



PENGARUH LATIHAN SHUTTLE RUN DAN ZIG ZAG RUN TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN FUTSAL PADA TIM BANDIT FC

Heriawan Luther¹, Sudiadharma², Reza Mahyuddin³

¹Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar, Jl. Wijaya Kusuma Makassar

¹Heriawanluther06@gmail.com, ²sudiadharma@yahoo.com

Abstrak

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif deskriptif dengan menggunakan metode eksperimen. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan shuttle run dan zig zag run dalam menggiring bola dalam permainan bola futsal. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Bandit FC dengan jumlah sampel yang digunakan yaitu 14 pemain. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes shuttle run dan zig zag run untuk mengukur kelincahan dalam menggiring bola. Berdasarkan hasil analisis data Terdapat pengaruh yang signifikan latihan zig zag run terhadap kemampuan menggiring bola permainan futsal Bandit FC, Terdapat pengaruh yang signifikan latihan shuttle run terhadap kemampuan menggiring bola permainan futsal Bandit FC dan Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan zig zag run dengan latihan shuttle run terhadap kemampuan menggiring bola permainan futsal Bandit FC.

Kata Kunci: Shuttle Run, Zig Zag Run, Menggiring Bola

PENDAHULUAN

Permainan bola futsal merupakan permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepak bola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan. Hampir sama dengan bermain sepak bola, futsal juga bertujuan mencetak gol lebih banyak supaya menjadi pemenang. Bedanya, olahraga ini berlangsung di lapangan lebih kecil, serta dimainkan dua tim dengan masing-masing menurunkan lima pemain, yakni satu penjaga gawang, dua bek, dan dua penyerang (Federation International de asosiasi sepakbola, FIFA, 2014).

Menurut Mulyono (2017: 5) futsal adalah salah satu cabang olahraga yang termaksud bentuk permainan bola besar. Futsal yang dimainkan di dalam ruangan adalah olahraga berupa team dengan sifat dinamis. Sedangkan menurut Naser & Ali (2016: 1) pengertian futsal adalah sebuah versi sepakbola yang dimainkan di dalam ruangan lima melawan lima (satu penjaga gawang dan lima sebagai pemain) yang telah disetujui oleh badan pengatur sepak bola internasional atau yang biasa kita sebut (Federation International de asosiasi sepakbola (Federation International de asosiasi sepakbola, FIFA, 2014).

Olahraga permainan futsal seolah-olah mengalir begitu saja, karena atlet kewajiban melakukan improvisasi arahan dari pelatih ketika dalam menghadapi yang berbeda-beda,

sehingga diperlukan konsentrasi dan intlegensi yang tinggi. Tiap atlet diharuskan berjuang agar selalu menguasai mengontrol bola, dan juga ditekankan agar selalu berlari dengan tempo yang tinggi, hal ini sesuai dengan pernyataan Lhaksana (2012: 4) bahwa olahraga futsal merupakan permainan dinamis dan cepat, dan transisi bola bertahan ke menyerang harus seimbang. Setiap altet melakukan gerakan kombinasi.

Berdasarkan penjelasan penjelasan para ahli di atas, penulis menyimpulkan bahwa permainan futsal adalah sebuah permainan dilakukan dengan dua regu yang masing-masing terdiri atas lima orang pemain disetiap team. Permainan futsal merupakan hasil dari adopsi olahraga sepak bola yang telah dimodivikasi menjadi sebuah permainan dan memiliki tujuan yang sama yaitu merebut bola dari penguasaan lawan juga mencetak gol sebanyak banyaknya ke gawang dengan melibatkan seluruh tubuh tidak termaksud tangan. Olahraga futsal sendiri mempunyai peraturan yang sangat terperinci, sehingga bisa membedakan mana sepak bola dan mana futsal. Adapun khusus aturan di lapangan baik ukuran tertentu seperti, ukuran bola, ukuran pada gawang, ukuran lapangan, permainan, dan tidak terbatas melakukan pergantian pemain.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, yaitu penelitian yang dilakukan untuk menggambarkan gejala, fenomena atau peristiwa tertentu. Pengumpulan data dilakukan mendapatkan informasi terkait dengan fenomena, kondisi, atau variabel tertentu dan tidak dimaksudkan untuk melakukan pengujian hipotesis (Ali Maksum, 2012).

Penetapan metode penelitian dipengaruhi oleh objek penelitian. Sehingga metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Penelitian ini dilaksanakan dilapangangan futsal Litha Indor Soccer, Kecamatan Tallo, kelurahan Kaluku Bodoa kota makassar. Dan waktu penelitian dilaksanakan pada bulan September dan oktober tahun 2022.

Sampel dalam penelitian ini adalah sebagian dari individu yang mewakili pemain futsal Akademi Bandit fc, oleh karena itu jumlah populasi ini cukup banyak, maka peneliti membatasi dengan melakukan pemilihan sampel menggunakan random sampling melalui undian sehingga diperoleh jumlah sampel 14 orang dari pemain Bandit fc.

Variabel adalah obyek penelitian yang bervariasi (Suharsimi Arikunto, 2002:86). Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu :

1. Variable bebas atau X yaitu : Kelincahan (tes shuttle run atau lari zig-zag).
2. Variabel terikat atau Y yaitu : Kemampuan menggiring bola (tes menggiring bola).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan menggunakan tes dan pengukuran. Teknik pengumpulan data sebagai berikut:

1. Pengambilan Data Untuk Tes kelincahan (Tes lari bolak-balik/ *shuttle run*)
 - 1) Tujuan : untuk mengukur kelincahan seseorang
 - 2) Alat dan perlengkapan :
 - a. Stop watch
 - b. Skoon/ marka
 - c. Formulir dan alat tulis
 - d. Lapangan
 - 3) Pelaksanaan tes:
 - a. Start berdiri
 - b. Pada aba-aba "Bersedia" testee berdiri dengan salah satu ujung kakinya sedekat mungkin dengan garis start.
 - c. Pada aba-aba "Ya" testee segera mengambil dan memindahkan balik satu demi satu yang berada digaris start hingga selesai.
 - 4) Pencatat hasil :
 - a. Bersamaan dengan ba-aba " ya" stop watch dijalankan dan pada saat balok terakhir diletakkan stop watch dimatikan
 - b. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh testee untuk menempuh jarak 4 x 10 m.
2. Pengambilan data Untuk Tes kemampuan menggiring bola

- 1) Tujuan : untuk mengukur kemampuan menggiring bola
- 2) Alat dan perlengkapan:
 - a. Lapangan
 - b. 10 buah skoon/marka.
 - c. Stopwatch
 - d. Bola
 - e. Meteran
 - f. Kapur
 - g. Formulir dan Alat tulis
- 3) Pelaksanaan tes:
 - a. Aba-aba "siap" testee berdiri dibelakan garis strart dengan bola siap untuk digiring.
 - b. Pada aba-aba "ya" testee mulai menggiring bola dengan membeliti setiap skoon secara urut.
 - c. Kalau terjadi kesalahan, maka harus diulang dimana kesalahan terjadi.
 - d. Diperkenankan menggiring bola dengan salah satu kaki atau dengan kedua kaki bergantian.
 - e. Pada aba-aba "ya" stop watch dihidupkan dan diamati pada saat testee atau bolanya yang terakhir melewati garis finish
 - f. Setiap testee diberi 2 kali kesempatan
- 4) Penilaian Hasil tes :
 Diambil nilai tes yang tercepat dari 2 kali kesempatan menggiring bola, yang dicatat sampai persepuluh detik.

Metode analisis data adalah bagian yang terpenting dalam penelitian. Oleh karena itu, apakah hipotesis yang telah dikemukakan penulis di atas telah sesuai atau belum. Data yang sudah dikumpulkan diseleksi, maka perlu dilakukan langkah Teknik Analisis Data.

a. Analisis Deskriptif

Penyajian data secara deskriptif dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran umum tentang data yang meliputi rata-rata, standar deviasi, nilai minimal, dan nilai maksimal.

b. Uji Prasyarat

Uji Statistik pada penelitian ini termasuk dalam statistik parametrik adalah uji statistik yang memerlukan uji prasyarat.

c. Uji Normalitas

Uji normalitas ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah data yang bersangkutan berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan rumus Lilliefors. Untuk menguji normalitas data digunakan Uji Lilliefors dengan bantuan seri program statistik (SPSS) 22. Untuk mengetahui normal tidaknya distribusi data masing-masing variabel dengan melihat hasil dari jika $L_{hitung} < L_{tabel}$ dan nilai signifikasi $sig > 0,05$, maka data dinyatakan berdistribusi normal.

a. Uji Homogenitas

Uji homogenitas digunakan untuk mengetahui homogenitas atau tidaknya data yang dimiliki. Uji ini dilakukan, dengan rumus levene statistic. Kriteria yang digunakan untuk mengetahui homogen tidaknya suatu sebaran adalah jika $f_{hitung} < f_{tabel}$ maka test dinyatakan homogen dan jika $f_{hitung} > f_{tabel}$ maka tes dikatakan tidak homogen.

b. Uji Hipotesis.

Untuk menjawab pertanyaan hipotesis, yaitu mengetahui adanya perbedaan yang signifikan antara pretest dan posttest dapat digunakan rumus Dependent Sampel T-Test. Kriteria yang digunakan untuk mengetahui adanya perbedaan yang signifikan pada masing-masing kelompok. Kriteria yang digunakan untuk mengetahui signifikan tidaknya hipotesis adalah jika $p < 0,05$ (5%) dan nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka dinyatakan ada perbedaan yang signifikan atau Hipotesis diterima, sedangkan jika $p > 0,05$ (5%) dan nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka dinyatakan tidak ada perbedaan yang signifikan atau Hipotesis ditolak, dengan menggunakan program SPSS versi 22.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Penyajian Data Deskriptif

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Kemampuan Menggiring Bola Futsal

Statistik	Latihan Zig Zag Run		Latihan Shuttle Run	
	Tes Awal	Tes Akhir	Tes Awal	Tes Akhir
N	7	7	7	7
$\sum X$	102.86	95.95	102.72	99.72
X	14.69	13.71	14.67	14.25
Std	0.89	0.55	1.07	0.98
Min	13.05	13.02	13.55	13.06
Max	16.02	14.45	16.54	15.34

Sumber : Data diproses menggunakan SPSS (2022)

Data dalam penelitian ini diperoleh berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* data yang dari lapangan. Deskripsi hasil penelitian data *pretest* dan *posttest* pengaruh latihan zig zag run dan latihan shuttle run terhadap kemampuan menggiring bola permainan futsal Bandit FC

2. Uji Normalitas Data

Uji normalitas dilakukan terhadap pengaruh latihan zig zag run dan latihan shuttle run terhadap kemampuan menggiring bola permainan futsal Bandit FC, setiap kelompok perlakuan. Oleh karena itu, ada 2 (dua) kelompok data tes awal yang akan diuji normalitas distribusinya dengan menggunakan *Uji Liliefors*. pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Data lengkap tentang kemampuan menggiring bola permainan futsal Bandit FC. kemampuan menggiring bola permainan futsal Bandit FC dapat dilihat pada table 2. Sebagai berikut :

- 1) Hasil perhitungan uji normalitas dengan uji statistik latihan zig zag run terhadap kemampuan menggiring bola permainan futsal Bandit FC. Dimana $n = 7$ didapat L_h sebesar $= 0.175$ dan $L_{t(0,05)} = 0.300$. Dengan demikian latihan drill L_h lebih kecil dari $L_{t(0,05)}$ maka dapat disimpulkan bahwa kelompok latihan drill berasal dari populasi berdistribusi normal.
- 2) Hasil perhitungan uji normalitas dengan uji statistik latihan shuttle run terhadap kemampuan menggiring bola permainan futsal Bandit FC. Dimana $n = 7$ didapat L_h sebesar $= 0.132$ dan $L_{t(0,05)} = 0.300$. Dengan demikian karena L_h lebih kacil dari $L_{t(0,05)}$ maka dapat disimpulkan bahwa kelompok kontrol berasal dari populasi berdistribusi normal.

Tabel 2. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Kelompok	N	L_h	$L_{t(0,05)}$	Keterangan
1. latihan Zig Zag Run (A)	7	0.175	0.300	Normal
2. Latihan Shuttle Run (B)	7	0.132	0.300	Normal

Sumber : Data diproses menggunakan SPSS (2022)

Berdasarkan Tabel 2 terlihat bahwa harga Liliefors hitung (L_h) pada kedua kelompok data ternyata lebih kecil dari harga Liliefors tabel (L_t). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sampel penelitian ini berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Kesimpulan ini

memberikan implikasi bahwa analisis statistik parametrik dapat digunakan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, sehingga syarat pertama untuk pengujian hipotesis telah terpenuhi.

3. Uji Homogenitas

Uji homogenitas varians pada dua kelompok sel rancangan eksperimen yang dimaksud adalah uji homogenitas data kemampuan menggiring bola permainan futsal Bandit FC antara kelompok latihan zig zag run (A), kelompok latihan shuttle run (B). Hasil analisis untuk uji homogenitas varians pada dua kelompok sel rancangan eksperimen dilakukan dengan uji perbandingan varians pada taraf $\alpha = 0.05$. Data lengkap tentang analisis homogenitas dapat dilihat pada rangkuman hasil analisis homogenitas dengan uji perbandingan varians disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Homogenitas

Kelompok	s^2	F_{hitung}	$F_{tab\ 0.05\ (15:2)}$	Keterangan
A	1.145	1.45	3.68	Homogen
B	0.792			

Sumber : Data diproses menggunakan SPSS (2022)

Karena $F_o = 1.45 \leq F_t (0,95) (10; 2) = 3.68$, maka H_o diterima. Jadi, varians data adalah homogen.

4. Uji Hipotesis Penelitian

Pengujian hipotesis penelitian dilakukan dengan menggunakan analisis yang digunakan adalah dengan *uji T*. Alasan menggunakan uji T karena data yang dimiliki kelompok sama banyaknya. Analisis varians digunakan untuk menguji pengaruh utama (*main effect*) variabel bebas latihan zig zag run dan latihan shuttle run terhadap variabel terikat, yaitu kemampuan menggiring bola permainan futsal Bandit FC. Hasil pengujian hipotesis yang dilakukan dengan menggunakan Uji T dapat dilihat pada rangkum yang disajikan dalam bentuk Tabel 4, berikut ini.

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis

Variabel	T_{hit}	T_{tab}	Keterangan
A ₁ dan A ₂	5.326	2.447	Signifikan
B ₁ dan B ₂	3.559	2.447	Signifikan
A ₂ dan B ₂	2.769	2.447	Signifikan

Sumber : Data diproses menggunakan SPSS (2022)

Berdasarkan hasil uji T, dapat dijelaskan bahwa :

- Kelompok latihan zig zag run pada tes awal (A₁) kemampuan menggiring bola permainan futsal Bandit FC dibandingkan dengan kelompok latihan zig zag run pada tes akhir (A₂) kemampuan menggiring bola permainan futsal Bandit FC, hasilnya ; $T_{hit} = 5.326 > T_{tab(0,05)} = 2.447$. Dengan demikian H_o ditolak, sehingga dapat ditafsirkan terdapat perbedaan pengaruh latihan zig zag run tes awal dan latihan zig zag run tes akhir terhadap kemampuan menggiring bola permainan futsal Bandit FC secara nyata antara kelompok latihan zig zag run tes awal dengan kelompok latihan zig zag run tes akhir. Adapun hasil analisis data penelitian untuk menguji hipotesis pertama, ternyata diperoleh harga rata-rata pengaruh latihan zig zag run tes awal dan latihan zig zag run tes akhir terhadap kemampuan menggiring bola permainan futsal Bandit FC latihan zig zag

run tes awal ($\bar{X}_{A1} = 14.69$ dengan simpang baku sebesar $s = 0.89$ dan harga rata-rata pengaruh latihan zig zag run tes akhir ($\bar{X}_{A2} = 13.71$ dengan simpang baku sebesar $s = 0.55$). Oleh karena secara keseluruhan pada kedua latihan zig zag run tersebut teruji didukung oleh data, bahwa kemampuan menggiring bola permainan futsal Bandit FC tes awal dan tes akhir menunjukkan perbedaan atau pengaruh terhadap kemampuan menggiring bola permainan futsal Bandit FC.

- b. Kelompok latihan shuttle run pada tes awal (B1) kemampuan menggiring bola permainan futsal Bandit FC dibandingkan dengan kelompok latihan shuttle pada tes akhir (B2) kemampuan menggiring bola permainan futsal Bandit FC. Dimana hasilnya ; $T_{hit} = 3.559 < T_{tab(0,05)} = 2.447$. Dengan demikian H_0 diterima, sehingga dapat ditafsirkan terdapat perbedaan kemampuan menggiring bola permainan futsal Bandit FC secara nyata antara kelompok latihan shuttle run tes awal dengan kelompok latihan shuttle run tes akhir. Adapun hasil analisis data penelitian untuk menguji hipotesis kedua, ternyata diperoleh harga rata-rata kemampuan menggiring bola permainan futsal Bandit FC pada latihan shuttle run tes awal ($\bar{X}_{B1} = 14.67$ dengan simpang baku sebesar $s = 1.07$) dan harga rata-rata kemampuan menggiring bola permainan futsal Bandit FC pada latihan shuttle run tes akhir ($\bar{X}_{B2} = 14.25$ dengan simpang baku sebesar $s = 0.98$). Oleh karena secara keseluruhan pada kedua latihan shuttle run tersebut teruji didukung oleh data, bahwa kemampuan menggiring bola permainan futsal Bandit FC tes awal dan tes akhir menunjukkan perbedaan atau menunjukkan pengaruh terhadap kemampuan menggiring bola permainan futsal Bandit FC.
- c. Kelompok latihan zig zag run pada tes akhir (A2) dibandingkan dengan kelompok latihan shuttle run pada tes akhir (B2) kemampuan menggiring bola permainan futsal Bandit FC, dimana hasilnya pada uji statistik menunjukkan sebagai berikut ; $T_{hit} = 2.769 > T_{tab(0,05)} = 2.447$. Dengan demikian H_0 ditolak, sehingga dapat ditafsirkan terdapat perbedaan kemampuan menggiring bola permainan futsal Bandit FC secara nyata antara kelompok latihan zig zag run tes akhir dengan kelompok latihan shuttle run tes akhir. Adapun hasil analisis data penelitian untuk menguji hipotesis ketiga, ternyata diperoleh harga rata-rata kemampuan menggiring bola permainan futsal Bandit FC latihan zig zag run tes akhir ($\bar{X}_{A2} = 13.71$ dengan simpang baku sebesar $s = 0.55$) dan harga rata-rata kemampuan menggiring bola permainan futsal Bandit FC pada kelompok latihan shuttle run tes akhir ($\bar{X}_{B2} = 14.25$ dengan simpang baku sebesar $s = 0.98$). Oleh karena secara keseluruhan pada kedua latihan tersebut teruji dan didukung oleh data, dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan antara kedua kelompok. Dalam hal ini menunjukkan kelompok latihan zig zag run lebih baik dibandingkan dengan kelompok latihan shuttle. Berdasarkan data hasil penelitian diperoleh skor rata-rata kemampuan menggiring bola permainan futsal Bandit FC latihan zig zag run adalah sebesar 13.71 dan latihan shuttle run adalah sebesar 14,25.

Pembahasan

Lebih lanjut dari hasil pengujian hipotesis tersebut di atas ditafsirkan sebagai berikut:

1. Pengaruh Latihan Zig Zag Run Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Permainan Futsal Bandit FC.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, dinyatakan bahwa hasilnya adalah H_0 ditolak, kelompok latihan zig zag run dapat ditafsirkan terdapat perbedaan kemampuan menggiring bola permainan futsal Bandit FC secara nyata antara tes awal dan tes akhir.

Ini membuktikan pemain futsal Bandi FC, yang diberikan latihan zig zag run akan terjadi peningkatan kemampuan menggiring bola permainan futsal. Dalam hal ini ada pengaruh latihan zig zag run terhadap kemampuan menggiring bola permainan futsal Bandit FC.

Menggiring bola dalam permainan futsal, sebagai salah satu usaha untuk melewati lawan terhadap hadangan lawan sambil membawa bola. Untuk mendukung kemampuan

menggiring bola pada pemain futsal Bandi FC perlu diberikan latihan kelincahan berupa latihan zig zag run.

Zig-zag run adalah suatu macam bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan berkelok-kelok melewati rambu-rambu yang telah disiapkan, dengan tujuan untuk melatih kemampuan berubah arah dengan cepat. Dengan diberikan pelatihan zig-zag run maka unsur kebugaran jasmani seperti kekuatan otot tungkai, kecepatan, fleksibilitas sendi lutut dan pinggul, elastisitas otot dan keseimbangan dinamis akan mengalami peningkatan fungsi secara fisiologis sehingga akan berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan kaki.

Dengan diberikan pelatihan zig zag run akan memberikan pengaruh terhadap kemampuan menggiring bola pada pemain futsal Bandi FC, dimana dengan latihan zig zag run akan terjadi otot akan menjadi lebih elastis dan ruang gerak sendi akan semakin baik sehingga persendian akan menjadi sangat lentur sehingga menyebabkan ayunan tungkai dalam melakukan langkah-langkah menjadi sangat lebar.

Berdasarkan uraian di atas maka penulis menyimpulkan bahwa lari zig-zag adalah suatu macam bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan berkelok-kelok melewati rambu-rambu yang telah di siapkan, dengan tujuan melatih kemampuan mengubah arah dengan cepat. Bentuk latihan ini sesuai dengan gerakan-gerakan menggiring dalam permainan futsal.

2. Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Permainan Futsal Bandit FC.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, dinyatakan bahwa hasilnya adalah H_0 ditolak, kelompok latihan shuttle run dapat ditafsirkan terdapat perbedaan kemampuan menggiring bola pada pemain futsal Bandi FC secara nyata antara tes awal dan tes akhir.

Shuttle run merupakan salah satu bentuk latihan yang mengembangkan kecepatan dan kelincahan dimana latihan ini diasumsikan dapat melatih yang dibutuhkan dalam melakukan menggiring bola dalam permainan futsal. Jarak antara kedua titik jangan terlalu jauh, sekitar 4-5 meter adalah cukup. Hal tersebut dikarenakan kalau jarak yang terlalu jauh dikhawatirkan pemain setelah beberapa kali melakukan lari bolak-balik tidak mampu lagi.

Shuttle run dilakukan dengan lari bolak balik dilakukan secepat mungkin sebanyak 8 kali dalam jarak 5 meter, dengan tujuan untuk melatih kemampuan berubah arah dengan cepat. Dengan diberikan pelatihan shuttle run akan meningkatkan kelincahan dalam menggiring bola permainan futsal.

Mengembalikan tubuhnya dengan cepat disebabkan setiap kali sampai pada suatu titik sebagai batas, maka secepatnya berusaha mengubah arah menuju titik lainnya. Perlu diperhatikan bahwa jarak antara kedua titik tidak terlalu jauh serta jumlah ulangan tidak terlalu banyak sehingga tidak akan menyebabkan kelelahan bagi si pelaku. Dalam hal ini yang perlu diperhatikan adalah kemampuan mengubah arah secepat mungkin pada saat bergerak. Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah, dalam posisi-posisi di arena tertentu.

Perbandingan antara tes awal dan tes akhir kemampuan menggiring bola pada pemain futsal Bandi FC, latihan shuttle run yang diberikan menunjukkan perbedaan yang nyata. Hal ini didukung hasil uji statistik menunjukkan bahwa data yang ada memberikan perbedaan yang signifikan terhadap kedua tes tersebut.

3. Perbedaan Pengaruh Latihan Zig Zag Run dan Latihan Shuttle Run Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Permainan Futsal Bandit FC.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian, dinyatakan bahwa hasilnya adalah H_0 ditolak, sehingga dapat ditafsirkan terdapat perbedaan kemampuan menggiring bola pada pemain futsal Bandi FC secara nyata antara kelompok latihan zig zag run dengan kelompok latihan shuttle run.

Kemampuan menggiring bola pada pemain futsal Bandi FC yang diberikan latihan zig zag run akan memiliki kemampuan menggiring bola pada pemain futsal Bandi FC. Dimana dalam bermain futsal jelas terlihat bahwa dengan latihan zig zag run merupakan salah satu proses latihan yang memfokuskan pada aktivitas elastisitas otot. Hal ini menunjukkan bahwa

hasil kemampuan menggiring bola pada pemain futsal Bandi FC membutuhkan latihan zig zag run untuk perolehan oto yang elastis untuk mendukung kemampuan menggiring bola pada pemain futsal Bandi FC.

Kemampuan menggiring bola pada pemain futsal Bandi FC yang diberikan latihan shuttle run akan meningkat. Dimana dalam bermain futsal jelas terlihat bahwa dengan latihan shuttle run merupakan salah satu proses latihan yang memfokuskan pada kemampuan mengubah arah dengan cepat. Hal ini menunjukkan bahwa hasil kemampuan menggiring bola pada pemain futsal Bandi FC membutuhkan latihan shuttle run untuk perolehan kemampuan mengubah arah dengan cepat saat menghindari hadangan lawan.

Berdasarkan uraian di atas, menunjukkan kemampuan menggiring bola pada pemain futsal Bandi FC dengan latihan zig zag run akan lebih baik hasilnya dibandingkan dengan latihan shuttle run.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, hasil pengujian hipotesis dan hasil pembahasan penelitian yang telah diperoleh maka dapat dijelaskan beberapa kesimpulan dan saran sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan zig zag run terhadap kemampuan menggiring bola permainan futsal Bandit FC
2. Terdapat pengaruh yang signifikan latihan shuttle run terhadap kemampuan menggiring bola permainan futsal Bandit FC
3. Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan zig zag run dengan latihan shuttle run terhadap kemampuan menggiring bola permainan futsal Bandit FC.

SARAN

Berdasarkan kesimpulan penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya, maka dapatlah diajukan beberapa saran dalam penelitian ini, yaitu sebagai berikut :

1. Dalam upaya untuk meningkatkan hasil kemampuan menggiring bola permainan futsal Bandit FC, maka perlu penerapan latihan zig zag run dan shuttle run.
2. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan zig zag run sangat cocok digunakan untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola permainan futsal.
3. Faktor intelegensi, bakat dan daya nalar harus diperhatikan ketika proses latihan berlangsung, sehingga ditemukan cara yang efektif untuk mentransfer pengetahuan, khususnya kemampuan menggiring bola permainan futsal.
4. Faktor minat, motivasi, dan gairah, harus diperhatikan pula sehingga proses latihan dapat berjalan dengan baik dan senantiasa memperoleh hasil yang diharapkan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima Kasih atas bimbingannya bapak Dr.Sudiadharma,M.Kes, selaku Pembimbing I dan Bapak Reza Mahyuddin, S,Pd..M.Pd selaku Pembimbing II yang selalu senantiasa sabar dalam memberikan petunjuk dan nasihat yang baik sehingga selesainya jurnal ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Narlan. 2017. *Pengembangan Instrumen Keterampilan Olahraga Futsal*. Jawa Barat: Jurnal Penjas FKIP UN Siliwangi.
- Arikunto, Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian*. Bandung: Rosda Karya.
- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT . Rineka Cipta.

- Badriah, Dewi Laelatul. 2001. *Fisiologi Olahraga dalam Perspektif Teoretis dan Praktik*. Bandung: Pustaka Ramadhan
- Bintang, Hotman. 2014. *Berlakunya Statuta Federation Internationale De Football Association (FIFA) Dikaitkan Dengan Kedaulatan Negara*. Medan : PPSSI
- Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro. 1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia
- Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar, 2019, *Pedoman Penulisan Tugas Akhir Mahasiswa Program Strata 1*, Makassar : FIK –UNM.
- Harsono (2001). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Senerai Pustaka.
- Hulfian. L (2015). *Statistik Penelitian untuk Pendidikan Jasmani & Olahraga*. Selong: CV Garuda Ilmu.
- Irianto DP, (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Irwansyah. 2018. *Hubungan Kecepatan dan Kelincahan Denan Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola Murid SDN Cendrawasih 1 Makassar*. Skripsi. Makassar. FIK-Univeristas Negeri Makassar.
- Jaya, A. (2008). *Futsal: Gaya Hidup, Peraturan dan Tips-Tips Permainan*. Pustaka Timur.
- Justinus Lhaksana (2011) *Tektik & Strategi Futsal Modern*. Jakarta Be Champion (Penebar Swadaya Group).
- Kurniawan, F. (2011). *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara.
- Lhaksana, Justinus. 2012. *Teknik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.
- Mielke, D. (2003). *Dasar-Dasar Sepak Bola*. Terjemahan oleh Pakar Raya.
- M. Sajoto, 1995. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: IKIP Semarang:Dahara Prize
- Nurhasan. 1999. *Tes dan Pengukuran Pendidikan Olahraga*. Bandung: FPOK IKIP Bandung.
- Ni'mah, A. K. (2018). *Hubungan kecepatan, kelincahan, dan keterampilan menggiring bola pada pemain futsal* [Universitas Muhammadiyah Surakarta].
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Pendidikan, Pendekatan Kuantitatif Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono, 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kulitatif, dan R&D*, Bandung: CV. Alfabeta.
- Sukmadinata N. S. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sajoto. 1988. *Peningkatan dan pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Frez
- Sunarno, S. (2008). *Futsal: Sepak bola dalam ruangan*. CV. Aneka Ilmu.