

## Pengaruh Latihan Zig Zag Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pemain Futsal Putri SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan

Sinria Oktama Putri <sup>1)</sup> Dolly Apriansyah <sup>2)</sup> Roni Syaputra <sup>3)</sup>

**Affiliation:**  
Universitas Dehasen Bengkulu

**Corresponding Author:**  
[sinriaoktamaputri153@gmail.com](mailto:sinriaoktamaputri153@gmail.com)



### Abstract

*This study aims to examine the effect of Zig Zag training on the dribbling skills of female futsal players at SMA Negeri 7 South Bengkulu. The study used preexperimental research design using One-Group Pretest-Posttest Design. The research sample consisted of 17 female futsal players, selected using the total sampling technique. Data were collected through dribbling skills tests administered before and after the training program. The data were analyzed using descriptive statistics and the paired-samples t-test. The results indicated that Zig Zag training had a positive and statistically significant effect on the dribbling skills of the female futsal players. The statistical analysis revealed that the calculated t-count (3.027) exceeded the critical t-table (1.734) at a significance level of  $\alpha = 0.05$ , indicating a significant improvement in dribbling skills following the training program. In conclusion, Zig Zag training is an effective training method for improving the dribbling skills of female futsal players at SMA Negeri 7 South Bengkulu.*

**Keyword:** Zig Zag Training, Dribbling Skills, Female Futsal Players.

### Pendahuluan

Dalam permainan futsal harus memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan dengan sepak bola. Lapangan yang sempit, tekanan lawan yang cepat, serta waktu penguasaan bola yang terbatas menuntut pemain futsal untuk mampu menggiring bola dengan cepat, lincah, dan tetap terkontrol. Pemain dituntut untuk mampu mengubah arah gerakan secara tiba-tiba, menjaga keseimbangan tubuh, serta mengontrol bola dalam situasi permainan yang dinamis. Oleh karena itu, kemampuan menggiring bola yang baik menjadi salah satu indikator penting dalam menentukan kualitas seorang pemain futsal. Kemampuan menggiring bola dalam futsal tidak hanya sekadar membawa bola dengan kaki, tetapi juga melibatkan kemampuan mengontrol bola sambil bergerak cepat, mengubah arah, serta menjaga keseimbangan tubuh. Dalam situasi pertandingan, pemain futsal sering kali harus menggiring bola dalam kondisi tertekan oleh lawan, sehingga dibutuhkan koordinasi yang baik antara gerakan kaki, penglihatan, dan keseimbangan tubuh. Oleh karena itu, kemampuan menggiring bola tidak dapat dipisahkan dari komponen kondisi fisik pemain.

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor penentu keberhasilan seorang pemain futsal dalam pertandingan. Komponen kondisi fisik yang berpengaruh dalam permainan futsal antara lain kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincuhan, keseimbangan, dan koordinasi. Di antara komponen tersebut, kelincuhan memiliki peranan yang sangat penting karena futsal menuntut

pemain untuk mampu bergerak cepat dan mengubah arah secara tiba-tiba tanpa kehilangan keseimbangan. Dalam hal kebugaran fisik, pemain dituntut untuk memiliki kebugaran yang prima sebagai penunjang performa pemain (Bryantara, 2016). Kemampuan fisik yang buruk tentunya berdampak pada aspek teknik dan taktik (Dian Indriansah, 2016; Ridwan M & Irawan R, 2018). Pemain tentu akan mempunyai rasa percaya diri yang tinggi jika mempunyai kemampuan fisik yang prima (Hardi et al., 2020).

Namun, pada kenyataannya masih banyak pemain futsal yang memiliki kemampuan menggiring bola yang kurang optimal. Hal ini terlihat dari seringnya pemain kehilangan kontrol bola saat melakukan perubahan arah, gerakan yang terlihat kaku, serta lambat dalam merespons pergerakan lawan. Permasalahan tersebut menunjukkan bahwa kemampuan fisik, khususnya kelincuhan, masih perlu ditingkatkan melalui latihan yang terprogram dan sistematis.

Latihan merupakan proses sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik, teknik, dan mental atlet. Dalam konteks futsal, latihan yang baik harus mampu mengintegrasikan unsur teknik dan kondisi fisik agar kemampuan pemain dapat berkembang secara optimal. Salah satu bentuk latihan kondisi fisik yang bertujuan untuk meningkatkan kelincuhan dan kecepatan perubahan arah adalah latihan Zig Zag.

Latihan zig zag merupakan latihan lari dengan cepat melalui kun dengan jarak tertentu yang

dilakukan secara cepat dan berulang. Latihan ini menuntut pemain untuk berlari, berhenti, berbalik arah, dan berakselerasi kembali dalam waktu singkat. Gerakan tersebut sangat mirip dengan situasi permainan futsal, khususnya saat pemain melakukan dribbling dan harus menghindari lawan dalam ruang yang sempit. Latihan shuttle run tidak hanya melatih kelincuhan, tetapi juga melibatkan unsur kecepatan, kekuatan otot tungkai, koordinasi gerak, serta keseimbangan tubuh. Dengan melakukan latihan shuttle run secara teratur dan terprogram, pemain diharapkan mampu meningkatkan kemampuan fisiknya, terutama dalam hal perubahan arah dan kecepatan gerak. Peningkatan kemampuan fisik tersebut diduga akan berdampak positif terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola.

Meskipun latihan lari zig zag memiliki potensi besar dalam meningkatkan kelincuhan dan kemampuan menggiring bola, dalam praktiknya latihan ini belum banyak diterapkan secara spesifik dalam program latihan futsal. Sebagian pelatih masih lebih fokus pada latihan teknik dan permainan, sementara latihan kondisi fisik khususnya kelincuhan belum diberikan porsi yang optimal. Akibatnya, kemampuan menggiring bola pemain belum berkembang secara maksimal.

SMAN 7 Bengkulu Selatan yang terletak di Kecamatan Seginim sudah berdiri sejak tahun 1995, SMAN ini selalu mengikuti lomba futsal antar pelajar di kabupaten Bengkulu Selatan namun beberapa tahun ini mengalami penurunan prestasi, terlihat pada tahun 2022 gugur di 16 besar, pada tahun 2023 gugur di 32 besar kemudian pada tahun 2024 gugur di 8 besar, hal ini disebabkan kelincuhan pemain masih kurang karena sering ketinggalan dalam mengejar bola serta gerakan pemain masih kaku. Selain faktor kecepatan, kelincuhan juga terdapat kondisi fisik yang masih lemah dalam bermain futsal.

Berdasarkan hasil pengamatan awal yang dilakukan peneliti, masih terdapat pemain futsal yang mengalami kesulitan dalam menggiring bola dengan baik, terutama saat menghadapi tekanan lawan dan melakukan perubahan arah secara cepat. Hal ini menunjukkan perlunya penerapan latihan yang tepat dan efektif untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola pemain futsal. Oleh karena itu, diperlukan suatu penelitian ilmiah untuk mengetahui pengaruh latihan zig zag terhadap kemampuan menggiring

bola pemain futsal. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai efektivitas latihan shuttle run dalam meningkatkan kemampuan menggiring bola, sehingga dapat dijadikan sebagai dasar dalam penyusunan program latihan futsal yang lebih baik.

## Metode Penelitian

### Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data hasil penelitian (pre test dan post-test) berdistribusi normal atau tidak.

Uji yang digunakan adalah Uji Shapiro-Wilk (karena jumlah sampel  $< 50$  atau Uji Kolmogorov-Smirnov (untuksampel  $\geq 50$ ).

Kriteria pengujian

1. Jika nilai p-value (Sig.)  $> 0,05 \rightarrow$  data berdistribusi normal.
2. Jika nilai p-value (Sig.)  $\leq 0,05 \rightarrow$  data tidak berdistribusi normal.

### Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui apakah varians dari kelompok data yang dibandingkan memiliki kesamaan. Uji yang digunakan adalah Uji Levene.

Kriteria pengujian:

1. Jika nilai p-value (Sig.)  $> 0,05 \rightarrow$  varians homogen.
2. Jika nilai p-value (Sig.)  $\leq 0,05 \rightarrow$  varians tidak homogen.

### Uji Hipotesis (Uji t)

Setelah data dinyatakan normal dan homogen, analisis dilanjutkan dengan uji t untuk mengetahui signifikansi pengaruh dari variabel X terhadap variabel Y.

## Hasil Penelitian

### Uji Persyaratan Analisis

Sebelum dilakukan analisa bivariat, dilakukan uji normalitas dengan Kolmogorov-Smirnov untuk menentukan uji parametrik yang tepat.

**Tabel 1 Uji Persyaratan Analisis**

| Kelompok  | Uji Lilliefors |             | Kesimpulan |
|-----------|----------------|-------------|------------|
|           | $L_o$          | $L_{tabel}$ |            |
| Pre Test  | 0,1987         | 0,200       | Normal     |
| Post Test | 0,1996         | 0,200       | Normal     |

## Pengujian Hipotesis

**Tabel 2. Uji T Pengaruh Latihan Zig Zag Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Futsal Putri SMAN 7 Bengkulu Selatan**

| Variabel                  | Pengukuran | t hitung | t tabel | N  | Keterangan |
|---------------------------|------------|----------|---------|----|------------|
| Kemampuan Menggiring Bola | Pre Tes    |          |         |    |            |
|                           | Post Test  | 3,027    | 1,734   | 18 | Signifikan |

Berdasarkan tabel di atas didapatkan nilai  $t_{hitung} = 3,027$  sedangkan  $t_{tabel}$  sebesar 1,734 dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dan  $dk = 17$ . Berdasarkan pengambilan keputusan di atas maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $3,027 > 1,734$ ). Dapat disimpulkan adanya pengaruh latihan Zig Zag Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Futsal Putri SMAN 7 Bengkulu Selatan.

## Pembahasan

Hasil penelitian didapatkan nilai  $t_{hitung} = 3,027$  sedangkan  $t_{tabel}$  sebesar 1,734 dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dan  $dk = 17$ . Berdasarkan pengambilan keputusan di atas maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $3,027 > 1,734$ ). Dapat disimpulkan adanya pengaruh latihan Zig Zag Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Futsal Putri SMAN 7 Bengkulu Selatan.

Teknik dribbling adalah keterampilan yang sangat penting dan harus dikuasai oleh setiap pemain futsal. Dribbling merupakan kemampuan pemain untuk menguasai bola sebelum mengoperkan bola kepada rekan setim, dengan tujuan menciptakan peluang. Kemampuan dribbling sangat mempengaruhi penguasaan bola oleh pemain. Selain itu kemahiran menggiring bola sangat diperlukan apabila lawan melakukan penjagaan ketat, sehingga pemain dapat melakukan terobosan tetapi untuk pemain belakang sangat riskan untuk melakukan dribble di daerah pertahanan sendiri (Heru Sulistianta, 2022: 20).

Terlihat pada penelitian bahwa terjadi peningkatan kemampuan menggiring bola pada pemain futsal putri di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan sesudah latihan zig zag. Hal ini dapat dipengaruhi karena pada latihan ini pemain dituntut untuk lari cepat, belok cepat, tidak kehilangan keseimbangan dan posisi tubuh

sehingga pemain dapat melakukan dribbling dengan baik.

Latihan lari zig-zag adalah suatu latihan dalam keterampilan mengubah arah gerak tubuh dengan cara berbelok-belok dengan waktu yang sesingkat-singkatnya, cara melakukan latihan tersebut di dasar ngan teknik berlari secepat-cepatnya dengan lintasan berbelok-belok, latihan ini termasuk kedalam latihan kelincahan atau bisa disebut Agylity. Lari zig zag dengan bola adalah jenis aktivitas yang dilakukan dengan gerakan memutar yang terkoordinasi, dengan niat penuh untuk mempersiapkan kapasitas untuk mengambil jalur yang berbeda dengan cepat (Sukma 2015). Lari zig-zag dengan bola merupakan salah satu jenis olahraga lari yang mengikuti landasan pacu zig-zag run dengan bola dan sering digunakan sebagai cara dalam meningkatkan kelincahan sebab unsur gerakan tersebut terdapat dalam lari zig-zag run dengan bola. Keuntungan dan kerugian dari latihan lari zig-zag run dengan bola adalah bahwa kemungkinan cedera lebih kecil karena fokus ketajaman berbelok yang lebih rendah, secara khusus  $45^\circ$  dan  $90^\circ$  dan membutuhkan banyak koordinasi perkembangan tubuh, membuatnya lebih mudah untuk menguji status.

Berdasarkan hal ini maka menurut analisa peneliti terhadap penelitian ini adalah ditemukan bahwa latihan zig zag meningkatkan kemampuan menggiring bola pada r pemain futsal putri di SMA Negeri 7 Bengkulu Selatan, dimana latihan lari zig-zag merupakan bentuk latihan kecepatan yang dikombinasikan dengan perubahan arah. Latihan ini sangat efektif untuk meningkatkan kelincahan (agility), koordinasi, dan kemampuan neuromuskular, termasuk dalam peningkatan kemampuan menggiring bola pada pemain futsal.

## Kesimpulan

Hasil penelitian didapatkan nilai  $t_{hitung} = 3,027$  sedangkan  $t_{tabel}$  sebesar 1,734 dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dan  $dk = 17$ . Berdasarkan pengambilan keputusan di atas maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $3,027 > 1,734$ ). Dapat disimpulkan adanya pengaruh latihan Zig Zag Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pemain Futsal Putri SMAN 7 Bengkulu Selatan.

## Daftar Pustaka

Antonius, Tri Wibowo.(2019 ). Keterampilan Dasar Permainan Futsal. Yogyakarta. MBridge Press

- Arikunto, Suharsimi. (2016). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- B.P. Angela, Aji Sumantri, & Martiani. (2025). Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Keterampilan Dribbling Siswa Ektrakurikuler Futsal di SMP Negeri 45 Kabupaten Muko-Muko. *Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 2(1), 163–174. <https://doi.org/10.61798/pok.v2i1.302>
- Fahrezi, E., Rusdiana, A., Imanudin, I., Badruzzaman, B., Hidayat, I. I., Hardwis, S., Haryono, T., & Umaman, U. (2024). Pengaruh Hasil Latihan Shuttle run dan Zig-zag Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Futsal SMAN 1 Parongpong. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 5(1), 327-336. <https://doi.org/10.55081/jumper.v5i1.2831>
- Fatchurahman, R., Sundari, L. P. R., Griadhi, I.P.A., Tirtayasa, K., Dinata, I.M.K., & Dwi Primayanti, I.D.A.I. (2019). Pelatihan Zig - Zag Run Dribbling Dan Pelatihan Shuttle Run Dribbling Sama Baik Dalam Meningkatkan Kecepatan Menggiring Bola Futsal Sma Dwijendra Denpasar. *Sport and Fitness Journal*. <https://doi.org/10.24843/spj.2019.v07.i03.p07>
- Hartati, H., Solahuddin, S., & Irawan, A. (2020). Latihan Kelincahan Dan Keseimbangan Untuk Meningkatkan Hasil Dribble Sepak Bola. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 9 (1). <https://doi.org/10.36706/altius.v9i1.11557>
- Hidayat, R., Riswanto, A. H., & Hasanuddin, M. I. (2021). The Effect of Shuttle Run and Zig-Zag Run Training On Dribbling Skills. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 5(1), 113–125. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v5i1.1694>
- Hariawan, Rizqu Utomo, and Fatkur Rohman Kafrawi. "Manfaat Kepercayaan Diri Terhadap Keberhasilan Control Dalam Pertandingan Futsal." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 10.1 (2022): 234. <https://jim.bbg.ac.id/pendidikan/article/view/1047>
- Indra Fahlefi, P. M., Multazam, A., Rahmanto, S., & Rahim, A. F. (2021). Perbandingan Shuttle Run Exercise Dan Ladder Drill Exercise Terhadap Kelincahan Pada Pemain Futsal. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 2 (2), 62 – 68. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v2i2.15195>
- Marjana W. Sudiana KI., Budiawan M. (2014). Pengaruh pelatihan shuttle run terhadap kecepatan dan kelincahan. Singaraja : E journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan
- 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. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/101>
- Ramadhani, M. R. (2025). Pengaruh Latihan Shuttle Run dan Zig zag Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 30 Palembang. *PPSDP Undergraduate Journal of Educational Sciences*, 2(2), 810–820. <https://doi.org/10.59175/pujes.v2i2.512>
- Romiya Heliza, & Rafi Suganda. (2024). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Dan Shuttle Run Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Pemain Futsal Siswa Sma Negeri 3 Kerinci. *Edu Research*, 5(2), 339-347. <https://doi.org/10.47827/Jer.V5i2.213>
- Sugandi, G., & Santosa, A. (2020). Pengaruh small sided game terhadap keterampilan teknik dasar passing dalam permainan futsal. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 2(1), 109-116.
- Sugiyono. (2014). *Metode Pembelajaran Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: ALFABETA, CV
- Purnomo, A., & Irawan, F. A. (2021). Analisis kecepatan dan kelincahan dalam menggiring bola pada tim futsal. *Sepakbola*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.33292/sepakbola.v1i1.90>