

## **PENGARUH LATIHAN ZIG ZAG RUN, SHUTTLE RUN DAN SPEED CHUTE PARACHUTE TERHADAP KETERAMPILAN DRIBBLING BOLA MAHASISWA UKM FUTSAL STKIP SETIA BUDHI**

*The Effect of Zig Zag Run, Shuttle Run and Speed Chute Parachute on  
Dribbling Skill UKM Futsal STKIP Setia Budhi Students*

**Taufik Hidayat Suharto**

Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, STKIP Setia Budhi Rangkasbitung  
[taufik.hidayat.suharto.ths@gmail.com](mailto:taufik.hidayat.suharto.ths@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Penelitian dilakukan untuk mengetahui pengaruh *zig zag run*, *shuttle run* dan *Speed Chute Parachute* terhadap keterampilan menggiring bola mahasiswa UKM Futsal STKIP Setia Budhi. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental satu grup *pretest post test* dengan deskriptif kuantitatif, Dua puluh pemain UKM Futsal STKIP Setia Budhi diberikan treatment latihan *zig zag run*, *shuttle run* dan *Speed Chute Parachute* selama 1 bulan dengan frekuensi 16 kali pertemuan dengan parameter kecepatan (waktu) *dribbling zig-zag test* di test awal dan akhir. Uji-t digunakan untuk analisis dengan 2-tailed  $<0,05$ . Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan penilaian hasil *zig-zag run test* menunjukkan bahwa terjadi peningkatan nilai *post test* setelah diberikan treatment yaitu  $11,85 \pm 1,09$  detik dibandingkan nilai pre-test yaitu  $15,95 \pm 1,73$  detik. Hasil perhitungan statistik menunjukkan terdapat pengaruh dengan t hitung lebih besar dari t tabel ( $17,105 > 1,729$ ) dengan nilai  $p = 0,000$  hal ini menunjukkan sig. (2-tailed)  $< 0,05$ . Metode latihan *Zig Zag Run*, *Shuttle Run* dan *Speed Chute Parasut* berpengaruh terhadap keterampilan menggiring bola mahasiswa UKM Futsal STKIP Setia Budhi.

**Kata Kunci :** keterampilan *dribbling*, futsal

### **Abstract**

*The study was conducted to determine the effect of zig zag run, shuttle run and Speed Chute Parachute on the dribbling skills of STKIP Setia Budhi Futsal UKM students. This research is an experimental research one group pretest post-test with quantitative descriptive. Twenty players of UKM Futsal STKIP Setia Budhi were given zig zag run, shuttle run and Speed Chute Parachute training treatments for 1 month with 16 training session with the parameter of speed (time) dribbling zig-zag test in pre and post test. The t-test was used for analysis with 2-tailed  $<0.05$ . The results showed that based on the assessment of the results of the zig-zag run test, it showed that there was an increase in the post-test scores after being given the treatment,  $11.85 \pm 1.09$  seconds compared to the pre-test values, which were  $15.95 \pm 1.73$  seconds.. The results of statistical calculations show that there is an effect with t count greater than t table ( $17,105 > 1,729$ ) with a value of  $p = 0.000$ , this shows sig. (2-tailed)  $< 0.05$ . The zig zag run, shuttle run and speed chute parachute training methods affect the dribbling skills of STKIP Setia Budhi Futsal UKM students.*

**Keywords :** *dribbling skill*, futsal

## **PENDAHULUAN**

Futsal sebagai alat olahraga yang dinamis, dimana para pemainnya dituntut untuk selalu bergerak dan dibutuhkan keterampilan teknik yang baik serta mempunyai determinasi yang tinggi. Dilihat dari segi teknik keterampilan futsal hampir sama dengan lapangan rumput, hanya perbedaan yang paling mendasar dalam futsal banyak mengontrol atau menahan bola dengan menggunakan telapak kaki (*sole*), karena permukaan lapangan yang keras para pemain harus menahan bola tidak boleh jauh dari kaki, karena apabila jauh dari kaki dengan ukuran lapangan yang kecil pemain lawan akan mudah merebut bola.

Dalam upaya untuk membina prestasi yang baik, maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia muda dan pembinaan atlet muda berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam cabang olahraga futsal, khususnya di UKM futsal STKIP Setia Budhi Rangkasbitung ini. Seiring dengan semakin banyaknya penggemar olahraga futsal di Indonesia, pembinaan atlet usia dini mengalami banyak kemajuan. Banyak kelompok orang berlomba-lomba mendirikan sekolah futsal, bahkan sekolah futsal kini telah menjamur di dalam pelosok negeri.

Suatu observasi yang saya lakukan pada saat kegiatan praktek pengalaman lapangan menjadi pemain futsal STKIP Setia Budhi Rangkasbitung pada saat mengikuti turnamen antar Mahasiswa sebentar ditemukan banyak beberapa permasalahan pada pemain UKM STKIP Setia Budhi Rangkasbitung. Pemain belum seluruhnya memiliki kemampuan terhadap kelincahan saat menggiring bola yang baik. Kendala yang sangat serius dialami pada pemain adalah pada kelincahan yang sangat menonjol yang harus serius di tangani untuk benar-benar di latih di UKM futsal STKIP Setia Budhi Rangkasbitung, kenapa serius? karena keterampilan menggiring bola itu sangat berpengaruh bagi pemain untuk melancarkan serangan ke gawang lawan.

Seorang pemain akan mengalami kesulitan dalam menggiring bola yang apabila tidak memiliki keterampilan. Maka dari itu saya khususnya di UKM Futsal STKIP Setia Budhi Rangkasbitung melatih dengan cara menggunakan *zig zag run*, *shuttle run* dan *speed chute parasut* sehingga pemain tersebut dapat melakukan banyak latihan untuk melatih keterampilan menggiring bola. Maka

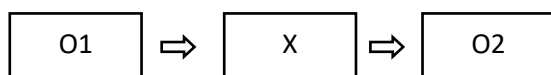
dengan adanya latihan dengan cara latihan zig zag run, shuttle run dan speed chute parasut. seorang pemain diharapkan dapat meningkatkan khususnya keterampilan menggiring bola dengan baik yang dapat menunjang kualitas permainan UKM futsal STKIP Setia Budhi Rangkasbitung.

Berdasarkan analisis situasi di atas, peneliti mempunyai anggapan bahwa keterampilan menggiring bola sangat diperlukan dalam menunjang kualitas teknik seorang pemain. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul: “Pengaruh *atihan Zig Zag Run, Shuttle Run* dan *Speed Chute Parasut* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Mahasiswa UKM Futsal STKIP Setia Budhi”.

### **METODE PENELITIAN**

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif atau pendekatan penelitian yang menggunakan angka pada akhir perhitungan data penelitian. Metode kuantitatif dapat diartikan sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, dengan tujuan untuk menguji seberapa tepat hipotesis yang telah ditetapkan (Sugiyono, 2013: 23). Metode penelitian adalah suatu cara yang di tempuh untuk mencapai suatu tujuan yang ingin dicapai oleh peneliti.

Di dalam penelitian ini penulis menggunakan metode eksperimen, adapun pengertian metode eksperimen Menurut Sugiyono (2019:2) “metode penelitian pada dasarnya merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu”. Dengan demikian, dalam melakukan penelitian perlu adanya suatu metode penelitian yang sesuai untuk memperoleh sebuah data yang akan diteliti dalam sebuah penelitian. Desain penelitian yang peneliti gunakan adalah desain Pre-Eksperimen pretest postes suatu kelompok (*One Group Pretest Postest Design*) (Sugiono ,2016.hlm 110 -111) seperti di bawah ini :



Keterangan :

O1 = Pretest

X = Perlakuan

O2 = Posttest

Adapun langkah-langkah pengumpulan data adalah sebagai berikut :

1. Melakukan pretest untuk mengukur kemampuan *dribbling* awal sebelum treatment dilakukan. Adapun langkah yang dilakukan secara urut yaitu mahasiswa berbaris, mahasiswa dipanggil untuk melakukan *dribbling* dengan cara zig-zag run, diukur, dan dicatat hasilnya.
2. Memberikan treatment selama 16 pertemuan sejalan dengan pendapat Bompa (Yuni Satria Sumana, 2015:75) mengatakan bahwa “for an athlete to perform adequately, at least 8-16 training lessons per micro cycle is necessary”. Dengan rincian berupa permainan target Ball Test. Perlakuan diberikan dengan 3 desain. Tiap desain diberikan selama 5 kali pertemuan.
3. Melakukan post test untuk mengukur kemampuan *dribbling* setelah treatment dilakukan. Adapun langkah yang dilakukan secara urut yaitu mahasiswa berbaris, mahasiswa dipanggil untuk melakukan *dribbling* dengan zig-zag run, diukur, dan dicatat hasilnya.

#### Latihan Lari Zigzag

Tujuan latihan lari Zig-zag adalah untuk menguasai keterampilan lari, menghindari dari berbagai halangan baik orang maupun benda yang ada di sekeliling. Tujuan latihan ini adalah: untuk mengukur kelincahan seseorang dan latihan lari Zig-zag untuk merubah arah gerak tubuh atau bagian tubuh, dimana latihan lari berlari mengikuti angka delapan atau melewati rintangan, pada saat berlari akan berbentuk garis zigzag.

#### **Latihan Shuttle Run**

Adalah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan atau lari bolak-balik. Bentuk *shuttle run* yaitu lari bolak-balik secepat-cepatnya dimulai dari satu titik ke titik lainnya menempuh jarak tertentu. Unsur gerak dalam latihan *shuttle run* yaitu lari dengan mengubah arah dan posisi tubuh, kecepatan,

keseimbangan merupakan komponen gerak kelincahan sehingga latihan ini dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan. Kelebihan latihan *shuttle run* adalah latihan ini berorientasi pada footwork, speed (kecepatan) banyak mendapat porsi dalam latihan ini. Tujuan *shuttle run* untuk melatih mengubah gerak tubuh arah lurus. Atlet lari bolak balik secepatnya dari titik yang satu ke titik yang lain sebanyak 10 kali. Setiap kali sampai pada suatu titik dia harus berusaha secepatnya membalikkan badan untuk lari menuju titik yang lain.

**HASIL PENELITIAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar peningkatan keterampilan *Dribling* dalam permainan futsal jika diberikan Metode *Latihan Zig Zag Run, Shuttle Run Dan Speed Chute Parasut* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Masahasiwa Ukm Futsal STKIP Setia Budhi.

**Tabel 1.** Hasil Mean Zigzag Dribbling Test Pre dan Post Test

	N	Minimum	Maximum	Mean (detik)	Std. Deviation
PRETEST	20	13	19	15.95	1.731
POSTEST	20	10	13	11.85	1.089
Valid N (listwise)	20				

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bawah nilai post test setelah diberikan treatmen adalah  $11,85 \pm 1,09$  detik meningkat dibandingkan nilai pre-test yaitu  $15,95 \pm 1,73$  detik. Data dilakukan uji normalitas dengan menggunakan Uji Shapiro Wilk Test dan homegenitas dengan levene statistics. Hasil uji normalitas dan homeogenitas menunjukkan data normal dan homogeny dengan signifikasi 5%.

**Tabel 2** Pengujian Hipotesis Paired Sample Test

Paired Differences					
Mean	Std. Deviation	Std. Error	95% Confidence Interval of the Difference		Sig. (2-tailed)
			Lower	Upper	
t					df

		Paired Differences							
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	PRETES - POSTES	4.100	1.774	.397	3.270	4.930	10.335	19	.000

Berdasarkan data hasil uji *paired sample t test* pada data hasil *pretest* dan *posttest*, diperoleh hasil nilai rata-rata (*mean*) sebesar  $4.1 \pm 1,774$  detik dan *t* hitung sebesar 10.335, dengan *df* 19 sig .000. Kemudian skor *t* hitung tersebut dikomparasikan dengan *t* tabel pada taraf signifikansi 5% dan *df* 19 adalah 1.729. Hal itu menunjukkan bahwa *t* hitung lebih besar dari *t* tabel ( $17.105 > 1.729$ ). Dari tabel diketahui nilai  $p = 0,000$  hal ini menunjukkan sig. (2-tailed)  $< 0,05$ . Dengan demikian hasil uji-*t* tersebut menunjukkan terdapat pengaruh metode *latihan zig zag run, shuttle run* dan *speed chute parachute* terhadap keterampilan menggiring bola mahasiswa. Besarnya pengaruh atau peningkatan teknik dasar *dribling* tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* adalah sebesar 15.95 dan 11.85 detik.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa besarnya *t* hitung 10.335 dengan *df* 19. Kemudian skor *t* hitung tersebut dikonsultasikan dengan *t* tabel pada taraf signifikansi 5% dan *df* 19 adalah 1.729. hal itu menunjukkan bahwa *t* hitung lebih besar dari *t* tabel ( $17.105 > 1.729$ ). dari tabel diketahui nilai  $p = 0,000$  hal ini menunjukkan sig. (2-tailed)  $< 0,05$ . Dengan demikian hasil uji-*t* tersebut menunjukkan “Pengaruh Metode *Latihan Zig Zag Run, Shuttle Run* Dan *Speed Chute Parasut* Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Masahasiwa Ukm Futsal STKIP Setia Budhi besarnya pengaruh/peningkatan teknik dasar *Dribling* tersebut dapat dilihat dari perbedaan nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* adalah sebesar 15.95 dan 11.85 lebih kecil setelah diberikan *Latihan Zig Zag Run, Shuttle Run* dan *Speed Chute Parachute* terhadap keterampilan menggiring bola

msahasiswa UKM Futsal STKIP Setia Budhi sebesar 0.34 % setelah diberikan Latihan *Zig Zag Run*, *Shuttle Run* Dan *Speed Chute Parasut*.

### **KESIMPULAN**

Latihan zigzag run, shuttle run dan *speed Chute Parachute* berpengaruh dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola mahasiswa UKM Futsal STKIP Setia Budhi

### **REFERENSI**

- Bompa, Tudor. O. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Kendall: Han Publishing Company.
- Eko Anugrahanto. (2012). *Pengaruh Latihan Skipping Dan Shuttle Run* PB. Surya Tidar Magelang. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Ekstrakurikuler. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 11-20.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.131>
- Guspa, E.,I. (2008). *Perbedaan Pengaruh Latihan Shuttle Run dan Lari Zig-zag terhadap Kemampuan Menggiring dalam Permainan Sepak Bola Peserta Ekstrakurikuler di SMP Negeri 2 Bantul*. Tesis Tidak Dipublikasikan.
- Nuraini Hardiyanti. (2012). *Efektifitas Latihan Hexagon Drill Dan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Bulutangkis Putri Usia 10-12 Tahun Di PB. PWS Dan PB. Pancing Sleman*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Martinopoulou Klimatin, Argeitaki Polyxeni, Paradisis Georgios, dkk, 2011. "The Effects of Resisted Training Using Parachute on Spirit Performance". *Biology of Exercise*. Vol. 7 (1): hal 8-18.
- Udam, M. (2017). *Pengaruh Latihan Shuttle-Run dan Zig-Zag terhadap Kemampuan Dribbling Bola Pada Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Imanuel Usia 13-15 Di Kabupaten Jayapura*. Jurnal PJOK. 3(1), 58-7.