

**PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* DAN *ZIG-ZAG RUN* TERHADAP
PENINGKATAN TEKNIK *DRIBBLE* FUTSAL PEMAIN FUTSAL
EKSTRAKURIKULER DI SDN 1 REJOSARI**

¹Celvin Alami, ²Yopi Hutomo Bhakti, ³Guntur Yuli Satria

¹celvinalamiii@gmail.com, ²yopihutomobhakti@gmail.com, ³guntur@umko.ac.id

^{1,2,3} Universitas Muhammadiyah Kotabumi

Abstract: *This study aims to examine the effect of shuttle run and zig-zag run training on improving futsal dribble technique among extracurricular students at SDN 1 Rejosari. Dribbling technique is a very important basic skill in futsal, especially at the basic development age (grassroots). This research uses a quantitative experimental method with a one group pretest-posttest design. The research sample consisted of 15 students selected using a purposive sampling technique based on their activeness in futsal extracurricular activities. Training was given for eight weeks with a total of 16 sessions, each consisting of shuttle run and zig-zag run exercises. Measurements were carried out using the Dribbling Test, with the pre-test and post-test results compared to evaluate improvements in dribbling ability. Data were analyzed using the normality test and paired t-test with the help of SPSS software. The research results showed a significant increase in students' dribbling abilities after participating in the training program. The average dribbling time decreased from 13.41 seconds in the pre-test to 9.38 seconds in the post-test. All students, whose majority were initially in the "Medium" category, managed to reach the "Very Good" category in the post-test. The results of the paired t-test confirmed that the difference in pre-test and post-test results was statistically significant ($p < 0.05$). The conclusion of this research is that shuttle run and zig-zag run exercises are effective in improving students' futsal dribble technique. This research provides a practical contribution for futsal coaches to design training programs that can develop players' technical abilities, especially at the early age coaching stage.*

Keywords: *shuttle run, zig-zag run, dribble technique, futsal, early childhood development*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh latihan *shuttle run* dan *zig-zag run* terhadap peningkatan teknik *dribble* futsal pada siswa ekstrakurikuler di SDN 1 Rejosari. Teknik menggiring bola (*dribbling*) merupakan keterampilan dasar yang sangat penting dalam futsal, terutama pada usia perkembangan dasar (*grassroots*). Penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuantitatif dengan desain *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian terdiri dari 15 siswa yang

dipilih menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan keaktifan mereka dalam kegiatan ekstrakurikuler futsal. Latihan diberikan selama delapan minggu dengan total 16 sesi, masing-masing terdiri dari latihan *shuttle run* dan *zig-zag run*. Pengukuran dilakukan menggunakan *Dribbling Test*, dengan hasil pre-test dan post-test dibandingkan untuk mengevaluasi peningkatan kemampuan *dribbling*. Data dianalisis menggunakan uji normalitas dan uji *paired t-test* dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang signifikan pada kemampuan *dribbling* siswa setelah mengikuti program latihan. Rata-rata waktu *dribbling* menurun dari 13,41 detik pada pre-test menjadi 9,38 detik pada post-test. Seluruh siswa yang awalnya mayoritas berada dalam kategori "Sedang" berhasil mencapai kategori "Baik Sekali" pada post-test. Hasil uji *paired t-test* mengonfirmasi bahwa perbedaan hasil pre-test dan post-test signifikan secara statistik ($p < 0,05$). Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa latihan *shuttle run* dan *zig-zag run* efektif dalam meningkatkan teknik dribble futsal siswa. Penelitian ini memberikan kontribusi praktis bagi pelatih futsal untuk merancang program latihan yang dapat mengembangkan kemampuan teknis pemain, khususnya pada tahap pembinaan usia dini.

Kata Kunci: *shuttle run*, *zig-zag run*, teknik *dribble*, futsal, pembinaan usia dini

I. PENDAHULUAN

Futsal adalah olahraga yang berkembang pesat di Indonesia sejak awal tahun 2000-an. Permainan ini menarik perhatian berbagai kalangan, baik anak-anak maupun dewasa, karena sifatnya yang dinamis, kompetitif, dan memacu keterampilan. Selain menjadi aktivitas rekreatif, futsal telah berkembang menjadi olahraga profesional yang menuntut penguasaan teknik, fisik, dan strategi. Salah satu keterampilan mendasar yang harus dikuasai oleh pemain futsal adalah kemampuan menggiring bola (*dribbling*). *Dribbling* menjadi elemen penting yang memungkinkan pemain untuk mengatasi lawan, menciptakan ruang, dan mencetak gol.

Dalam futsal, teknik dasar seperti *passing*, kontrol bola, *shooting*, dan *dribbling* merupakan fondasi permainan.

Menurut (Lhaksana, 2011), *dribbling* adalah teknik vital yang harus dikuasai setiap pemain untuk mendukung performa tim. Namun, penguasaan *dribbling* tidak hanya memerlukan teknik yang baik, tetapi juga ditopang oleh aspek fisik seperti kelincahan, kecepatan, dan daya tahan (Hutomo Bhakti *et al.*, 2022). Latihan yang terarah dan sistematis sangat diperlukan untuk meningkatkan kemampuan ini.

Pembinaan futsal pada tingkat usia dini atau grassroots memiliki peran penting dalam membangun fondasi keterampilan dasar. Program latihan untuk anak usia 6-12 tahun, yang menjadi fase awal pembinaan, harus dirancang untuk mengembangkan keterampilan dasar dengan pendekatan yang menyenangkan dan efektif (Wahidi *et al.*, 2021). Aktivitas ekstrakurikuler seperti futsal terbukti memberikan manfaat besar

dalam meningkatkan keterampilan dasar seperti *dribbling*, *passing*, dan kontrol bola (Setiyadi, 2022).

Dalam konteks pengembangan keterampilan *dribbling*, latihan kelincahan menjadi elemen utama. Shuttle run dan *zig-zag run* adalah dua jenis latihan yang secara khusus dirancang untuk meningkatkan kelincahan dan kemampuan mengubah arah. Shuttle run melibatkan gerakan lari bolak-balik di antara dua titik dalam jarak tertentu, bertujuan melatih kecepatan dan kelincahan (Udam, 2017). Sementara itu, *zig-zag run* mengharuskan pemain berlari melewati rintangan dalam pola zig-zag, yang meningkatkan kemampuan mengontrol gerakan, kelincahan, dan koordinasi tubuh (Wedana *et al.*, 2014).

Latihan ini menjadi relevan untuk meningkatkan teknik *dribbling* dalam futsal. Menurut penelitian (Johanna Matitaputty, 2019), latihan berbasis kecepatan dan kelincahan terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* pemain futsal. Penelitian lain oleh (Eddy Ardianda & John Arwandi, 2021) menunjukkan bahwa latihan *zig-zag run* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan, yang berkontribusi pada penguasaan teknik *dribbling* yang lebih baik.

Observasi lapangan yang dilakukan di SDN 1 Rejosari mengungkapkan bahwa sebagian besar siswa ekstrakurikuler futsal belum menguasai teknik *dribbling* dengan baik. Kurangnya pemahaman dan penguasaan teknik dasar ini diduga disebabkan oleh terbatasnya program latihan yang terarah. Melalui pengamatan langsung terhadap kegiatan ekstrakurikuler futsal, serta wawancara dengan guru olahraga, siswa peserta, dan staf sekolah, diperoleh data mengenai kondisi pembinaan futsal di sekolah, tingkat pemahaman siswa

tentang *dribbling*, dan metode latihan yang digunakan.

Berdasarkan latar belakang ini, penelitian ini bertujuan untuk melihat dari latihan *Shuttle Run* dan *Zig-Zag Run* terhadap peningkatan teknik *dribble* futsal pada siswa di SDN 1 Rejosari.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain eksperimen *one group pretest-posttest*. Menurut (Sugiyono, 2015), pendekatan eksperimen bertujuan untuk mengkaji pengaruh perlakuan tertentu terhadap hasil yang diukur secara terkontrol. Desain ini melibatkan pengukuran awal (pretest) dan akhir (posttest) pada kelompok yang sama untuk mengevaluasi perubahan akibat perlakuan yang diberikan.

Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler futsal di SDN 1 Rejosari yang berjumlah 15 siswa. Teknik total sampling digunakan, di mana seluruh populasi menjadi sampel penelitian. (Arikunto, 2018) menyatakan bahwa total sampling cocok digunakan ketika jumlah populasi relatif kecil dan memungkinkan untuk melibatkan semua anggota sebagai sampel penelitian.

Perlakuan dalam penelitian ini berupa latihan *shuttle run* dan *zig-zag run*. Shuttle run adalah latihan kelincahan yang melibatkan lari bolak-balik antara dua titik sejauh 10 meter untuk meningkatkan kemampuan mengubah arah dan kecepatan (Udam, 2017). *Zig-zag run*, di sisi lain, melibatkan pola gerakan melewati rintangan berbentuk zig-zag untuk meningkatkan kelincahan dan kontrol gerak (Wedana *et al.*, 2014). Kedua metode ini diberikan secara

terstruktur selama delapan minggu, dengan total 16 sesi latihan.

Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Dribbling Test (Dewi & Pakpahan, 2018), yang dirancang untuk mengukur kemampuan *dribbling* siswa futsal. Alat-alat yang digunakan dalam tes ini meliputi cone sebagai marka, stopwatch untuk mencatat waktu, dan lapangan futsal sebagai tempat pelaksanaan tes. Tes dilakukan dengan mengukur waktu yang dibutuhkan siswa untuk menggiring bola melewati rintangan berbentuk zig-zag sejauh tertentu.

Pengumpulan data dilakukan melalui tiga tahap:

1. **Pretest:** Dilakukan sebelum perlakuan untuk mengukur kemampuan awal *dribbling*.
2. **Treatment:** Latihan *shuttle run* dan *zig-zag run* diberikan selama 16 sesi, dua kali seminggu.
3. **Posttest:** Dilakukan setelah perlakuan untuk mengukur peningkatan kemampuan *dribbling*.

Teknik Analisis Data

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji *paired t-test* untuk menguji signifikansi perbedaan antara hasil pretest dan posttest. Uji normalitas dilakukan dengan metode Shapiro-Wilk untuk memastikan bahwa data memenuhi asumsi distribusi normal. Analisis ini dilakukan dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26 untuk menghasilkan hasil yang akurat dan terstandar. Secara keseluruhan, metode penelitian ini dirancang untuk melihat efektivitas latihan *shuttle run* dan *zig-zag run* terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* siswa futsal ekstrakurikuler di SDN 1 Rejosari secara sistematis dan terukur.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh latihan *shuttle run* dan *zig-zag run* terhadap peningkatan teknik *dribbling* pada siswa ekstrakurikuler futsal di SDN 1 Rejosari. Data diperoleh melalui pengukuran waktu pada tes *dribbling* yang dilakukan sebelum (*pretest*) dan setelah (*posttest*) pemberian perlakuan.

Hasil Penelitian Pre Test dan Post Test *Dribbling Test*

No	Prob	Pre-Test	Post-Test	No	Prob	Pre-Test	Post-Test
1	JK	13.00	9.67	9	RH	14.33	9.67
2	AN	13.67	10.00	10	ZN	13.67	8.67
3	IQ	13.67	9.00	11	PT	13.67	8.67
4	ND	13.67	9.33	12	NF	13.00	8.67
5	HF	13.00	10.33	13	AD	12.00	10.00
6	RK	14.00	9.33	14	AB	14.00	9.33
7	RF	12.67	8.67	15	HK	13.67	10.33
8	RD	13.33	10.00				

Data yang terkumpul menunjukkan adanya peningkatan waktu *dribbling* yang signifikan setelah pelaksanaan latihan.

Rata-rata waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tes *dribbling* pada pretest adalah 13.41 detik, sedangkan pada posttest menurun menjadi 9.38 detik. Hasil ini menunjukkan adanya penurunan waktu yang signifikan, yang mengindikasikan peningkatan kemampuan *dribbling* siswa setelah mengikuti latihan *shuttle run* dan *zig-zag run*.

Statistic	Pretest	Posttest
Mean	13.41	9.38
Standard Deviation	0.62	0.58
Minimum	12.00	8.67
Maximum	14.33	10.33

Median	13.67	9.33
Range	2.33	1.66

Rata-rata waktu *dribbling* menurun dari 13.41 detik pada pretest menjadi 9.38 detik pada posttest, menunjukkan peningkatan kemampuan *dribbling* yang signifikan. Variasi hasil juga mengalami penurunan, dengan rentang waktu posttest yang lebih kecil (1.66 detik) dibandingkan pretest (2.33 detik), yang menunjukkan bahwa kemampuan *dribbling* siswa menjadi lebih merata setelah perlakuan.

Uji Prasyarat

Sebelum melanjutkan ke uji hipotesis, dilakukan uji normalitas untuk memastikan bahwa data yang terkumpul memenuhi asumsi normalitas. Uji normalitas dilakukan menggunakan metode *Shapiro-Wilk* untuk menguji distribusi data pretest dan posttest.

Data dianggap memiliki distribusi normal jika nilai signifikansi yang diperoleh lebih dari 0,05. Berikut ini akan diuraikan hasil uji normalitas yang telah diperoleh.

Tests of Normality			
Shapiro-Wilk			
	Statistic	df	Sig.
PreTest_Dribbling	.929	14	.294
PostTest_Dribbling	.899	14	.110

Berdasarkan hasil uji normalitas, dapat disimpulkan bahwa data pretest dan posttest keduanya berdistribusi normal ($p > 0.05$ pada uji Shapiro-Wilk), sehingga uji t berpasangan (*paired t-test*) dapat dilakukan untuk menguji hipotesis.

Uji Hipotesis

Untuk menguji apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest, digunakan uji t berpasangan (*paired t-test*). Hasil uji t menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest *dribbling*.

Paired Samples t-test

Paired Samples Test				
		Paired Differences		
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	PreTest_Dribbling - PostTest_Dribbling	402.429	.91037	.24331
Paired Differences				
95% Confidence Interval of the Difference		t	df	Sig. (2-tailed)
Lower	Upper			
349.865	454.992	16.540	13	.000

Dari hasil uji t di atas, **nilai t** yang diperoleh adalah **16.540** dengan **p-value** sebesar **0.000** ($p < 0.05$). Nilai p yang sangat rendah ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara pretest dan posttest. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_1), yang menyatakan bahwa terdapat peningkatan kemampuan *dribbling* setelah perlakuan, diterima.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan pada kemampuan *dribbling* siswa setelah mengikuti program latihan *shuttle run* dan *zig-zag run*. Penurunan waktu rata-rata dari 13.41 detik pada pretest menjadi 9.38 detik pada posttest mengindikasikan bahwa kedua jenis latihan tersebut berhasil meningkatkan kelincahan dan kecepatan reaksi siswa dalam menguasai teknik *dribbling* futsal.

Latihan *shuttle run* dan *zig-zag run* berfokus pada pengembangan kelincahan, kemampuan mengubah arah, dan kecepatan. Latihan ini sangat relevan untuk meningkatkan kemampuan *dribbling* karena memperkuat elemen fisik yang diperlukan dalam permainan futsal. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh (Eddry Ardianda & John Arwandi, 2021) yang menyatakan bahwa latihan yang meningkatkan kelincahan dan kecepatan reaksi berpengaruh positif terhadap kemampuan *dribbling*.

Secara keseluruhan, penelitian ini mengonfirmasi bahwa program latihan yang melibatkan *shuttle run* dan *zig-zag run* dapat memberikan peningkatan yang signifikan terhadap keterampilan *dribbling* siswa

futsal. Oleh karena itu, program latihan semacam ini sangat disarankan untuk diterapkan pada tingkat ekstrakurikuler guna membangun dasar yang kuat dalam penguasaan teknik futsal di masa depan.

IV. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan *shuttle run* dan *zig-zag run* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan teknik *dribbling* futsal pada siswa ekstrakurikuler futsal di SDN 1 Rejosari. Peningkatan yang signifikan terlihat dari penurunan waktu rata-rata *dribbling* yang dilakukan siswa, yaitu dari 13.41 detik pada pretest menjadi 9.38 detik pada posttest. Semua siswa yang sebelumnya berada dalam kategori "Sedang" berhasil mencapai kategori "Baik Sekali" pada posttest, yang menunjukkan keberhasilan kedua latihan tersebut dalam meningkatkan kemampuan *dribbling*.

Hasil uji statistik dengan menggunakan *paired t-test* juga menunjukkan bahwa perbedaan antara pretest dan posttest signifikan secara statistik ($p < 0,05$), yang menguatkan temuan bahwa latihan *shuttle run* dan *zig-zag run* efektif dalam meningkatkan kelincahan, kecepatan, dan teknik *dribbling* siswa futsal.

Dengan demikian, latihan berbasis kelincahan seperti *shuttle run* dan *zig-zag run* dapat menjadi metode yang sangat efektif untuk pengembangan teknik dasar futsal, terutama pada usia dini.

DAFTAR RUJUKAN

- Arikunto, S. (2018). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dewi, R., & Pakpahan, M. T. (2018). PENGEMBANGAN INSTRUMEN TES DRIBBLING PADA OLAHRAGA FUTSAL. *Jurnal Prestasi*, 2(3), 1–6.
- Eddy Ardianda & John Arwandi. (2021). Latihan Zig-Zag Run dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang* .
- Hutomo Bhakti, Y., Studi Pendidikan Jasmani, P., dan Rekreasi, K., & Muhammadiyah Kotabumi, U. (2022). KONDISI FISIK ATLET BOLATANGAN PADA MASA “LOCKDOWN.” *Bajra : Jurnal Keolahragaan*, 1, 1–9. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6465386>
- Johanna Matitaputty. (2019). Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pemain Futsal Junior Fc Patriot Penjaskesrek Unpatti Ambon. *Unpatti Ambon*.
- Lhaksana, J. (2011). Taktik dan Strategi Futsal Modern. *Be Champion*.
- Setiyadi, A. (2022). Studi Kasus Pembelajaran Ekstrakurikuler Futsal di SD Al-Muttaqin dan SDN 1 Karangampel. *Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. . Penerbit CV. Alfabeta: Bandung.
- 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).
- Wahidi, R., Firmana, I., Hadiana, O., Kusmaedi, N., Ma'mun, A., Mulyana, B., & Syamsudar, B. (2021). Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Dribbling Melalui Penggunaan Video Feedback (VFB) Dalam Pembelajaran Futsal. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 6(2). <https://doi.org/10.17509/jpjo.v6i2.33692>
- Wedana, I Md Agus, I Kt Sudiana, & Ni Putu Dewi Sri Wahyuni. (2014). Pengaruh Pelatihan Zig Zag Run Dan Lari 60 M terhadap Volume Oksigen Maksimal (Vo2maks). *Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.*, 1.