

PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN TERHADAP KELINCAHAN PADA ANAK EKSTRAKULIKULER BOLA FUTSAL DI SMAN 1 PABUARAN

Dede Nazmudin Islami¹, Deden Budi Rosman², Aris Risyanto³

Universitas Subang

Email: dhenyslami@gmail.com¹, deden.rosman@gmail.com², arisrisyanto@unsub.ac.id³

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan zig-zag run terhadap kelincahan siswa pada ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Pabuaran. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan desain One-Group Pretest-Posttest Design. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Pabuaran sebanyak 15 orang yang diambil menggunakan teknik total sampling. Instrumen yang digunakan untuk mengukur kelincahan siswa adalah Shuttle Run Test (10 meter). Berdasarkan hasil penelitian, terdapat peningkatan kelincahan yang signifikan, di mana rata-rata waktu tempuh membaik dari 15,91 detik (pretest) menjadi 13,66 detik (posttest). Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 ($< 0,05$). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan zig-zag run memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Pabuaran.

Kata Kunci: Kelincahan, Ekstrakurikuler, Futsal, Zig-Zag Run, Shuttle Run Test.

Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of zig-zag run training on the agility of students participating in the futsal extracurricular program at SMAN 1 Pabuaran. The study sample consisted of students from the SMAN 1 Pabuaran futsal extracurricular program; the total population was 15 individuals, and the total sampling technique was employed, resulting in a sample size of 15. An experimental method utilizing a One-Group Pretest-Posttest design was used. The Shuttle Run Test was the instrument used to measure student agility. The research results indicate a significant effect of zig-zag run training on improving the agility of students in the SMAN 1 Pabuaran futsal extracurricular program. This is scientifically evidenced by analysis results showing a Sig. (2-tailed) value of 0.000 (< 0.05); thus, it can be concluded that zig-zag run training has a significant impact on student agility.

Keywords: Agility, Extracurricular, Futsal, Zig-Zag Run, Shuttle Run.

PENDAHULUAN

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer di kalangan pelajar, khususnya di SMA Negeri 1 Pabuaran. Sebagai olahraga yang dimainkan dalam ruang terbatas dengan tempo permainan yang amat cepat, futsal menuntut setiap pemain untuk tidak hanya menguasai keterampilan teknis dasar seperti passing, dribbling, dan shooting, melainkan juga memiliki kondisi fisik yang prima. Salah satu komponen fisik paling dominan dan krusial dalam menunjang pergerakan taktis di lapangan futsal adalah kelincahan (agility). Kelincahan memungkinkan pemain untuk merespons pergerakan lawan secara spontan, mengubah arah lari dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan, serta melakukan manuver lolos dari tekanan lawan di area yang sempit (Milanović et al, 2015; Young & Farrow, 2016).

Berdasarkan hasil observasi awal pada kegiatan ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Pabuaran, ditemukan permasalahan fisik pada sebagian besar siswa, di mana tingkat kelincahan gerak mereka masih relatif kurang optimal. Siswa sering mengalami kesulitan saat harus melakukan transisi bertahan ke menyerang secara mendadak, kehilangan keseimbangan sewaktu berbelok tajam, serta kurang responsif dalam mengejar pergerakan bola yang dinamis. Salah satu metode latihan fisik terstruktur yang direkomendasikan untuk menstimulasi adaptasi neuromuskular dan kelincahan adalah latihan zig-zag run (Sekulic et al, 2017). Latihan ini melatih daya akselerasi, deselerasi (pengereman), dan koordinasi perubahan posisi tubuh secara intensif. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk membuktikan secara empiris pengaruh pemberian latihan zig-zag run terhadap peningkatan kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Pabuaran.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen. Desain penelitian yang diterapkan adalah One-Group Pretest-Posttest Design (Sugiyono, 2017). Pada desain ini, kelompok subjek diukur tingkat kelincahan awalnya (pretest / O₁), kemudian diberikan perlakuan (treatment / X) berupa latihan zig-zag run secara terstruktur, dan diakhiri dengan pengukuran kembali (posttest / O₂) untuk melihat perubahan yang terjadi.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa anggota ekstrakurikuler futsal di SMAN 1 Pabuaran yang berjumlah 15 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh populasi sebanyak 15 siswa dijadikan sampel penelitian. Program perlakuan (treatment) latihan zig-zag run dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu (Selasa, Kamis, dan Sabtu), mencakup total 16 sesi latihan inti dan 2 sesi tes pretest dan posttest. Setiap sesi berlangsung selama 60-90 menit dengan menerapkan prinsip progressive overload (Bompa & Haff, 2019).

Instrumen pengumpulan data yang digunakan untuk mengukur tingkat kelincahan adalah Shuttle Run Test jarak 10 meter (6 kali bolak-balik / 60 meter) yang disesuaikan dengan norma tes kelincahan (Nurhasan, 2001). Data hasil pretest dan posttest dianalisis menggunakan uji prasyarat yaitu uji normalitas dan uji homogenitas, dilanjutkan dengan uji hipotesis menggunakan One-Sample T-Test / Paired Sample T-Test pada aplikasi SPSS versi 24 dengan taraf signifikansi $\alpha=0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengumpulan data kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Pabuaran dilakukan sebelum dan sesudah intervensi program latihan zig-zag run. Ringkasan hasil deskriptif data tes kelincahan disajikan pada Tabel 1 berikut:

Tabel 1. Hasil Statistik Deskriptif Pretest dan Posttest Kelincahan (Detik)

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
pretest	15	13.55	18.55	15.9140	1.58116
posttest	15	11.51	15.90	13.6553	1.41163
Valid N (listwise)	15	2.04	2.65	2.259	-

Berdasarkan Tabel 1, terlihat penurunan nilai rata-rata waktu tempuh dari 15,914 detik pada saat pretest menjadi 13,655 detik pada posttest, yang berarti terdapat efisiensi waktu atau peningkatan kecepatan kelincahan rata-rata sebesar 2,259 detik (meningkat sekitar 14,19%). Sebelum dilakukan uji t, data diuji prasyarat terlebih dahulu. Uji normalitas menghasilkan nilai p-value (Sig.) sebesar 0,726 untuk pretest dan 0,664 untuk posttest ($p > 0,05$), yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Uji homogenitas juga menunjukkan data bersifat homogen (Sig.=0,577>0,05).

Selanjutnya, pengujian hipotesis menggunakan t-test menghasilkan nilai signifikansi Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis kerja (H_a) diterima. Hal ini membuktikan secara ilmiah bahwa terdapat pengaruh latihan zig-zag run yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Pabuaran.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Ismoko dan (Suharjana, 2019) serta (Kurniawan, 2019), yang mengemukakan bahwa pola gerakan lari berbelok-belok melewati kerucut/cone menuntut otot-otot ekstremitas bawah (seperti quadriceps, hamstring, dan gastrocnemius) untuk secara konstan melakukan mekanisme akselerasi dan deselerasi cepat. Adaptasi fisiologis dari latihan yang rutin selama 6 minggu ini meningkatkan koordinasi neuromuskular, recruitment unit motorik, serta stabilitas postural dinamis, sehingga mempermudah pemain dalam mengubah arah gerak saat bermain futsal.

KESIMPULAN

Pemberian latihan zig-zag run memberikan pengaruh yang positif dan signifikan terhadap peningkatan kelincahan siswa pada ekstrakurikuler bola futsal di SMAN 1 Pabuaran (Sig. 0,000<0,05). Terjadi peningkatan kecepatan kelincahan dengan penurunan rata-rata waktu tempuh Shuttle Run Test sebesar 2,26 detik setelah 6 minggu latihan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah SMAN 1 Pabuaran, Dosen Pembimbing Program Studi PJKR Universitas Subang, serta seluruh siswa anggota ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Pabuaran yang telah berpartisipasi aktif dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Haff, G. G., & Haff, E. E. (2015). Training integration and periodization. In G. G. Haff & N. T. Triplett (Eds.), *Essentials of strength training and conditioning* (4th ed., pp. 583-606). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ismoko, A. P., & Suharjana, S. (2019). Pengaruh latihan zig-zag run dan shuttle run terhadap kelincahan pemain futsal. *Jurnal Keolahragaan*, 7(1), 45-54.
- Kurniawan, R. (2019). Pengaruh latihan zig-zag terhadap kelincahan atlet futsal. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(3), 112-119.
- Milanović, Z., Sporiš, G., Trajković, N., James, N., & Šamija, K. (2015). Effects of a 12-week conditioning programme on physiological attributes with different levels of agility in futsal players. *Journal of Sports Sciences*, 33(18), 1941-1950.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani: Prinsip-prinsip dan penerapannya*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Depdiknas.
- Sekulic, D., Pehar, M., Krolo, A., Spasic, M., Uljevic, O., Calleja-González, J., & Sattler, T. (2017).

- Agility testing in basketball: Exploring reliability, validity, and sensitivity of different agility tests. *Journal of Human Kinetics*, 59(1), 123-133.
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Young, W. B., & Farrow, D. (2016). The importance of agility for performance in team sports in relation to cognitive and physical factors. *Sports Medicine*, 46(12), 1923-1939.