

**PERBEDAAN PENGARUH METODE LATIHAN *DODGING RUN* DAN *ZIG-ZAG RUN* TERHADAP KELINCAHAN *DRIBBLE* DALAM PERMAINAN FUTSAL PADA ATLET PUTRA CLUB METAMORFOSA FUTSAL ACADEMY BOYOLALI TAHUN 2021**

**Dedik Historyyana Putra<sup>1</sup>, Rendra Agung Prabowo<sup>2</sup>**  
[dedyatengg@gmail.com](mailto:dedyatengg@gmail.com)

<sup>1,2</sup>universitas Tunas Pembangunan Surakarta

**ABSTRAK**

Tujuan penelitian untuk mengetahui Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Dodging Run* Dan *Zig-Zag Run* Terhadap Kelincahan *Dribble* Dalam Dalam permainan futsal Pada Atlet Putra Club Metamorfosa Futsal Academy Boyolali Tahun 2021, dan jika ada perbedaan maka untuk mengetahui mana yang lebih baik antara Latihan *Dodging Run* Dan *Zig-Zag Run* Terhadap Kelincahan *Dribble* Dalam Dalam permainan futsal Pada Atlet Putra Club Metamorfosa Futsal Academy Boyolali Tahun 2021.

Sampel penelitian adalah Pada Atlet Putra Club Metamorfosa Futsal Academy Boyolali dengan jumlah 30 siswa. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Total Sampling*. Variabel penelitian ini yaitu Hasil Kelincahan *shooting* dengan Latihan *Dodging Run* Dan *Zig-zag Run* sebagai variabel bebas serta hasil kelincahan *dribble* variabel terikat. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design*. Tes untuk mengetahui kelincahan *dribble* menggunakan tes kelincahan *dribble* menggunakan petunjuk pelaksanaan tes dari Nur Hasan (2001: 157). Metode analisis data penelitian menggunakan rumus *t-test* yang diperhitungkan menggunakan rumus pendek.

Hasil analisis data maka simpulan diperoleh: (1) Ada Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Dodging Run* Dan *Zig-Zag Run* Terhadap Kelincahan *Dribble* Dalam permainan futsal Pada Atlet Putra Club Metamorfosa Futsal Academy Boyolali Tahun 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu thitung = 13.76 lebih kecil dari pada ttabel = 2,145 dengan taraf signifikansi 5%. (2) Latihan *Dodging Run* Dan *Zig-Zag Run* Terhadap Kelincahan *Dribble* Dalam permainan futsal Pada Atlet Putra Club Metamorfosa Futsal Academy Boyolali Tahun 2021. Berdasarkan persentase peningkatan Kelincahan *Dribbling* bola dalam permainan futsal menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Latihan *Dodging Run*) adalah 13.274% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat *Zig-Zag Run*) adalah 10.378%.

*Kata kunci* : *Dodging Run*, *Zig-Zag Run*, Kelincahan *Dribble*, Futsal

**PENDAHULUAN**

Olahraga merupakan salah satu cara untuk menjaga agar kesegaran jasmani tetap berada dalam kondisi terbaik. Banyak terlihat laki-laki maupun perempuan, tua atau muda melakukan latihan-latihan olahraga, baik di lapangan maupun di jalan, semua ini mereka lakukan agar kesehatan dan kesegaran jasmani tetap baik yang digunakan

sebagai dasar untuk hidup bahagia dan bermanfaat. Salah satu cabang olahraga yang memasyarakat adalah olahraga futsal yang paling digemari.

Futsal adalah se bentuk permainan bola (seperti sepakbola) yang terlahir dari ketidakmampuan orang-orang dalam membuat lapangan bola kaki. Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing regu beranggotakan lima orang, tujuannya adalah memasukkan bola ke dalam gawang lawan, dengan cara memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain 2 cadangan. Futsal tidak seperti permainan sepakbola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal memiliki batas garis bukan net atau papan (Ridhwan, M. 2016).

Menurut Mahaendro (2004:92) “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”. Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa futsal merupakan permainan bola yang hampir sama dengan permainan sepak bola, dimainkan dalam ruangan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang pemain utama dan pemain cadangan yang bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki untuk memenangkan suatu pertandingan futsal. Permainan futsal merupakan permainan yang memiliki gerakangerakan yang dinamis serta memiliki kondisi fisik yang prima, seperti, kecepatan, kelincahan, reaksi dan akselerasi, dimana seorang pemain dituntut harus dapat melakukan gerakan yang cepat salah satunya adalah lari dengan menggiring bola dan melewati pemain lawan, selain itu futsal juga memerlukan pematapan kondisi lokomotor untuk mendapatkan stamina yang prima. Kelincahan sangat dibutuhkan oleh pemain futsal dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kelincahan dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi.

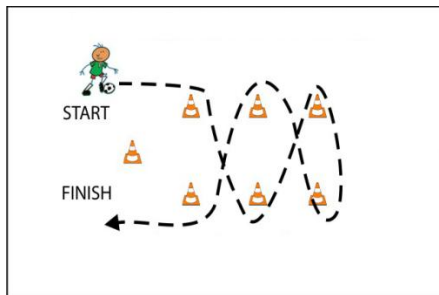
Kelincahan *dribble* dapat didukung dengan skill individu yang baik pada saat *dribble* dengan akurasi yang tepat. Seperti contoh pada pemain profesional, pemain futsal yang menguasai teknik *dribble* bola yang bagus dengan akurasi yang tepat dapat mengecoh atau melewati lawan dan masuk daerah lawan melalui sisi kanan, kiri dan tengah. Kelincahan *dribble* bola tersebut dapat diasah melalui latihan dengan metode

yang tepat sehingga pemain dapat menguasai teknik secara tepat. Di samping itu, Club Metamorfosa Futsal Academy Boyolali Tahun 2021 juga memberikan dasar yang kuat tentang cara bermain futsal yang benar, termasuk di dalamnya membentuk sikap, kepribadian, dan perilaku yang baik, sedangkan pencapaian prestasi merupakan tujuan jangka panjang.

Latihan *dribble* bola dengan metode latihan *dodging run* dan *zig-zag run* masing-masing memiliki karakteristik yang berbeda. Latihan *dribble* bola dengan latihan *dodging run* yaitu, suatu macam bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan berkelok-kelok melewati rambu-rambu yang telah disiapkan, dengan tujuan untuk melatih kecepatan berubah arah dengan cepat. sedangkan Metode latihan *zig-zag run* merupakan bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan berbelok-belok melewati rambu-rambu yang telah di siapkan, dengan tujuan untuk melatih kemampuan merubah arah dengan cepat Ahmad (2018, p. 183). Sama seperti penjelasan diatas Latihan lari *zig-zag run* dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan karena unsur gerak yang terkandung dalam latihan lari *zig-zag run* merupakan komponen gerak kelincahan yaitu lari dengan mengubah arah dan posisi tubuh, kecepatan, keseimbangan yang juga merupakan komponen gerak kelincahan Dabukke (2015, 22). Metode latihan *zig-zag run* ini sebenarnya sangat mudah untuk di lakukan tidak perlu menggunakan alat khusus untuk mempraktikannya, bahkan dapat dilakukan dimanapun dengan alat-alat sederhana seperti ranting pohon, botol aqua bekas dan pepohonan untuk batas atau patokan untuk melakukan gerakannya. Dari kedua cara latihan *dribble* bola tersebut dapat dilakukan dari tengah gawang, samping kanan atau samping kiri gawang.

Berdasarkan karakteristik latihan *dribble* bola dengan metode *dodging run* dan *zig-zag run* tersebut, masing-masing memiliki kelebihan dan kelemahan, sehingga belum diketahui latihan mana yang lebih baik pengaruhnya terhadap peningkatan Kecepatan *dribble* bola dalam permainan sepakbola. Untuk mengetahui hal tersebut, maka perlu dikaji dan diteliti secara lebih mendalam baik secara teori maupun praktek melalui penelitian eksperimen. Latihan *dribble* bola dengan metode latihan *dodging run* dan *zig-zag run* akan dieksperimenkan pada atlet putra Club Metamorfosa Futsal Academy Boyolali Tahun 2021 dimaksudkan untuk membuktikan dan menjawab permasalahan yang muncul dalam penelitian ini. Ditinjau dari pelaksanaan latihan *dribble* pada atlet putra Club Metamorfosa Futsal Academy Boyolali Tahun 2021

berjalan dengan baik, tetapi tidak semua atlet putra Club Metamorfosa Futsal Academy Boyolali Tahun 2021 memiliki kelincahan *dribble*. Hal ini dapat dilihat pada saat bermain sepakbola, seringkali siswa melakukan kesalahan saat melakukan *dribble* bola, seperti teknik *dribble* bolabelum baik, bolanya masih sering lepas dari kaki, bolanya masih terlalu mudah direbut oleh lawandan lain sebagainya.



Latihan *Dodging Run*  
sumber. Saputra, (2002: 21)



Latihan *Zig-Zag Run*  
Sumber. (Nurhasan, 2001;14)

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Menurut Suharsimi Arikunto (2010:9), metode eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kasual) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu. Penelitian ilmiah yang digunakan sebagai metodologi penelitian harus tepat dan mengarah pada tujuan penelitian, sehingga penelitian memperoleh hasil yang sesuai dengan tujuan penelitian. Dengan demikian peneliti dapat membandingkan hasil perlakuan dengan hasil observasi *pretest-posttest design*.

Pembagian kelompok eksperimen didasarkan pada kelincahan *dribble* bola dalam permainan futsal. Setelah hasil tes awal dirangking, kemudian sampel yang memiliki kemampuan setara dipasang-pasangkan ke dalam kelompok 1 ( $K_1$ ) dan kelompok 2 ( $K_2$ ). Dengan demikian kedua kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan merupakan kelompok yang seimbang. Apabila pada akhirnya terdapat perbedaan, maka hal ini disebabkan oleh pengaruh perlakuan yang diberikan. Pembagian kelompok dalam penelitian ini dengan cara *ordinal pairing*.

Teknik pengumpulan data melalui tes dan pengukuran kelincahan *dribble* Bobby Charlton dari (Nurhasan, 2001:160-161).Petunjuk Analisis data penelitian ini terdiri dari uji reliabilitas, uji prasyarat dan uji perbedaan.

## HASIL PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan di lapangan Futsal Club Mahesa Metamorfoza Futsal Academy Kab Boyolali Tahun 2021. Waktu penelitian selama satu setengah bulan dari bulan september sampai dengan bulan oktober 2021, dengan tiga kali latihan dalam satu minggu.

Rangkuman hasil analisis data secara keseluruhan disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Data Hasil Tes Kelincahan *Dribbling* dalam permainan futsal pada Kelompok 1 dan Kelompok 2

Kelompok	Tes	N	Hasil Terendah	Hasil Tertinggi	Mean	SD
Kelompok 1	Awal	15	15.02	17.41	15.86	0.66
	Akhir	15	12.49	15.41	13.76	0.76
Kelompok 2	Awal	15	14.45	17.04	15.67	0.75
	Akhir	15	13.23	15.20	14.04	0.65

### 1. Uji Reliabilitas

Tabel 2. Ringkasan Hasil Uji Reliabilitas Data Tes Awal

Hasil Tes	Reliabilitas	Kategori
Data tes awal <i>Dribbling</i> bola	0,898	Tinggi
Data tes akhir <i>Dribbling</i> bola	0,907	Tinggi Sekali

Adapun dalam pengertian kategori koefisien reliabilitas tes tersebut menggunakan pedoman tabel koefisien korelasi dari *Book Walter* dikutip Mulyono B. (1999: 15):

### 2. Uji Normalitas

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data

Kelompok	N	Mean	SD	L <sub>hitung</sub>	L <sub>tabel 5%</sub>
K <sub>1</sub>	15	-2.105	0.603	0.1629	0.220

K <sub>2</sub>	15	-1.626	0.778	0.1438	0.220
----------------	----	--------	-------	--------	-------

**3. Uji Homogenitas**

Tabel 4. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data

Kelompok	N	SD <sup>2</sup>	F <sub>hitung</sub>	F <sub>tabel 5%</sub>
K <sub>1</sub>	15	0.363	1.664	2,48
K <sub>2</sub>	15	0.605		

**4. Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 yaitu:**

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok

1

Kelompok	N	Mean	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel 5%</sub>
Tes Awal	15	3.267	3.04	2,145
Tes Akhir	15	5.933		

**5. Hasil uji perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 yaitu:**

Tabel 6. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Awal dan Tes Akhir pada Kelompok 2

Kelompok	N	Mean	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel 5%</sub>
Tes Awal	15	15.668	3.397	2,145
Tes Akhir	15	14.042		

**6. Hasil uji perbedaan tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 yaitu:**

Tabel 7. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K<sub>1</sub>) dan Kelompok 2 (K<sub>2</sub>)

Kelompok	N	Mean	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel 5%</sub>
K <sub>1</sub>	15	15.861	13.76	2,145
K <sub>2</sub>	15	15.668		

**7. Perbedaan persentase peningkatan**

Tabel 8. Rangkuman Hasil Uji Perbedaan Tes Akhir pada Kelompok 1 (K<sub>1</sub>) dan Kelompok 2 (K<sub>2</sub>)

Kelompok	N	Mean Pretest	Mean Posttest	Mean Different	Persentase Peningkatan (%)
Kelompok 1	15	15.861	15.668	15.861	13.274%
Kelompok 2	15	13.755	14.042	15.668	10.378%

## 8. Perbedaan Pengaruh Latihan *Dodging Run* dan *Zig-Zag Run* Terhadap Kelincahan *Dribbling* Dalam permainan futsal.

Nilai  $t$  antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 = 3.606, sedangkan  $t_{\text{tabel}} = 2,145$ . Ternyata  $t$  yang diperoleh  $>$  dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Berarti kelompok 1 memiliki peningkatan Kelincahan *Dribbling* dalam permainan futsal yang disebabkan oleh metode yang diberikan, yaitu dengan Latihan *Dodging Run*. Dalam metode ini pemain mempelajari sesuatu permainan sampai dikuasai dan kemudian mengkombinasikan dengan bagian yang lain, baru dengan dipelajari atau dipraktikkan secara bersama sampai benar-benar dikuasai, sehingga menyebabkan peningkatan Kelincahan *Dribbling* dalam permainan futsal menjadi lebih baik.

Nilai  $t$  antara tes awal dan tes akhir pada kelompok 2 = 3.397, sedangkan  $t_{\text{tabel}} = 2,145$ . Ternyata  $t$  yang diperoleh  $>$   $t$  dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 2. Berarti kelompok 2 memiliki peningkatan Kelincahan *Dribbling* dalam permainan futsal perbedaan yang disebabkan oleh metode yang diberikan, metode *Zig-Zag Run*. Dalam metode ini pemain mempelajari elemen gerak secara sistematis, sehingga dapat menyebabkan hasil peningkatan Kelincahan *Dribbling* dalam permainan futsal menjadi baik.

Dari hasil uji perbedaan yang dilakukan terhadap tes akhir pada kelompok 1 dan 2, diperoleh nilai  $t$  sebesar 13.76. Sedangkan  $t_{\text{tabel}} = 2,145$ . Ternyata  $t$  yang diperoleh  $<$   $t$  dalam tabel, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa setelah diberikan perlakuan selama 6 minggu, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 dan kelompok 2. karena sebelum diberikan perlakuan kedua kelompok berangkat dari titik tolak yang sama, maka perbedaan tersebut adalah karena pengaruh dari metode yang diberikan.

Dalam pelaksanaan *Zig-Zag Run* bahwa pengaruh metode yang digunakan adalah bersifat khusus, sehingga perbedaan karakteristik metode dapat menghasilkan pengaruh yang berbeda pula. Oleh karena itu, kelompok yang diberikan perlakuan Latihan *Dodging Run* dan *Zig-Zag Run*, memiliki pengaruh yang berbeda terhadap hasil peningkatan Kelincahan *Dribbling* dalam permainan futsal. Dengan demikian

hipotesis yang menyatakan bahwa ada perbedaan pengaruh setelah diberikan perlakuan antara Latihan *Dodging Run* dan *Zig-Zag Run* terhadap peningkatan Kelincahan *Dribbling* dalam permainan futsal, dapat diterima kebenarannya.

#### **9. Latihan *Dodging Run* Lebih Baik Pengaruhnya Terhadap peningkatan Kelincahan *Dribbling* dalam permainan futsal.**

Kelompok 1 memiliki nilai persentase peningkatan Kelincahan *Dribbling* dalam permainan futsal sebesar 13.274%, sedangkan kelompok 2 memiliki peningkatan Kelincahan *Dribbling* dalam permainan futsal sebesar 10.378%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa kelompok 1 memiliki persentase peningkatan Kelincahan *Dribbling* dalam permainan futsal yang lebih besar dari kelompok 2.

Kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Latihan *Dodging Run*), ternyata memiliki peningkatan Kelincahan *Dribbling* dalam permainan futsal yang lebih besar dari pada kelompok 2 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan metode *Zig-Zag Run*). Hal ini karena *Dodging Run* sangat efektif untuk peningkatan Kelincahan *Dribbling* dalam permainan futsal. Metode dengan *Dodging Run* mempertemukan celah pemisah antara kondisi fisik, kekuatan dan koordinasi yang lebih tepat metodenya. metode ini pemain mempelajari sesuatu bagian sampai dikuasai dan kemudian mengkombinasikan dengan permainan yang lain, baru dengan dipelajari atau dipraktikkan secara bersama sampai benar-benar dikuasai, inilah faktor utama keberhasilan latihan untuk peningkatan Kelincahan *Dribbling* dalam permainan futsal yang lebih optimal. Sedangkan Latihan *Zig-Zag Run* menekankan tiap bagian dikuasai terlebih dahulu dengan baik sesuai instruksi saja kemudian baru dilanjutkan penguasaan bagian berikutnya sehingga siswa yang baru belajar akan lebih sempurna dan baik dalam gerakannya sehingga memungkinkan peningkatan Kelincahan *Dribbling* dalam permainan futsal, sedang pengulangan gerakan penggabungan akan diintegrasikan antar bagian sangat kurang, padahal teknik penggabungan antara *Zig-Zag Run* sangat mempengaruhi hasil yang akan dicapai. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan bahwa metode dengan Latihan *Dodging Run* lebih baik pengaruhnya terhadap Kelincahan *Dribbling* dalam permainan futsal pada pemain futsal, dapat diterima kebenarannya.



## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Ada Perbedaan Pengaruh Metode Latihan *Dodging Run* Dan *Zig-Zag Run* Terhadap Kelincahan *Dribble* Dalam permainan futsal Pada Atlet Putra Club Metamorfosa Futsal Academy Boyolali Tahun 2021. Hal ini dibuktikan dari hasil penghitungan tes akhir masing-masing kelompok yaitu  $t_{hitung} = -13.76$  (korelasi negatif karena data inversi) lebih besar dari pada  $t_{tabel} = 2,145$  dengan taraf signifikansi 5%.
2. Latihan *Dodging Run* Dan *Zig-Zag Run* Terhadap Kelincahan *Dribble* Dalam permainan futsal Pada Atlet Putra Club Metamorfosa Futsal Academy Boyolali Tahun 2021. Berdasarkan persentase peningkatan kelincahan *Dribble* bola dalam permainan futsal menunjukkan bahwa kelompok 1 (kelompok yang mendapat perlakuan dengan Latihan *Dodging Run*) adalah 13.274% > kelompok 2 (kelompok yang mendapat *Zig-Zag Run*) adalah 10.378%.

## DAFTAR PUSTAKA

- Jurnal Pendidikan UNSIKA Volume 4 Nomor 1. (2016). Pengaruh Metode Latihan *Practice Session, Test Session* dan Motivasi Berprestasiterhadap Kelincahan Menendang dalam Sepakbola.
- Mulyono B. (2010). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Surakarta: UNS Press.
- Nurhasan.(2007).*Modul Tes dan Pengukuran Keolahraagaan*. Bandung: FPOK.
- Permainan dan Olahraga Bola Basket*. Jakarta : Grasindo.
- Sucipto. Dkk. (2000). *Sepakbola*. Jakarta: Depdiknas.
- Sutrisno Hadi. (2004). *Metodologi Research Jilid III*. Semarang: Andi Offset
- (2004). *Statistik Jilid IV*. Semarang: Andi Offset.
- Kajian Teori dan Praktik Pendidikan 26 (1), 49-61, ... Premiere Educandum: *Jurnal Pendidikan Dasar dan Pembelajaran 6*
- Marhaendro, A.S.D. (2004). Dari Futsal Menuju Sepak Bola. Artikel Jurnal UNJ Volume 10.
- Suharsimi Arikunto. (2006). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.