainan.
 - b. Membuat dan memelihara catatan pertandingan untuk dipergunakan sebagai laporan pertandingan.
 - c. Bertindak sebagai penjaga waktu, jika penjaga waktu tidak hadir.
 - d. Menghentikan, menunda, atau mengakhiri pertandingan untuk setiap pelanggaran yang dilakukan pemain.

- e. Melakukan tindakan disiplin terhadap kesalahan pemain dalam bentuk peringatan dan sanksi pelanggaran.
 - f. Memastikan tidak ada orang yang berhak untuk berada di dalam lapangan.
 - g. Membiarkan permainan berlanjut sampai bola keluar, jika terdapat pemain yang mengalami luka ringan.
 - h. Memastikan bola memenuhi persyaratan.
 - i. Membiarkan permainan berlanjut ketika terjadi sebuah pelanggaran terhadap salah satu tim. Namun, tim yang pemainnya digelar berada pada posisi yang menguntungkan untuk mencetak gol. Namun, jika tidak menghasilkan gol, wasit harus memberikan hukuman terhadap tim yang melakukan pelanggaran yang terjadi sebelumnya.
- 2) Kekuasaan dan tanggung jawab wasit kedua, antara lain sebagai berikut:
- a. Wasit kedua berada di sisi lapangan yang berlawanan dari posisi wasit dan dilengkapi dengan peluit.
 - b. Membantu wasit pertama untuk mengawasi pertandingan agar tetap berjalan sesuai dengan peraturan permainan.
 - c. Menghentikan permainan jika terjadinya pelanggaran dari peraturan-peraturan.
 - d. Memastikan bahwa penggantian pemain dilaksanakan dengan baik.
- 3) Kekuasaan dan tanggung jawab wasit ketiga, antara lain sebagai berikut:
- a. Membuat catatan atas pelanggaran akumulasi lima pertama yang dilakukan tim.
 - b. Membuat catatan dari penghentian permainan dan memberikan alasannya.
 - c. Membuat catatan pemain-pemain yang menciptakan gol.
 - d. Mencatat nama dan nomor pemain yang mendapat peringatan dan dikeluarkan.
 - e. Menyediakan segala informasi yang relevan dengan pemain.
- 4) Kekuasaan dan tanggung jawab penjaga waktu (*time keeper*), antara lain sebagai berikut:
- a. Memastikan bahwa durasi pertandingan sesuai ketentuan, yaitu dengan cara menjalankan *chronometer* saat pertandingan dimulai, memberhentikan waktu saat bola

- keluar lapangan, dan menghentikan waktu dengan hal-hal yang berhubungan dengan pelanggaran permainan.
- b. Memeriksa *time-out*.
 - c. Memeriksa periode hukuman waktu efektif dua menit ketika pemain telah dikeluarkan.
 - d. Mengindikasikan akhir dari separuh pertandingan pertama, kedua, akhir pertandingan, dan akhir periode waktu tambahan.
 - e. Menyediakan dan menjaga sebuah catatan dari semua waktu sela (*time-out*) yang tersedia untuk setiap tim.
 - f. Menyediakan catatan atas pelanggaran akumulasi kelima pertama yang dilakukan oleh setiap tim.

7. Pengertian Atlet

Seseorang melakukan olahraga dengan tujuan untuk mendapatkan kebugaran jasmani, kesehatan maupun kesenangan bahkan ada yang sekedar hobi. Sedangkan atlet baik pemula, amatir atau pun profesional selalu berusaha mencapai prestasi sekurang-kurangnya untuk menjadi juara. Pencapaian prestasi tersebut tidaklah mudah, namun harus melalui proses yang cukup panjang.

Menurut Jannah (2015:153) atlet adalah orang yang turut serta dalam pertandingan mengadu kekuatannya untuk mencapai suatu prestasi. Sedangkan menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2016:290), pengertian atlet adalah olahragawan, terutama yang mengikuti perlombaan atau pertandingan (kekuatan, ketangkasan, dan kecepatan). Cakupan lebih luas didefinisikan oleh Oxford Dictionaries (2016:290-291) yaitu yang diterjemahkan sebagai atlet adalah orang yang mahir dalam bentuk olahraga dan lainnya dari latihan fisik.

Dari pendapat yang dipaparkan dapat disimpulkan seseorang dikatakan atlet jika orang tersebut telah mengikuti suatu kompetisi olahraga yang kompetitif dalam suatu turnamen. Jadi seseorang yang

belum pernah mengikuti kompetisi olahraga tertentu belum bisa di sebut seorang atlet meskipun orang tersebut telah mendalami suatu cabang olahraga tertentu dalam waktu yang lama. Tidak harus dengan lamanya seseorang dalam menggeluti olahraga ataupun batasan dan penggolongan kelompok umur.

Atlet dibedakan menjadi dua yaitu, atlet individu dan kelompok. Perbedaan secara mendasar antara atlet individu dan kelompok dari cara mereka bertanding. Atlet individu lebih menekankan pada sikap bekerja sendiri/ mandiri. Sedangkan pada atlet berkelompok mereka lebih menekankan rasa sikap kerjasama. Dari hal-hal tersebut dapat menjadi salah satu pertimbangan adanya perbedaan atlet individu dan berkelompok (Palupi, 2015:135-136).

Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa olahraga futsal termasuk atlet kelompok, karena berjumlah lebih dari satu atlet, dengan bermain secara berkelompok, kerjasama, dan memiliki tujuan bersama untuk memenangkan pertandingan.

8. Profil Klub Futsal Falena Angels FC Purbalingga

Tim futsal Falena Angels FC adalah salah satu klub putri yang berada di Kabupaten Purbalingga yang terbentuk pada tahun 2017, yang para pemainnya adalah domisili lokal dan kebanyakan masih sekolah, seperti siswi SMP & SMA, namun terbuka juga untuk kalangan umum. Tim futsal putri tersebut sudah banyak mengikuti pertandingan-pertandingan futsal yang ada dikota Purbalingga dan luar kota juga, terutama pertandingan futsal putri antar sekolah dan klub.

Klub yang memiliki sekitar 10-20 atlet dan 4 pelatih yang *basecampnya* berada di SMP Negeri 1 Bobotsari Kabupaten Purbalingga, namun terkadang juga melaksanakan latihan di SMP Negeri 3 Bobotsari Kabupaten Purbalingga, yang lapangannya masih berupa plesteran semen yang sangat berbahaya ketika ada atlet yang terjatuh dapat menyebabkan terluka bahkan cedera, selain itu lapangan gabungan dengan kegiatan lainnya, seperti upacara, basket, voli, dan lain-lain. Terkadang juga menggunakan lapangan futsal yang berstandar untuk melakukan uji coba. Selain itu klub tersebut sudah memiliki sarana dan prasarana yang cukup untuk melaksanakan latihan seperti, yang paling utama yaitu bola, *cone*, marker, *ladder*, rompi, gawang, dan lain-lain.

Latihan biasanya dilaksanakan 3-4 kali per minggu, namun karena semangat dari atlet akan sebuah latihan seringkali meminta kepada pelatih untuk latihan setiap hari diluar jam belajar yang dilakukan *daring* selama masa pandemi Covid 19. Disisi lain para pelatih yang memiliki kesibukan masing-masing terkadang tidak menuruti keinginan para atlet, dan tidak terlalu memforsir latihan pada atlet yang dapat menyebabkan *over training* bahkan cedera.

B. Penelitian Yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan Eddry Ardianda & John Arwandi tahun 2021 dengan judul: “Latihan *Zig-Zag Run* dan Latihan *Shuttle Run* Berpengaruh Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola”.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu yang bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kemampuan *dribbling*, pengaruh latihan *shuttle run* terhadap

kemampuan *dribbling*, dan perbedaan pengaruh latihan *zig-zag run* dan latihan *shuttle run* terhadap kemampuan *dribbling* Pemain Sekolah Sepakbola Muspan Kota Padang. Populasi dalam penelitian ini adalah Pemain SSB Muspan Kota Padang yang berjumlah 86 orang atlet. Pengambilan sampel menggunakan teknik Purposive Sampling dengan sampel berjumlah 24 orang Pemain U-15. Penelitian ini dilakukan selama 4 minggu (18 kali pertemuan), dalam 1 minggu latihan dilaksanakan sebanyak 4 kali pertemuan. Hasil penelitian ini diperoleh hasil penerapan latihan *zig-zag run* dapat meningkatkan kemampuan *dribbling*, penerapan latihan *shuttle run* dapat meningkatkan kemampuan *dribbling*, penerapan latihan *zig-zag run* dan latihan *shuttle run* dapat meningkatkan kemampuan *dribbling*, dimana latihan *zig-zag run* menunjukkan hasil yang lebih baik dalam meningkatkan kemampuan *dribbling*.

2. Penelitian yang dilakukan Johanna Matitaputty tahun 2019 dengan judul: “Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pemain Futsal Junior Fc Patriot Penjaskesrek Unpatti Ambon”.

Upaya untuk meningkatkan kecepatan *dribbling* yang optimal salah satunya adalah dengan menerapkan latihan kecepatan. Latihan kecepatan sangat efektif dalam permainan Futsal terutama Kecepatan dalam menggiring bola. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada pengaruh speed training terhadap kecepatan *dribbling* pemain Junior Fc Patriot Fc Patriot di Asuransi Unpatti, Ambon. Hasil persentase yang diperoleh dari analisis data statistik dengan menggunakan rumus uji-t ternyata terhitung sebesar 6,726 dan tabel signifikan pada 5% ($N-1 = 14$) =

2,14, karena terhitung lebih besar dari tabel maka H_a diterima dan H_0 ditolak, artinya ada pengaruh latihan kecepatan terhadap kecepatan menggiringkan bola pada pemain futsal Junior Fc Patriot Unkatti Ambon Sport Team. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan kecepatan terhadap speed mengarah pada bola pemain futsal Junior Fc Patriot Tim Militer Unpatti Ambon.

3. Penelitian yang dilakukan Rahma Dewi & Muhammad Taqwa Pakpahan tahun 2018 dengan judul: “Pengembangan Instrumen Tes *Dribbling* Pada Olahraga Futsal”.

Penelitian pengembangan ini bertujuan untuk menghasilkan instrumen tes *dribbling* pada olahraga futsal. Metode penelitian dan pengembangan (*Research and Development*) ini disertai dengan pendekatan melalui observasi dan wawancara. Subyek dalam penelitian pengembangan ini adalah atlet futsal SMA MULIA, SMK Tritech, SMA Negeri 2 dan SMA Negeri 13 Medan. Instrumen yang digunakan dalam penelitian dan pengembangan ini adalah validitas yang menggunakan validitas ahli dan reliabilitas tes yang menggunakan test re-test dan Uji coba kelompok kecil dan Besar sebagai dasar untuk layak atau tidaknya instrumen yang akan digunakan dalam suatu penelitian. Berdasarkan hasil penelitian dan pengembangan ini dapat disimpulkan bahwa Pengembangan Instrumen tes *dribbling* pada olahraga futsal sangat dibutuhkan untuk mengetahui kemampuan *dribbling* pemain futsal, Pengembangan Instrumen tes *dribbling* pada olahraga futsal yang diciptakan dapat mempermudah pelatih futsal untuk mengetahui kemampuan

dribbling pemainnya, dan Pengembangan instrumen tes *dribbling* pada olahraga futsal sangat dibutuhkan sebagai acuan pelatih sebagai evaluasi dari latihan *dribbling* pemainnya.

C. Kerangka Berpikir

Dengan melihat uraian dari kajian teori diatas dapat disusun kerangka pemikiran sebagai berikut :

Kecepatan menggiring merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki oleh seorang pemain futsal. Sebab dengan kecepatan yang tinggi, pemain yang menggiring bola dapat menerobos dan melemahkan daerah pertahanan lawan.

Kecepatan menggiring dibutuhkan latihan yang mendukung yaitu dengan latihan *zig-zag run*. Latihan *zig-zag run* adalah salah satu bentuk latihan yang bertujuan untuk meningkatkan keterampilan dan kelincahan tubuh yang menitik beratkan pada kecepatan seseorang untuk mengubah arah pada saat berlari.



Gambar 5. Kerangka Berpikir

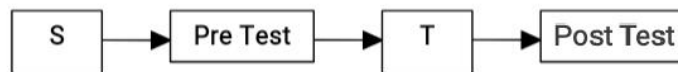
D. Hipotesis

Berdasarkan uraian tersebut di atas maka penelitian ini dapat dirumuskan hipotesis penelitian yaitu: Ada pengaruh dengan menggunakan metode latihan *zig-zag run* terhadap kecepatan *dribbling* bola futsal pada tim futsal Falena Angels FC Purbalingga.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Menurut Sugiyono (2017:45) metode penelitian eksperimen merupakan metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pre test - post test design*, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan (*treatment*) dan *posttest* setelah diberi perlakuan. Kelompok dalam penelitian ini diberi *pre test*, perlakuan (*treatment*) dan *post test*. Adapun desain dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 6. *Design* Penelitian

Keterangan:

- S : Sampel
- Pre Test : Tes awal yang dilakukan sebelum subyek mendapatkan perlakuan (*treatment*)
- T : Perlakuan (*treatment*) pertama yang menggunakan metode latihan *zig-zag run*
- Post Test : Tes terakhir yang dilakukan setelah subyek mendapat perlakuan eksperimen.

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di lapangan futsal Lintang Sport, SMP Negeri 1 Bobotsari, dan SMP Negeri 3 Bobotsari, Kec. Bobotsari, Kab. Purbalingga, program latihan yang dilakukan pada 20 Juni – 31 Agustus 2021, selama 16 kali pemberian treatment, dengan frekuensi latihan dilakukan 4 kali dalam satu minggu, yaitu hari senin, rabu, jumat, dan minggu mulai pukul 14.00-16.00 WIB.

Tabel 1. Pelaksanaan Penelitian

No	Tahapan	Waktu
1	Penjelasan program latihan kepada pelatih	1 pertemuan
2	<i>Pre Test</i>	1 pertemuan
3	Perlakuan atau <i>Treatment</i>	14 pertemuan
4	<i>Post Test</i>	1 pertemuan

Tabel 2. Jadwal *Treatment*

Bulan	Juni		Juli													
Minggu	1		2		3				4				5			
<i>Treatment</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Tanggal	28	30	2	4	5	7	9	11	12	14	16	18	19	21	23	25

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Sora N (2019:31-32) populasi adalah merupakan wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek/subyek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi yang

digunakan dalam penelitian ini adalah pemain futsal Klub Falena Angels FC Purbalingga yang berjumlah 20 orang.

2. Sampel

Menurut Burhan Nurgiyantoro,dkk (2015:24) menjelaskan bahwa sampel adalah sebagian dari populasi yang kemudian dijadikan sumber data. Sampel dari penelitian adalah pemain futsal Klub Falena Angels FC Purbalingga. Dalam penelitian ini, dari populasi 20 orang pemain dipilih 10 orang pemain dengan cara pengambilan sampel yakni menggunakan teknik *purposive sampling*. Alasan meggunakan teknik *purposive sampling* ini karena sesuai digunakan untuk penelitian kuantitatif, atau penelitian-penelitian yang tidak melakukan generalisasi. (Sugiyono2016:85) dan didasarkan pada suatu pertimbangan tertentu yang dibuat oleh peneliti sendiri, berdasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya, dengan kriteria sebagai berikut:

- 1) Keaktifan mengikuti latihan rutin di futsal Klub Falena Angels FC Purbalingga minimal 3 kali setiap minggu.
- 2) Sudah pernah mengikuti/memperkuat tim futsal Klub Falena Angels FC Purbalingga dalam beberapa kejuaraan/kompetisi.
- 3) Sanggup mengikuti program latihan selama 16 kali pertemuan dengan maksimal 20% atau 3 kali di ijinan tidak hadir mengikuti latihan.

D. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2018:2) menyatakan variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Variabel penelitian pada dasarnya merupakan suatu hal yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut Juliansyah (2018:2)

Jenis variabel dalam penelitian ini adalah variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas (*independent*) adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Variabel terikat (*dependent*) adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat karena adanya variabel bebas.

Variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu latihan *zig-zag run*.
2. Variabel terikat dalam penelitian ini yaitu kecepatan menggiring bola.

E. Teknik dan Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

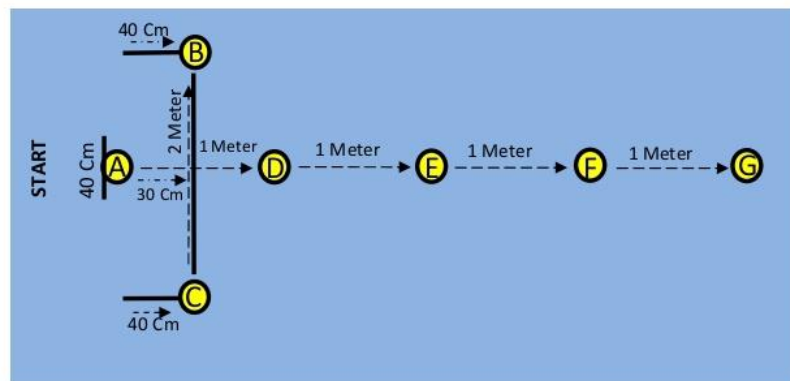
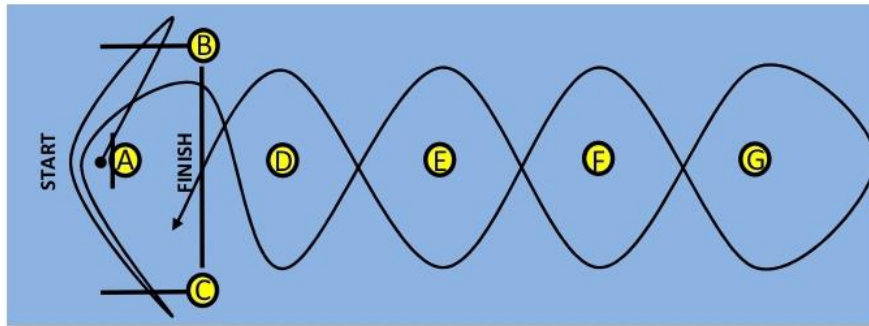
Menurut Suharsini Arikunto (2015:25) “instrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan suatu metode”. Alat tersebut memenuhi persyaratan akademis, yang dapat dipergunakan sebagai alat untuk mengukur suatu objek ukur atau mengumpulkan data mengenai suatu variabel.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah Tes Kecepatan *Dribbling* pada Klub Futsal Falena Angels FC Purbalingga, yang disusun oleh Rahma Dewi dan Muhammad Taqwa Pakpahan dengan hasil analisis diperoleh nilai r sebesar 0,8912. Alat bantu yang digunakan untuk mengukur kecepatan menggiring bola (*dribbling*) adalah *stopwatch*.

Dibawah ini adalah gambar instrumen teknik keterampilan menggiring bola (*dribbling*) Rahma Dewi dan Muhammad Taqwa Pakpahan yang dikembangkan untuk mengukur kecepatan *dribbling*.

Dribbling dilakukan sebanyak 1 set melewati kun A, B, C, D, E, F, G dan kembali lagi, yang dimulai dari kun G, F, E, D, C, B, A.

- A-B : Melakukan *dribble* dibagian luar *marker*.
- B-A : Melakukan *dribble* dibagian luar *marker*.
- A-C : Melakukan *dribble* dibagian luar *marker*.
- C-A : Melakukan *dribble* dibagian luar *marker*.
- A-D-E-F-G : Melakukan *dribble zig-zag*.
- G-F-E-D-A : Melakukan *dribble zig-zag*.



Gambar 7. Pelaksanaan Instrumen Test

Sumber (Rahma Dewi, Muhammad Taqwa Pakpahan.2018:3)

Catatan :

- a) Perhitungan ukuran dimulai dari tepi *marker*.
- b) Menentukan letak *marker* B dan C yaitu dengan membagi rata ukuran antara marker A dan D, kemudian dari titik tengah antara *marker* A dan D di ukur jarak 1 meter kearah *marker* B dan kearah *marker* C, sehingga jarak antara *marker* B dan C adalah 2 meter.

Tabel 3. Norma Kecepatan *Dribbling*

Nilai	Kategori	Waktu Tempuh/Detik
		Puteri
5	Baik Sekali	< 11,91
4	Baik	11,91-13,20

3	Sedang	13,21-14,50
2	Kurang	14,51-15,80
1	Kurang Sekali	> 15,80

Sumber (Rahma Dewi, Muhammad Taqwa Pakpahan.2018:4)

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes kecepatan *dribbling* bola melewati *cones*. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *Pre-test* mendribbling bola melewati *cones* sebelum sampel diberikan perlakuan/*treatment*, dan data *Post-test* setelah sampel diberikan perlakuan/*treatment* dengan menggunakan metode latihan *zig-zag run*.

3. Prosedur Pelaksanaan

Instrumen dalam penelitian ini adalah melakukan tes kecepatan menggiring bola.

Uraian pelaksanaannya sebagai berikut:

1. Tes awal (*pretest*)

Pemain melaksanakan tes awal yaitu tes kecepatan menggiring bola sesuai kemampuan masing-masing pemain. Dalam tes tersebut pemain diharapkan melakukan pemanasan (*warming up*) terlebih dahulu sebelum melakukan tes, sebaliknya juga pemain diharapkan melakukan pendinginan (*cooling down*) sesudah melakukantes. Pelaksanaan tes tersebut sebagai berikut:

- a. Pada aba-aba “bersedia” pemain berdiri di belakang garis *start* dengan bola berada dikaki.

- b. Pada aba-aba “ya” pemain mulai menggiring bola melewati beberapa rintangan atau *cones* secara berurutan melalui arah yang telah ditentukan sesuai arah anak panah, kemudian berbalik menggiring bola sampai garis *finish*. Saat menggiring bola pemain harus melewati tiap rintangan atau *cones* yang dipasang, dan dilakukan bolak-balik.
- c. Apabila ada kesalahan (ada *cones* yang belum dilewati atau bola terlepas dari kontrol kaki) maka harus diulangi dimana kesalahan terjadi dan selama itu pula *stopwatch* tetap berjalan, sehingga pemain menggiring bola harus melewati *cones* secara berurutan dan dilakukan bolak-balik.
- d. Pemain diperkenankan menggiring bola dengan salah satu kaki atau kedua kaki secara bergantian.
- e. Waktu diambil mulai *start* sampai *finish*.
- f. Setiap pemain diberi dua kali kesempatan menggiring bola, waktu terbaiknya yang diambil untuk nilai tes dari dua kali kesempatan tersebut.

2. Perlakuan (*treatment*)

Setelah pemain melakukan tes awal, pada tes kali ini para pemain diberikan perlakuan (*treatment*) untuk meningkatkan kecepatan menggiring bola yaitu latihan lari zig-zag (*zig-zag run*). Peneliti membuat program latihan lari zig-zag (*zig-zag run*), yaitu memberikan perlakuan (*treatment*) 16 kali pertemuan dengan jadwal 4 kali dalam satu minggu.

Prosedur pelaksanaan latihan lari zig-zag (*zig-zag run*) untuk meningkatkan kecepatan sebagai berikut:

- a. *Cones* yang dipasang sejajar berjumlah 5 *cones* dengan jarak antar *cones* 1,5 meter, dan *cones* yang disusun berbentuk garis zig-zag dipasang dengan jarak antar titik atau *cones* 1,5-2 meter.
- b. Pada aba-aba “bersedia” pemain berdiri di belakang garis *start*.
- c. Setelah ada aba-aba “ya” peserta berlari secepat mungkin mengikuti arah/*cones* yang telah disusun secara *zig-zag* sesuai dengan diagram sampai batas *finish*.

3. Tesakhir (*post test*)

Setelah melakukan tes awal (*pre test*) dan perlakuan (*treatment*) yang diberikan oleh peneliti, maka dilaksanakan tes akhir (*post test*) seperti yang dilakukan pada tes awal yaitu pemain diberikan tes kecepatan menggiring bola. Dalam tes tersebut pemain diharapkan melakukan pemanasan (*warming up*) terlebih dahulu sebelum melakukan tes, sebaliknya juga pemain diharapkan melakukan pendingan (*cooling down*) sesudah melakukan tes.

Pelaksanaan tes tersebut sebagai berikut:

- a. Pada aba-aba “bersedia” pemain berdiri di belakang garis *start* dengan bola berada dikaki.
- b. Pada aba-aba “ya” pemain mulai menggiring bola melewati beberapa rintangan atau *cones* secara berurutan melalui arah yang telah ditentukan sesuai arah anak panah, kemudian berbalik menggiring bola sampai garis *finish*. Saat menggiring bola pemain

harus melewati tiap rintangan atau *cones* yang dipasang, dan dilakukan bolak-balik.

- c. Apa bila ada kesalahan (ada *cones* yang belum dilewati atau bola terlepas dari kontrol kaki) maka harus diulangi dimana kesalahan terjadi dan selama itu pula *stopwatch* tetap berjalan, sehingga pemain menggiring bola harus melewati *cones* secara berurutan dan dilakukan bolak-balik.
- d. Pemain diperkenankan menggiring bola dengan salah satu kaki atau kedua kaki secara bergantian.
- e. Waktu diambil mulai *start* sampai *finish*.
- f. Setiap pemain diberi dua kali kesempatan menggiring bola, waktu terbaiknya yang diambil untuk nilai tes dari dua kali kesempatan tersebut.

F. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah sebuah upaya untuk mengetahui apakah data penelitian yang diambil memiliki distribusi data yang normal atau tidak. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data

menggunakan *Shapiro Wilk* dengan bantuan SPSS karena jumlah sampel kurang dari atau sama dengan 50. Jika sig. > 0,05 maka data berdistribusi normal. Sebaliknya jika sig. < 0,05 maka data tidak berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas menggunakan uji *Levene test*. Proses pengujian ini dilakukan kepada dua kelompok yang diberikan perlakuan dalam penelitian. *Levene test* didapatkan dari program SPSS. Tujuan dilakukan uji *Levene test* adalah untuk mengetahui populasi memiliki variasi yang homogen atau tidak. Apabila nilai signifikansi ($p \geq 0,05$) menunjukkan bahwa kelompok data berasal dari populasi yang memiliki varians yang sama (homogen). Sebaliknya apabila nilai signifikansi ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa masing- masing kelompok data berasal dari populasi yang memiliki varians yang berbeda (tidak homogen).

c. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis menggunakan uji-t dengan menggunakan bantuan program SPSS, yaitu dengan membandingkan *mean* antara *pretest* dan *posttest*. Karena jumlah sampel < 50 maka kolom yang dilihat adalah *Shapiro-Wilk*. Hipotesis yang digunakan adalah:

H_0 : tidak ada perbedaan yang signifikan antara *mean* nilai *pre-test* dengan *mean* nilai *post-test*.

H_1 : ada perbedaan yang signifikan antara *mean* nilai *pre-test* dengan *mean* nilai *post-test*.

Berdasarkan probabilitas :

H_0 diterima jika signifikan $> 0,05$

H_0 ditolak jika signifikan $< 0,05$

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap peningkatan kecepatan *dribbling* bola futsal pada atlet putri Falena Angels FC Purbalingga.

1. Deskripsi Data Penelitian

Deskripsi data yang dimaksud dalam penelitian ini adalah gambaran yang menjelaskan hasil penelitian yang memuat data-data dari tes awal dan tes akhir para pemain futsal putri Falena Angels FC Purbalingga. Berikut ini adalah deskripsi data penelitian dari awal sampai akhir penelitian, berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*, diketahui peningkatan kecepatan *dribbling* bola futsal pada atlet putri Falena Angels FC Purbalingga:

Tabel 4.Data Hasil Tes Awal (*Pretest*)

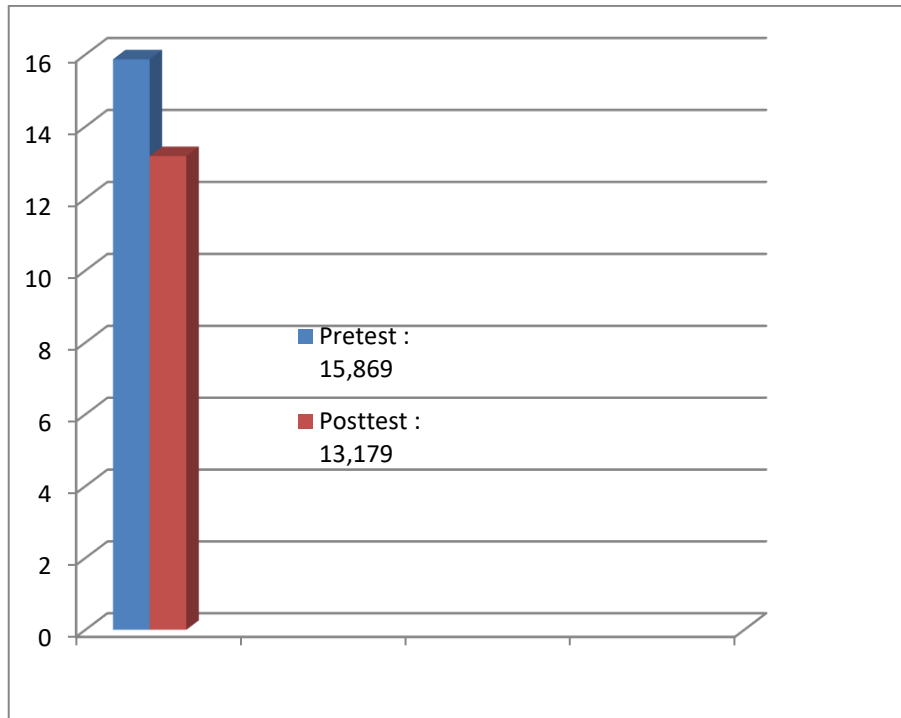
No	Nama	Waktu	Nilai	Kategori
		Tempuh/Detik		
		<i>Pre Test</i>		
1	NA	17,55	1	Kurang Sekali
2	IR	16,23	1	Kurang Sekali
3	DA	14,16	3	Sedang
4	DE	14,96	2	Kurang
5	AI	17,02	1	Kurang Sekali
6	ER	15,65	2	Kurang
7	AZ	16,22	1	Kurang Sekali
8	TR	14,89	2	Kurang
9	UC	15,65	2	Kurang
10	RI	16,36	1	Kurang Sekali

Tabel 5.Data Hasil Tes Akhir (*Posttest*)

No	Nama	Waktu	Nilai	Kategori
		Tempuh/Detik		
		<i>Post Test</i>		
1	NA	14,34	3	Sedang
2	IR	13,18	4	Baik
3	DA	12,02	4	Baik
4	DE	13,05	4	Baik
5	AI	14,17	3	Sedang
6	ER	13,10	4	Baik
7	AZ	13,15	4	Baik
8	TR	12,50	4	Baik
9	UC	13,08	4	Baik
10	RI	13,20	4	Baik

Tabel 6.Data Hasil Analisa

No	Nama	Waktu Tempuh/Detik	
		<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>
1	NA	17,55	14,34
2	IR	16,23	13,18
3	DA	14,16	12,02
4	DE	14,96	13,05
5	AI	17,02	14,17
6	ER	15,65	13,10
7	AZ	16,22	13,15
8	TR	14,89	12,50
9	UC	15,65	13,08
10	RI	16,36	13,20
Jumlah		158,69	131,79
Mean		15.869	13.179
Std. Deviation		1.0245	0.68055



Gambar 8. Diagram Peningkatan Rata-rata Kecepatan *Dribbling*

2. Analisis Data

Analisis data digunakan untuk menguji normalitas, homogenitas dan uji hipotesisi (uji t). Hasil uji normalitas, uji homogenitas dan uji t dapat dilihat sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini digunakan untuk mengetahui normal tidaknya suatu sebaran. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan uji *Shapiro-Wilk*.

Dasar pengambilan keputusan:

- 1) Jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka data penelitian berdistribusi normal.
- 2) Jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka data penelitian tidak berdistribusi normal.

Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 7. Hasil Uji Normalitas

Variabel		P	Sig 5%	Keterangan
Data	Pretest	0,955	0,05	Normal
Kecepatan <i>Dribbling</i> dengan Latihan <i>Zig-zag run</i>	Posttest	0,173	0,05	Normal

Kesimpulan dari hasil di atas adalah :

Dari hasil pada tabel di atas, diketahui data-data kecepatan *dribbling* bola futsal pada atlet putri Falena Angels FC Purbalingga diperoleh $p > 0,05$, yaitu pretest sebesar 0,955 dan posttest sebesar 0,173. Maka hasil dapat disimpulkan data-data penelitian berdistribusi normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kriteria homogenitas jika $F \text{ hitung} < F \text{ tabel}$ test dinyatakan homogen, jika $F \text{ hitung} > F \text{ tabel}$ test dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8. Hasil Uji Homogenitas

Test	Df	F table	F hit	P	Keterangan
Data Kecepatan <i>Dribbling</i> dengan Latihan <i>Zig-zag run</i>	1:18	4,41	2,392	0,139	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas di atas data-data kecepatan *dribbling* bola futsal pada atlet putri Falena Angels FC

Purbalinggadiperoleh nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ (4,41), dengan hasil yang diperoleh tersebut dapat disimpulkan bahwa varians bersifat homogen.

c. Uji Hipotesis

1) Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* Terhadap Peningkatan Kecepatan *Dribbling*

Untuk menguji pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap peningkatan kecepatan *dribbling* dalam penelitian ini menggunakan uji *t independent sampel t test*. Hasil uji-*t Independent sample t test* dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 9.Hasil *Uji t Independent Sample T-Test*

Variabel	<i>t-test for equality of Means</i>				Keterangan
	T tabel	T hitung	Df	Sig	
Pretest –Posttest	2,100	6,916	18	0,000	Signifikan

Berdasarkan hasil analisis uji *t independent sampel t test* diperoleh nilai-nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ (6,916 > 2,100) dan besar nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, berarti terdapat pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kecepatan *dribbling* bola dalam permainan futsal pada atlet putri Falena AngelsFC Purbalingga.

2) Perbedaan Peningkatan Kecepatan *Dribbling* Rata-Rata *Posttest* Dan *Pretest*

Untuk mengetahui besarnya peningkatan kecepatan *dribbling* dengan latihan *zig-zag run* dalam penelitian ini menggunakan rumus peningkatan persentase.

$$\text{Peningkatan Persentase} = \frac{\text{mean different}}{\text{mean pretest}} \times 100\%$$

Tabel 10. Persentase Peningkatan Kecepatan *Dribbling*

Variabel	Pretest	Posttest	Mean differens	Persentase Peningkatan
Data Kecepatan <i>Dribbling</i> dengan Latihan <i>Zig-zag run</i>	15,8690	13,1790	2,69000	16,95 %

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel di atas diperoleh persentase peningkatan pada peningkatan kecepatan *dribbling* dengan latihan *zig-zag run* sebesar 16,95 %. Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui persentase peningkatan pada peningkatan kecepatan *dribbling* bola dalam permainan futsal pada atlet putri Falena AngelsFC Purbalingga dengan latihan *zig-zag run* mempunyai peningkatan yang baik.

B. Pembahasan

Berdasarkan analisis data dan hasil penelitian diperoleh peningkatan yang signifikan terhadap sampel yang diteliti. Dengan demikian latihan *zig-zag run* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan *dribbling* bola pemain tim futsal pada atlet putri Falena Angels FC Purbalingga. Dapat di terima hal tersebut disebabkan oleh factor latihan *zig-zag run* tersebut.

Latihan *zig-zag run* adalah bentuk latihan kecepatan yang dilakukan dengan berbelok-belok dengan melewati *cone* yang telah disiapkan. Tujuan latihan *zig-zag run* adalah untuk melatih kemampuan berubah arah dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan.

Pemberian latihan *zig-zag run* memberikan dampak positif terhadap pemain untuk meningkatkan kecepatan pada saat melakukan *dribbling*, karena dilatih *zig-zag run* ini pemain dituntut untuk merubah arah dengan cepat dengan melewati *cone*.

Dribbling/menggiring bola merupakan salah satu teknik dasar yang harus dikuasai setiap atlet dalam permainan futsal, kemampuan *dribbling* yang baik sangat berperan penting terhadap penguasaan bola dalam permainan futsal untuk memenangkan pertandingan. Ketepatan perkenaan kaki dan kemampuan lari mengubah arah merupakan hal penting dalam teknik *dribbling*/menggiring bola. Latihan *zig-zag run* melewati rintangan dengan model dan tingkat kesulitan yang bervariasi mempunyai maksud untuk meningkatkan kemampuan menggiring dengan cepat.

Peningkatan kecepatan menggiring bola dengan menggunakan latihan *zig-zag run* berpengaruh signifikan dikarenakan latihan *zig-zag run* dilakukan dengan benar, seperti apa yang diujikan karena di depan pemain ada penghalang atau rintangan yang harus dilewati saat berlatih. Latihan *zig-zag run* juga berguna untuk mengatasi kebosanan.

Bentuk latihan *zig-zag run* yang tidak monoton sangat mendukung dalam permainan futsal untuk mengembangkan kecepatan menggiring bola. Hal ini dapat dibuktikan dengan bentuk aktivitas latihan *zig-zag run* banyak diterapkan dalam permainan futsal, misalnya gerakan berbelok, memutar, balik badan, dll. Dari hasil penelitian tim futsal pada atlet putri Falena Angels FC Purbalingga mendapatkan latihan *zig-zag run* sebanyak

16 kali pertemuan mengalami peningkatan kecepatan menggiring dalam permainan futsal.

Berdasarkan hasil uji hipotesis sebanyak 2 kali diperoleh nilai-nilai $t_{hitung} > t_{tabel} (2,100)$ dan besar nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, berarti terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *zig-zag run* terhadap kecepatan *dribbling* bola dalam permainan futsal pada atlet putri Falena Angels FC Purbalingga. Sedangkan hasil dari uji hipotesis 2 disimpulkan bahwa adanya peningkatan kecepatan *dribbling* dengan latihan *zig-zag run* (16,95 %).

Dari penjelasan tersebut dapat dijelaskan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *zig-zag run* terhadap kecepatan menggiring dalam permainan futsal pada atlet putri Falena Angels FC Purbalingga.

Hasil menyimpulkan latihan *zig-zag run* efektif dalam meningkatkan kemampuan kecepatan. Hal ini diperkuat dengan hasil penghitungan nilai sig. *zig-zag run* sebesar 0,000 dan persentase peningkatan pada peningkatan kecepatan *dribbling* dengan latihan *zig-zag run* sebesar 16,95 %. Jadi hipotesis yang menyatakan bahwa latihan kecepatan menggunakan metode latihan *zig-zag run* berpengaruh positif, diterima.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya dapat diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil uji hipotesis 1 diperoleh nilai-nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ (2,100) dan besar nilai signifikansi $0.000 < 0.05$, berarti terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *zig-zag run* terhadap kecepatan *dribbling* bola dalam permainan futsal pada atlet putri Falena Angels FC Purbalingga.
2. Hasil uji hipotesis 2 disimpulkan peningkatan kecepatan *dribbling* dengan latihan *zig-zag run* (16,95 %).

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *zig-zag run* terhadap kecepatan menggiring dalam permainan futsal pada atlet putri Falena Angels FC Purbalingga.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, hasil penelitian ini berimplikasi pada :

1. Ada pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap peningkatan kecepatan *dribbling*, dengan demikian pelatih dapat menerapkan program latihan yang efektif dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan menggiring dalam permainan futsal.
2. Timbulnya semangat dari atlet futsal putri Falena Angels FC Purbalingga yang mengikuti latihan untuk meningkatkan kemampuan menggiring dalam permainan futsal.

3. Sebagai kajian ilmiah untuk pengembangan ilmu keolahragaan ke depannya.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu :

1. Pada saat penelitian pada atlet futsal putri Falena Angels FC Purbalingga yang menjadi populasi penelitian, peneliti sulit dalam mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti: waktu istirahat, kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
2. Terbatasnya jumlah dana, waktu, dan jumlah atlet futsal putri Falena AngelsFC Purbalingga yang aktif latihan sehingga populasi yang digunakan dalam penelitian masih tergolong kecil.
3. Pandemi Covid-19 yang membatasi kegiatan masyarakat dengan menerapkan protokol kesehatan.

D. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu :

1. Bagi atlet yang mempunyai kecepatan *dribbling* kurang dapat ditingkatkan dengan latihan *zig-zag run*.
2. Bagi pelatih agar meningkatkan kreativitas latihan untuk meningkatkan kemampuan menggiring dalam permainan futsal.
3. Bagi klub sebagai referensi untuk meningkatkan kemampuan kecepatan *dribbling* atletnya.
4. Bagi peneliti selanjutnya supaya memperhatikan hal-hal yang ada dalam keterbatasan penelitian ini.

5. Bagi lembaga sebagai referensi dan dapat dikembangkan pada penelitian berikutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Pitdin. (2014). Studi Analisis Kondisi Fisik (Vo₂max) Atlet Futsal Sman 1 Putri Hijau Kabupaten Bengkulu Utara Tahun Ajaran 2013-2014. PJK. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan. Universitas Bengkulu.
- Akbari, Wahyu, Fitriana Puspa Hidasari, Andika Triansyah. (2021). Hubungan Kelincahan, Kecepatan Dan *Juggling* Terhadap Keterampilan *Dribble* Futsal. Program Studi Pendidikan Jasmani. FKIP Untan Pontianak.
- Alfi, M. R., Kurniawan, A. W., & Amiq, F. (2019). Pengaruh Latihan Skipping dan Zig-Zag Run terhadap Peningkatan Kelincahan dalam Permainan Sepakbola. *Sport Science and Health*, 1(2), 116–125. <http://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/index..http://fik.um.ac.id/%0APengaruh>
- Ambot, Paulina Sari. (2017). Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Tim Futsal Puteri Penjaskesrek Undana Kupang. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi. Jurusan Ilmu Pendidikan. Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan. Universitas Nusa Cendana. Kupang.
- Andi, P. (2015). Panduan Kreatif Membuat Bahan Ajar Inovatif. Diva Press.
- Ardianda, Eddy, & John Arwandi. (2021). Latihan Zig-Zag Run Dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. FIK. UNP. Padang.
- Ariwibowo, Guntur. (2016). Pengaruh Permainan Lompat Kardus Terhadap Peningkatan Tinggi Lompatan Pada Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli di SMA Negeri 1 Panggang Gunung Kidul Tahun 2016. PJKR. FIK. UNY. Yogyakarta.
- Asmara, Hauri Raka Wiendhi. (2015). Pengaruh Latihan Lari *Zig-Zag* Terhadap Kemampuan Menggiring Dalam Permainan Sepak Bola Peserta Ekstrakurikuler Di Smp Negeri 3 Sentolo Kulon Progo. Jurusan Pendidikan Olahraga. FIK. UNY.
- Dewi., R, & Pakpahan., M. T. (2018). *Pengembangan Instrumen Tes Dribbling Pada Olahraga Futsal. Jurnal Prestaasi*, 2(3), 1-6.
- Hawindri, Brila Susi. (2016). Pemanfaatan Panduan Latihan Teknik Dasar Futsal Bagi Atlet Pemula. Prosiding Seminar Nasional Peran Pendidikan Jasmani Dalam Menyangga Interdisipliner Ilmu Keolahragaan: 284-292.
- Hasan., Musfira. N., & Syam. N. (2021). *Pengaruh 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), 38-49.

Humaedi., & Susandi E. W. A. S. B. (2017). *Sumbangan Kelincahan Dan Keseimbangan Dinamis Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal Pada Mahasiswa Pjkr. Tadulako Journal Sport Sciences and Physical Education*, 6(1), 80-94.

Irawan, A. & Fitranto, N. (2020). *Profil Kondisi Fisik Tim Futsal Liga Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta 2019. Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, vol.4, 72-82.

Kusnadi, K., Nanang, N., & Hatadji, H. (2015). *Ilmu Kepeleatihan Dasar. PJKR FKIP UNSIL.*

Matitaputty, J. (2019). *Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pemain Futsal Junior Fc Patriot Penjaskesrek Unpatti Ambon. Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 5(2), 101-113.

Murdiansyah, Bayu Nugraha. (2015). *Perbedaan Kepribadian Antara Atlet Individual Dan Atlet Berkelompok. Dewantara*, 1(2), 134-146.

Riyoko, E. (2019). *Pengaruh Permainan Sepakbola Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani. Jurnal Olympia*, 1(1), 29-35.

Robiansyah, Moh. Ferry, & Fahrial Amiq. 2018. "Pengembangan Model Latihan (Circuit Training) Dalam Permainan Futsal".*Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga*: 39-44.

Saryono. (2006). *Futsal Sebagai Salah Satu Permainan Alternatif Untuk Pembelajaran Sepakbola Dalam Pendidikan Jasmani. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 3(3), 47-58.

Toha, M. (2020). Analisis Keterampilan Dribbling Permainan Futsal Pada Remaja Putus Sekolah Di Desa Suka Maju Bengkulu Utara. *Educative Sportive*, 1(01), 6–12. <https://doi.org/10.33258/edusport.v1i01.1062>

Ustukhari, Nazam. (2018). Perbandingan Komponen Biomotor Ditinjau Dari Persentase Lemak Tubuh Atlet Futsa AIM Mitra Sejahtera.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Bimbingan TAS

LEMBAR KONSULTASI

Nama : Rina Aryati
 NIM : 17602244037
 Pembimbing : Ratna Budiarti, M.Or

No	Hari/Tgl.	Permasalahan	Tanda tangan Pembimbing
1.	18-3-21	Bab I Kerucutkan kembali Latar belakang	
2.	14-4-21	Identifikasi masalah	
3.	20-4-21	Rumusan masalah	
4.	9-5-21	Referensi Bab II ditambah dan disesuaikan dg urutan judul	
5.	5-6-21	Validasi program latihan	
6.	20-6-21	Uji Coba	
7.	28-8-21	Revisi, Pengambilan data	
8.	16-9-21	Olak data	
9.	30-9-21	Pembahasan	
10.	4-10-21	Kesimpulan	
11.	10-1-22	Penyiapan PPT siap ujian	

Kajur PKL,

Prof. Dr. Endang Rini Sukanti, M.S
 NIP. 19600407 198601 2 001

*) Blangko ini kalau sudah selesai Bimbingan dikembalikan ke Jurusan PKL

Lampiran 2. Surat Izin Penelitian



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
RISET, DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541
Email : lumas_fik@unv.ac.id Website : fik.unv.ac.id

Nomor : 629/UN34.16/PT.01.04/2021

16 Juni 2021

Lamp. : 1 Bendel Proposal

Hal : **Izin Penelitian**

**Yth . Klub Falena Futsal Angels
Desa Talagening, Kecamatan Bobotsari,
Kabupaten Purbalingga, Jawa Tengah**

Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:

Nama : Rina Aryati
NIM : 17602244037
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan : Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir : PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN DRIBBLING BOLA FUTSAL PADA ATLET PUTRI FALENA ANGELS FC PURBALINGGA
Waktu Penelitian : 20 Juni - 31 Agustus 2021

Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.

Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.



Wakil Dekan
Bidang Akademik dan Kerja Sama

Dr. Yudik Prasetyo, M.Kes.
NIP. 19820815 200501 1 002

Tembusan :

1. Sub. Bagian Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni;
2. Mahasiswa yang bersangkutan.

Lampiran 3. Validasi Program Latihan

SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S
NIP : 19600407 198601 2 001

menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Rina Aryati
NIM : 17602244037
Program Studi : PKO
Judul TA : Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* Terhadap
Peningkatan Kecepatan *Dribbling* Bola Futsal Pada
Atlet Putri Falena *Angels Fc* Purbalingga

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan:

- Layak digunakan untuk penelitian
 Layak digunakan dengan perbaikan
 Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.
Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 18 Juni 2021

Validator,

Prof. Dr. Endang Rini Sukamti, M.S
NIP. 19600407 198601 2 001

Catatan:

Beri tanda ✓

Saran dan masukan:

Program latihan dapat dilanjutkan
Untuk digunakan penelitian

Lampiran 4. Program Latihan

RENCANA PROGRAM LATIHAN PER SESI/HARI

No	Hari	Sesi	Set	Repetisi	Recovery
1	Senin	1	3 set	10 rep/set	2 menit
2	Rabu	2	3 set	10 rep/set	2 menit
3	Jumat	3	3 set	15 rep/set	2 menit
4	Minggu	4	3 set	15 rep/set	2 menit
5	Senin	5	4 set	10 rep/set	2 menit
6	Rabu	6	4 set	10 rep/set	2 menit
7	Jumat	7	4 set	15 rep/set	90 detik
8	Minggu	8	4 set	15 rep/set	90 detik
9	Senin	9	4 set	15 rep/set	2 menit
10	Rabu	10	5 set	15 rep/set	2 menit
11	Jumat	11	5 set	15 rep/set	2 menit
12	Minggu	12	5 set	20 rep/set	90 detik
13	Senin	13	5 set	20 rep/set	2 menit
14	Rabu	14	5 set	20 rep/set	2 menit
15	Jumat	15	5 set	20 rep/set	2 menit
16	Minggu	16	6 set	15 rep/set	90 detik

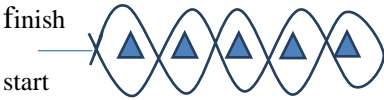
SESI LATIHAN

Cabang Olahraga : Futsal Hari/Tanggal :

Waktu : Periodisasi : Persiapan Umum

Sasaran Latihan : *Zig-zag run* Mikro : 1

Jumlah Siswa : 10 Sesi : 1-4

No	Bentuk Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pembukaan/Pengantar	10 menit		Berdasarkan di isidenganpenjelasansecarasingkatdanjelaspelaksanaanperlakuan (treatment)
2	Pemanasan - Joging - Stretching (dinamis&statis) Pereganganotot tubuhmulaibagianatasmenujubagianbawahsecaraurut.	10 menit		- Pantauanaklatih agar melakukangeraninidenganbenar. - Pada saatpereganganototpelatih membercontohnya yang benar
	Latihan Inti Latihan <i>Zig-Zag Run</i>	30 menit - Set :3 set - Repeti		Melakukangerakan <i>zig-zag run</i> setelahsampaigaris finish dilanjutkainlain.

		si: 10-15 rep/set - Recovery: 2 menit		(sesi 1 &2 tanpa bola, sesi 3&4 menggunakan bola)
3	Penutup	15 menit		- Cooling down - Evaluasi - Berdo'a

Cabang Olahraga : Futsal

Hari/Tanggal :

Waktu :

Periodisasi : Persiapan Umum

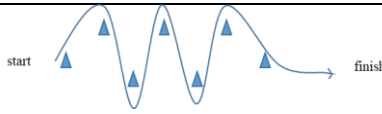
Sasaran Latihan : *Zig-zag run*

Mikro : 2

Jumlah Siswa : 10

Sesi : 5-8

No	Bentuk Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pembukaan/Pe ngantar	10 menit		Berdo'adan di isidenganpenje lasansecarasing katdanjelaspe laksanaanperlakuan (treatmen)
2	Pemanasan - Joging - Stretching (dinamis&statis) Pereganganotot tubuhmulaibagi anatasmenujub agianbawahsec araurut.	10 menit		- Pantauanaklatih agar melakukangera kaninidenganb enar. - Pada saat peregan otot pelatih membercontoh yang benar
	Latihan Inti Latihan <i>Zig-Zag Run</i>	30 menit - Set :4 set - Repetisi: 10-15		Melakukangera kanzig-zag run setelahsampaig aris finish dilanjutkanpem ainlain. (sesi 5 & 6 tanpa bola,

		rep/set - Reco v: 1,5 menit - 2 menit		sesi7 & 8mengggunakan bola)
3	Penutup	15 menit		- Cooling down - Evaluasi - Berdo'a

Cabang Olahraga : Futsal

Hari/Tanggal :

Waktu :

Periodisasi : Persiapan Umum

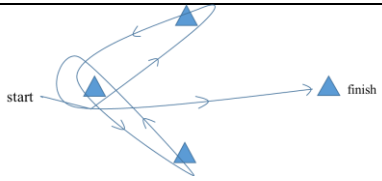
Sasaran Latihan : *Zig-zag run*

Mikro : 3

Jumlah Siswa : 10

Sesi : 9-12

No	Bentuk Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pembukaan/Pe ngantar	10 menit		Berdo'adan di isidenganpenje lasansecarasing katdanjelaspe laksanaanperlakuan (treatmen)
2	Pemanasan - Joging - Stretching (dinamis&statis) Pereganganototubuhmulaibagianatasmenujubagianbawahsecaraurut.	10 menit		- Pantauanaklatih agar melakukangera kaninidenganbenar. - Pada saat peregang an otot pelatih member contoh yang benar
	Latihan Inti Latihan <i>Zig-Zag Run</i>	30 menit - Set :4- 5 set - Repet		Melakukan gerakan <i>zig-zag run</i> setelah sam pa garis finish dilanjutkan pem ain lain. (sesi 9 & 10 tanpa bola,

		isi: 15-20 rep/se t - Reco v: 1,5 menit - 2 menit		sesi11 & 12menggunaka n bola)
3	Penutup	15 menit		- Cooling down - Evaluasi - Berdo'a

Cabang Olahraga : Futsal

Hari/Tanggal :

Waktu :

Periodisasi : Persiapan Umum

Sasaran Latihan : *Zig-zag run*

Mikro : 4

Jumlah Siswa : 10

Sesi : 13-16

No	Bentuk Latihan	Dosis	Formasi	Catatan
1	Pembukaan/Pengantar	10 menit		Berdo'adan di isidenganpenjelasansecaringskatdanjelaspelaksanaan (treatment)
2	Pemanasan - Joging - Stretching (dinamis&statis) Pereganganototubuhmulaibagianatasmenujubagianbawahsecaraurut.	10 menit		- Pantauanaklatih agar melakukangeraninidenganbenar. - Pada saat peregangantotopelatih membercontoh yang benar
	Latihan Inti Latihan <i>Zig-Zag Run</i>	30 menit - Set :5-6set -		Melakukangera kanzig-zag run setelah sam paigaris finish dilanjutkan pemain lain. (sesi 13)

		<p>Repetisi: 15-20 rep/set</p> <p>- Recovery: 1,5 menit - 2 menit</p>		<p>& 14 tanpa bola, sesi 15 & 16 menggunakan bola)</p>
3	Penutup	15 menit		<ul style="list-style-type: none"> - Cooling down - Evaluasi - Berdo'a

Lampiran 5. Data Penelitian

No	Nama	TTL	Hasil Tes	Nilai	Urutan
1	NA	Purbalingga, 15 April 2006	17,55	1	10
2	IR	Purbalingga, 8 Juli 2006	16,23	1	7
3	DA	Purbalingga, 15 April 2005	14,16	3	1
4	DE	Purbalingga, 28 Mei 2006	14,96	2	3
5	AI	Purbalingga, 21 November 2005	17,02	1	9
6	ER	Purbalingga, 25 April 2005	15,65	2	4
7	AZ	Purbalingga, 19 September 2002	16,22	1	6
8	TR	Purbalingga, 9 Juni 2000	14,89	2	2
9	UC	Purbalingga, 29 Oktober 2003	15,65	2	5
10	RI	Purbalingga, 15 Oktober 2004	16,36	1	8

Lampiran 6. Tabel Presentase Distribusi F

Titik Persentase Distribusi F untuk Probabilita = 0,05															
df untuk penyebut (N2)	df untuk pembilang (N1)														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	161	199	216	225	230	234	237	239	241	242	243	244	245	245	246
2	18.51	19.00	19.16	19.25	19.30	19.33	19.35	19.37	19.38	19.40	19.40	19.41	19.42	19.42	19.43
3	10.13	9.55	9.28	9.12	9.01	8.94	8.89	8.85	8.81	8.79	8.76	8.74	8.73	8.71	8.70
4	7.71	6.94	6.59	6.39	6.26	6.16	6.09	6.04	6.00	5.96	5.94	5.91	5.89	5.87	5.86
5	6.61	5.79	5.41	5.19	5.05	4.95	4.88	4.82	4.77	4.74	4.70	4.68	4.66	4.64	4.62
6	5.99	5.14	4.76	4.53	4.39	4.28	4.21	4.15	4.10	4.06	4.03	4.00	3.98	3.96	3.94
7	5.59	4.74	4.35	4.12	3.97	3.87	3.79	3.73	3.68	3.64	3.60	3.57	3.55	3.53	3.51
8	5.32	4.46	4.07	3.84	3.69	3.58	3.50	3.44	3.39	3.35	3.31	3.28	3.26	3.24	3.22
9	5.12	4.26	3.86	3.63	3.48	3.37	3.29	3.23	3.18	3.14	3.10	3.07	3.05	3.03	3.01
10	4.96	4.10	3.71	3.48	3.33	3.22	3.14	3.07	3.02	2.98	2.94	2.91	2.89	2.86	2.85
11	4.84	3.98	3.59	3.36	3.20	3.09	3.01	2.95	2.90	2.85	2.82	2.79	2.76	2.74	2.72
12	4.75	3.89	3.49	3.26	3.11	3.00	2.91	2.85	2.80	2.75	2.72	2.69	2.66	2.64	2.62
13	4.67	3.81	3.41	3.18	3.03	2.92	2.83	2.77	2.71	2.67	2.63	2.60	2.58	2.55	2.53
14	4.60	3.74	3.34	3.11	2.96	2.85	2.76	2.70	2.65	2.60	2.57	2.53	2.51	2.48	2.46
15	4.54	3.68	3.29	3.06	2.90	2.79	2.71	2.64	2.59	2.54	2.51	2.48	2.45	2.42	2.40
16	4.49	3.63	3.24	3.01	2.85	2.74	2.66	2.59	2.54	2.49	2.46	2.42	2.40	2.37	2.35
17	4.45	3.59	3.20	2.96	2.81	2.70	2.61	2.55	2.49	2.45	2.41	2.38	2.35	2.33	2.31
18	4.41	3.55	3.16	2.93	2.77	2.66	2.58	2.51	2.46	2.41	2.37	2.34	2.31	2.29	2.27
19	4.38	3.52	3.13	2.90	2.74	2.63	2.54	2.48	2.42	2.38	2.34	2.31	2.28	2.26	2.23
20	4.35	3.49	3.10	2.87	2.71	2.60	2.51	2.45	2.39	2.35	2.31	2.28	2.25	2.22	2.20
21	4.32	3.47	3.07	2.84	2.68	2.57	2.49	2.42	2.37	2.32	2.28	2.25	2.22	2.20	2.18
22	4.30	3.44	3.05	2.82	2.66	2.55	2.46	2.40	2.34	2.30	2.26	2.23	2.20	2.17	2.15
23	4.28	3.42	3.03	2.80	2.64	2.53	2.44	2.37	2.32	2.27	2.24	2.20	2.18	2.15	2.13
24	4.26	3.40	3.01	2.78	2.62	2.51	2.42	2.36	2.30	2.25	2.22	2.18	2.15	2.13	2.11
25	4.24	3.39	2.99	2.76	2.60	2.49	2.40	2.34	2.28	2.24	2.20	2.16	2.14	2.11	2.09
26	4.23	3.37	2.98	2.74	2.59	2.47	2.39	2.32	2.27	2.22	2.18	2.15	2.12	2.09	2.07
27	4.21	3.35	2.96	2.73	2.57	2.46	2.37	2.31	2.25	2.20	2.17	2.13	2.10	2.08	2.06
28	4.20	3.34	2.95	2.71	2.56	2.45	2.36	2.29	2.24	2.19	2.15	2.12	2.09	2.06	2.04
29	4.18	3.33	2.93	2.70	2.55	2.43	2.35	2.28	2.22	2.18	2.14	2.10	2.08	2.05	2.03
30	4.17	3.32	2.92	2.69	2.53	2.42	2.33	2.27	2.21	2.16	2.13	2.09	2.06	2.04	2.01
31	4.16	3.30	2.91	2.68	2.52	2.41	2.32	2.25	2.20	2.15	2.11	2.08	2.05	2.03	2.00
32	4.15	3.29	2.90	2.67	2.51	2.40	2.31	2.24	2.19	2.14	2.10	2.07	2.04	2.01	1.99
33	4.14	3.28	2.89	2.66	2.50	2.39	2.30	2.23	2.18	2.13	2.09	2.06	2.03	2.00	1.98
34	4.13	3.28	2.88	2.65	2.49	2.38	2.29	2.23	2.17	2.12	2.08	2.05	2.02	1.99	1.97
35	4.12	3.27	2.87	2.64	2.49	2.37	2.29	2.22	2.16	2.11	2.07	2.04	2.01	1.99	1.96
36	4.11	3.26	2.87	2.63	2.48	2.36	2.28	2.21	2.15	2.11	2.07	2.03	2.00	1.98	1.95
37	4.11	3.25	2.86	2.63	2.47	2.36	2.27	2.20	2.14	2.10	2.06	2.02	2.00	1.97	1.95
38	4.10	3.24	2.85	2.62	2.46	2.35	2.26	2.19	2.14	2.09	2.05	2.02	1.99	1.96	1.94
39	4.09	3.24	2.85	2.61	2.46	2.34	2.26	2.19	2.13	2.08	2.04	2.01	1.98	1.95	1.93
40	4.08	3.23	2.84	2.61	2.45	2.34	2.25	2.18	2.12	2.08	2.04	2.00	1.97	1.95	1.92
41	4.08	3.23	2.83	2.60	2.44	2.33	2.24	2.17	2.12	2.07	2.03	2.00	1.97	1.94	1.92
42	4.07	3.22	2.83	2.59	2.44	2.32	2.24	2.17	2.11	2.06	2.03	1.99	1.96	1.94	1.91
43	4.07	3.21	2.82	2.59	2.43	2.32	2.23	2.16	2.11	2.06	2.02	1.99	1.96	1.93	1.91
44	4.06	3.21	2.82	2.58	2.43	2.31	2.23	2.16	2.10	2.05	2.01	1.98	1.95	1.92	1.90
45	4.06	3.20	2.81	2.58	2.42	2.31	2.22	2.15	2.10	2.05	2.01	1.97	1.94	1.92	1.89

Lampiran 7. Tabel Presentase Distribusi T

Titik Persentase Distribusi t (df = 1 – 40)

Pr df	0.25 0.50	0.10 0.20	0.05 0.10	0.025 0.050	0.01 0.02	0.005 0.010	0.001 0.002
1	1.00000	3.07768	6.31375	12.70620	31.82052	63.65674	318.30884
2	0.81650	1.88562	2.91999	4.30265	6.96456	9.92484	22.32712
3	0.76489	1.63774	2.35336	3.18245	4.54070	5.84091	10.21453
4	0.74070	1.53321	2.13185	2.77645	3.74695	4.60409	7.17318
5	0.72669	1.47588	2.01505	2.57058	3.36493	4.03214	5.89343
6	0.71756	1.43976	1.94318	2.44691	3.14267	3.70743	5.20763
7	0.71114	1.41492	1.89458	2.36462	2.99795	3.49948	4.78529
8	0.70639	1.39682	1.85955	2.30600	2.89646	3.35539	4.50079
9	0.70272	1.38303	1.83311	2.26216	2.82144	3.24984	4.29681
10	0.69981	1.37218	1.81246	2.22814	2.76377	3.16927	4.14370
11	0.69745	1.36343	1.79588	2.20099	2.71808	3.10581	4.02470
12	0.69548	1.35622	1.78229	2.17881	2.68100	3.05454	3.92963
13	0.69383	1.35017	1.77093	2.16037	2.65031	3.01228	3.85198
14	0.69242	1.34503	1.76131	2.14479	2.62449	2.97684	3.78739
15	0.69120	1.34061	1.75305	2.13145	2.60248	2.94671	3.73283
16	0.69013	1.33676	1.74588	2.11991	2.58349	2.92078	3.68615
17	0.68920	1.33338	1.73961	2.10982	2.56693	2.89823	3.64577
18	0.68836	1.33039	1.73406	2.10092	2.55238	2.87844	3.61048
19	0.68762	1.32773	1.72913	2.09302	2.53948	2.86093	3.57940
20	0.68695	1.32534	1.72472	2.08596	2.52798	2.84534	3.55181
21	0.68635	1.32319	1.72074	2.07961	2.51765	2.83136	3.52715
22	0.68581	1.32124	1.71714	2.07387	2.50832	2.81876	3.50499
23	0.68531	1.31946	1.71387	2.06866	2.49987	2.80734	3.48496
24	0.68485	1.31784	1.71088	2.06390	2.49216	2.79694	3.46678
25	0.68443	1.31635	1.70814	2.05954	2.48511	2.78744	3.45019
26	0.68404	1.31497	1.70562	2.05553	2.47863	2.77871	3.43500
27	0.68368	1.31370	1.70329	2.05183	2.47266	2.77068	3.42103
28	0.68335	1.31253	1.70113	2.04841	2.46714	2.76326	3.40816
29	0.68304	1.31143	1.69913	2.04523	2.46202	2.75639	3.39624
30	0.68276	1.31042	1.69726	2.04227	2.45726	2.75000	3.38518
31	0.68249	1.30946	1.69552	2.03951	2.45282	2.74404	3.37490
32	0.68223	1.30857	1.69389	2.03693	2.44868	2.73848	3.36531
33	0.68200	1.30774	1.69236	2.03452	2.44479	2.73328	3.35634
34	0.68177	1.30695	1.69092	2.03224	2.44115	2.72839	3.34793
35	0.68156	1.30621	1.68957	2.03011	2.43772	2.72381	3.34005
36	0.68137	1.30551	1.68830	2.02809	2.43449	2.71948	3.33262
37	0.68118	1.30485	1.68709	2.02619	2.43145	2.71541	3.32563
38	0.68100	1.30423	1.68595	2.02439	2.42857	2.71156	3.31903
39	0.68083	1.30364	1.68488	2.02269	2.42584	2.70791	3.31279
40	0.68067	1.30308	1.68385	2.02108	2.42326	2.70446	3.30688

Lampiran 8. Group Statistics

Group Statistics

Kelas	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil Pre test Pre Test	10	15.8690	1.02450	.32398
Post Test	10	13.1790	.68055	.21521

Lampiran 9. Uji Normalitas Dengan Shapiro Wilk

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Test	.134	10	.200*	.978	10	.955
Post Test	.288	10	.019	.891	10	.173

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Lampiran 10. Uji Homogenitas Dengan Levene Test

Test of Homogeneity of Variances

Hasil Pre test

Levene Statistic	df1	df2	Sig.
2.392	1	18	.139

Lampiran 11. Uji Hipotesis Dengan Independent Sample T-Test

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Ha sil Pre test	Equal variances assumed	2.392	.139	6.916	18	.000	2.69000	.38894	1.87286	3.50714
	Equal variances not assumed			6.916	15.648	.000	2.69000	.38894	1.86397	3.51603

Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian

1. *Pre Test*

Pre Test ini dilaksanakan pada Minggu, 27 Juni 2021 pukul 08.00 WIB sampai dengan pukul 10.00 WIB. Bertempat di lapangan SMP N 3 Bobotsari, Kec. Bobotsari. Purbalingga.



2. *Treatment*

Treatment ini dilaksanakan mulai Selasa, 28 Juni 2021 hingga Kamis, 25 Juni 2021. Bertempat di lapangan futsal Lintang *Sport*, SMP N 1 Bobotsari dan SMP N 3 Bobotsari, Kec. Bobotsari. Purbalingga.



3. Post Test

Pre Test ini dilaksanakan pada Minggu, 26 Juli 2021 pukul 08.00

WIB sampai dengan pukul 10.00. Bertempat di lapangan futsal Lintang Sport, Kec. Bobotsari. Purbalingga.

