

**PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN DAN LATIHAN BOOMERANG RUN TERHADAP  
KELINCAHAN MENGGIRING BOLA DALAM PERMAINAN FUTSAL  
SISWA SMP NEGERI 10 MAKASSAR.**

Hasan<sup>1</sup>, Nurul Musfira<sup>2</sup>, Nadwi Syam<sup>3</sup>  
Universitas Negeri Makassar  
[hasan@gmail.com](mailto:hasan@gmail.com)  
[nurulmusfira@unm.ac.id](mailto:nurulmusfira@unm.ac.id)  
[Nadwisyam@unm.ac.id](mailto:Nadwisyam@unm.ac.id)

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk pengaruh latihan *zig-zag run* dan latihan *boomerang run* terhadap kelincahan menggiring bola dalam permainan futsal siswa smp negeri 10 makassar, mengetahui perbedaan pengaruh latihan *zig-zag run* dan latihan *boomerang run* terhadap kelincahan menggiring bola, serta untuk mengetahui metode latihan manakah yang lebih efektif untuk kelincahan menggiring bola dalam permainan futsal . Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen menggunakan desain penelitian *two group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa kelas VII yang berjumlah 320 orang. Teknik *sampling* dalam penelitian ini menggunakan *purposive sample* dan sampel berjumlah 80 orang. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes Instrumen *Dribbling* yang disusun oleh Subagyo Irianto, dkk yang mempunyai validitas 0,779 dan reliabilitas sebesar 0,559. Teknik analisis data menggunakan uji normalitas dan uji homogenitas, sedangkan uji hipotesis menggunakan uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: ada pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan menggiring bola dalam permainan futsal siswa smp negeri 10 makassar. Hal itu dibuktikan dengan diperolehnya nilai t sebesar 19,656 dengan signifikansi hitung sebesar  $0,000 < 0,05$  pada uji *paired samples t test* terhadap data *pretest* dan *posttest* kelincahan *dribling* bola pada kelompok *zig-zag run*. Ada pengaruh latihan *boomerang run* terhadap kelincahan menggiring bola dalam permainan futsal siswa smp negeri 10 makassar. Hal itu dibuktikan dengan diperolehnya nilai t sebesar 28,514 dengan signifikansi  $0,000 < 0,05$  pada uji *paired sample t test* terhadap data *pretest* dan kelincahan *dribling* bola pada *boomerang run*. Terdapat perbedaan yang signifikan antara pengaruh latihan *zig-zag run* dan latihan *boomerang run* terhadap kelincahan menggiring bola dalam permainan futsal siswa smp negeri 10 makassar.

*Kata kunci:* *zig-zag run, boomerang run, kelincahan dribling bola futsal.*

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Masa remaja adalah suatu fase pertumbuhan dinamis dalam kehidupan seorang individu. Masa ini merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa yang ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional dan social. Remaja adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun (Dhamayanti, 2013). Dalam latihan olahraga terdapat latihan kondisi fisik untuk keterampilan gerak dasar yang teratur dan sebaiknya dimulai sejak usia dini (Wahyuno, 2014).

Kesegaran jasmani terdiri dari kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan kardio-vaskular dan fleksibilitas. Sedangkan komponen kesegaran gerak atau motoric terdiri dari kecepatan, koordinasi, kelincahan, daya ledak otot dan keseimbangan (Kusuma, 2015). Salah satu cabang olahraga yang sering dilakukan oleh manusia adalah Futsal.

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 gerakan-gerakan 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 pemantapan 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.

*Dribbling* adalah teknik dasar dalam permainan dimana seorang pemain memiliki kemampuan dalam menguasai bola untuk mengecoh lawannya. Teknik menggiring bola pada futsal maupun sepak bola bisa dilakukan dengan cara berlari, berjalan, berputar ataupun berbelok dengan kemampuan yang dimilikinya agar jangan sampai lawan dapat merebut bola dari penguasaan kita. Pada saat pertandingan berlangsung teknik *dribbling* dibutuhkan untuk

melewati pemain lawan dan mengarahkan bola menuju ruang kosong serta membuka peluang untuk melakukan tendangan ke arah gawang.

Penguasaan terhadap teknik *dribbling* dengan baik merupakan seni tersendiri dalam bermain futsal dimana kelenturan dan keseimbangan mutlak diperlukan oleh setiap pemain. Cara untuk melakukan teknik dalam menggiring bola (*dribbling*) dengan baik ada beberapa teknik yaitu, *Dribbling* dengan kaki sisi luar, *Dribbling* dengan kaki sisi dalam, *Dribbling* dengan punggung kaki, *Dribbling* dengan telapak kaki.

Untuk meningkatkan kelincahan dalam *dribbling* bola, di perlukan beberapa model latihan khusus. Bentuk latihan kelincahan menurut Harsono (2001 : 22) adalah lari bolak-balik (*shuttle run*), lari belak belok (*zig-zag*), *boomerang run*, *envelope*, halang rintang, dan *heksagon*. Latihan *boomerang run* dapat merubah posisi dan arah pemain secara cepat sesuai dengan kebutuhan kemampuan gerak atau kelincahan dalam menggiring bola pada permainan futsal. Latihan *Zig-Zag run* dapat menghindarkan pemain dari berbagai halangan dan membantu pemain bergerak dengan lincah, cepat dan terhindar dari resiko cedera. Gerakan latihan *zig zag run* dapat meningkatkan keseimbangan, kekuatan otot dan meningkatkan kecepatan reaksi.

Sekolah menengah pertama (SMP) negeri 10 Makassar adalah salah satu lembaga pendidikan yang berada di tengah-tengah Kota Makassar. Dari observasi yang dilakukan, sekolah ini memiliki keterbatasan lahan sehingga proses belajar latihan futsal berjalan seadanya. Jenis latihan yang dilakukan hanyalah sebatas latihan dasar futsal pada umumnya seperti *stretching*, *passing*, *kontrol* dan *dribbling* jarak pendek. Sehingga mengakibatkan kelincahan dalam menggiring bola pada siswa terlihat rendah. Hal ini menjadi keluhan bagi guru-guru olahraga di sekolah tersebut karena kelincahan siswa dalam menggiring bola tidak sesuai dengan harapan.

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan sebuah eksperimen guna memecahkan permasalahan di sekolah tersebut melalui pendekatan penelitian dengan judul: "Pengaruh Latihan *zig-zag run* dan latihan *boomerang run* Terhadap Kelincahan menggiring bola dalam permainan futsal siswa SMP Negeri 10 Makassar.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka dapat dirumuskan permasalahannya sebagai berikut: Apakah ada pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan menggiring bola dalam permainan futsal siswa SMP Negeri 10 Makassar? ; 2. Apakah ada pengaruh latihan *boomerang run* terhadap kelincahan menggiring bola dalam permainan futsal siswa SMP Negeri 10 Makassar?; 3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan *zig-zag run*

dan *boomerang run* terhadap kelincahan menggiring bola dalam permainan futsal siswa SMP Negeri 10 Makassar Serta latihan mana yg paling efektif?

Adapun Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui pengaruh latihan zig-zag run terhadap kelincahan menggiring bola dalam permainan futsal siswa SMP Negeri 10 Makassar. Untuk mengetahui pengaruh latihan boomerang run terhadap kelincahan menggiring bola dalam permainan futsal siswa SMP Negeri 10 Makassar dan Untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *zig-zag run* dan *boomerang run* terhadap kelincahan menggiring bola dalam permainan futsal siswa SMP Negeri 10 Makassar serta latihan mana yang efektif..

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat mengetahui metode latihan manakah yang lebih efektif antara *zig-zag run* dan *boomerang run* untuk kelincahan menggiring bola dalam permainan futsal, sehingga dapat dijadikan pedoman bagi para guru olahraga dan pelatih untuk melatih fisik atlet terutama untuk meningkatkan kelincahan menggiring bola.

## METODE PENELITIAN

### Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian *eksperimental* menggunakan desain *two-group pretest-posttest design* dengan membagi dua kelompok yakni satu kelompok diberi perlakuan latihan

*zig-zag run* dan kelompok lain di beri perlakuan latihan *boomerang run*.

Penelitian ini akan dilaksanakan setelah seminar proposal di SMP Negeri 10 MAKASSAR. jln. Andi Tadde No.5, Timungan Lompoa, Bontoala, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90211 Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian adalah “pre-test-post-test control group design”. Populasi penelitian ini adalah semua siswa pelajaran kelas VII SMP NEGERI 10 Makassar.

### Definisi Operasional Variabel

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *Zig-Zag Run* dan latihan *Boomerang Run*, sedangkan variabel terikat adalah kelincahan menggiring bola pada siswa SMP Negeri 10 Makassar.

1. Pelaksanaan *Zig Zag Run Exercise*  
Pelaksanaan *zig zag run exercise* :

Latihan dengan menggunakan metode lari zig-zag ini hampir sama dengan Shuttle Run akan tetapi arah gerak pada lari zig-zag ini dilakukan ke arah samping, untuk lari zig-zag ini biasanya menggunakan Cone (sebagai alat (batas) melakukan zig-zag, biasanya cone diletakan setiap 0,5-1 meter dan si pelaku harus berlari zig-zag melewati rintangan Cone tersebut. langkah-langkah melakukan latihan lari zigzag adalah sebagai berikut :

#### 1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes *medribbling* bola melewati pancang.

Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *Pre-test* kelincahan *mendribbling* bola melewati pancang sebelum sampel diberikan perlakuan/*treatment*, dan data *Post-test* setelah sampel diberikan perlakuan/*treatment* dengan menggunakan metode latihan *zig-zag run* dan *boomerang run*.

Program latihan yang dilakukan selama kurang lebih 1 bulan, dengan pertemuan 15 kali pemberian *treatment*, latihan dilakukan tiga kali dalam satu minggu, yaitu hari senin, rabu, jum'at mulai pukul 15.00-17.00 WIB

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Urutan langkah-langkah yang telah dilakukan: (1) *pretest* instrument *dribbling*, (2) pembagian kelompok menjadi dua dengan menggunakan *ordinal pairing*, (3) pemberian *treatment* pada masing-masing kelompok, yaitu latihan *zig-zag run* pada kelompok A dan latihan *boomerang run* pada kelompok B (4) *posttest* instrument *dribbling*. Berikut adalah penjelasan hasil *pretest* dan *posttest* dalam penelitian ini.

### 1. Kelompok Latihan Lari Zig-Zag

Data hasil dari kelincahan *dribbling* bola kelompok latihan *zig-zag run* yang terdiri dari: *pretest* kelincahan *dribbling* bola, *posttest* kelincahan *dribbling* bola pada siswa kelas VII SMP Negeri 10 Makassar, maka data yang dipaparkan di atas dianalisis menggunakan uji statistika sederhana, yaitu sebagai berikut:

**Tabel 4.1 Analisis Statistik Data Hasil Penelitian Pada Kelompok Zig-Zag run**

No	Jenis Penghitungan	Pretest	Posttest
1	Jumlah Total Nilai	1305,50	637,49
2	Mean	32,6375	15,9373
3	Nilai Terbesar	39,66	23,75
4	Nilai Terkecil	24,83	11,31
5	Modus	24,83	13,27
6	Median	31,1650	14,2750

Berdasarkan data di atas, terlihat bahwa pada kelompok *zig-zag run* memiliki rata-rata hasil *Pretest* kelincahan *dribbling* bola sebesar 32,6375 titik/30 detik, rata-rata hasil *posttest* kelincahan *dribbling* bola sebesar 15,9373 titik/30 detik.

### 2. Kelompok latihan boomerang run

Data hasil dari kelincahan *dribbling* bola kelompok latihan *Boomerang run* yang terdiri dari: *pretest* kelincahan *dribbling* bola, *posttest* kelincahan *dribbling* bola pada siswa kelas VII SMP Negeri 10 Makassar, maka data yang dipaparkan di atas dianalisis menggunakan uji statistika sederhana, yaitu sebagai berikut:

**Tabel 4.2 Analisis Statistik Data Hasil Penelitian Pada Kelompok *Boomerang run***

No	Jenis Penghitungan	Pretest	Posttest
1	Jumlah Total Nilai	1304,67	567,49
2	<i>Mean</i>	32,6168	14,1873
3	Nilai Terbesar	39,57	19,97
4	Nilai Terkecil	25,56	9,28
5	Modus	30,43	9,28
6	Median	31,2350	13,5400

Berdasarkan data di atas, terlihat bahwa pada kelompok *zig-zag run* memiliki rata-rata hasil *Pretest* kelincahan dribbling bola sebesar 32,6168 titik/30 detik, rata-rata hasil *posttest* kelincahan dribbling bola sebesar 14,1873 titik/30 detik.

### 3. Uji Normalitas

Berikut ini adalah hasil pengujian normalitas data tes kelincahan dribbling *test* pada siswa kelas VII SMP Negeri 10 Makassar yang terdiri dari data *pretest* kelompok *zig-zag run*, *posttest* kelompok *zig-zag run*, *pretest* kelompok *boomerang run*, *posttest* kelompok *boomerang run*.

**Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas**

No	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov		Keterangan
		Sig. Hitung	Sig. 5 %	
1	<i>Pretest zig-zag run</i>	0,286	0,05	Normal
2	<i>Posttest zig-zag run</i>	0,081	0,05	Normal
3	<i>Pretest boomerang run</i>	0,258	0,05	Normal
4	<i>Posttest boomerang run</i>	0,571	0,05	Normal

Berdasarkan data di atas, mengenai pengujian normalitas *kolmogorov-smirnov* data tes kelincahan dribbling bola *test* pada siswa kelas VII SMP Negeri 10 Makassar Maka dapat disimpulkan bahwa semua kelompok data yang ada dalam penelitian ini berdistribusi normal.

### 4. Uji Homogenitas

Adapun hasil pengujian homogenitas mengenai data hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok *zig-zag run*, data hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok *boomerang run*, adalah sebagai berikut :

Tabel 4.4 Hasil Uji Homogenitas

No	Kelompok	Levene's Test		Keterangan
		Sig Hitung	Sig 5 %	
1	Pretest-Posttest zig-zag Run	0,101	0,05	Homogen
2	Pretest-Posttest boomerang run	0,093	0,05	Homogen

Berdasarkan data di atas, mengenai pengujian homogenitas *levene's test* data tes kelincahan menggiring bola *test* pada siswa kelas VII SMP Negeri 10 Makassar, yang dilakukan dengan bantuan program komputer *SPSS 16.0*, diperoleh hasil bahwa, data hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok *zig-zag run* memiliki signifikansi hitung sebesar 0,101, data hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok *boomerang run* memiliki signifikansi hitung sebesar 0,093. Dari kedua pasangan kelompok data tersebut kesemuanya memiliki signifikansi hitung lebih besar dari 0.05 yang merupakan batas toleransi uji homogenitas *levene's test* pada taraf signifikansi 5% dengan bantuan program komputer *SPSS 16.0* yaitu (0,101, 0,093, > 0,05). Maka dapat disimpulkan bahwa kedua pasangan kelompok data tersebut homogen.

## Uji Hipotesis Penelitian

### 5. Uji Hipotesis 1 dan 2

Berikut adalah hasil pengujian *paired sample t test* pada data hasil *pretest* dan *posttest* kelompok *zig-zag run*, data hasil *pretest* dan *posttest* pada kelompok *boomerang run* dalam penelitian ini.

Tabel 4.5 Hasil Penghitungan *Paired Sample t Test Pretest-Posttest*

### Kelompok *zig-zag run* dan Kelompok *boomerang run*

Kelompok	Paired Sample t Test			Keterangan
	T	Sig Hitung	Sig 5 %	
Pretest-Posttest zig-zag run	19,656	0,000	0,05	Signifikan
Pretest-Posttest boomerang run	28,514	0,000	0,05	Signifikan

#### a. Uji Hipotesis 1

Hipotesis pertama dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan dribbling bola dalam permainan futsal pada siswa kelas VII SMP Negeri 10 Makassar. Berdasarkan data hasil uji

*paired sample t test* pada data hasil *pretest* dan *posttest* kelompok *zig-zag run*, terlihat bahwa diperoleh hasil nilai  $t$  sebesar 19,656 dengan signifikansi hitung sebesar  $0,000 < 0,05$ . berdasar pada hasil uji *paired sample t test* tersebut dapat disimpulkan bahwa  $H_{01}$  ditolak dan  $H_{a1}$  diterima atau hipotesis yang mengatakan bahwa ada pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan *dribling bola* dalam permainan futsal pada siswa kelas VII SMP Negeri 10 Makassar, diterima

### b. Uji Hipotesis 2

Tujuan pengujian hipotesis kedua dalam penelitian yaitu untuk mengetahui pengaruh *boomerang run* terhadap kelincahan *dribling bola* dalam permainan futsal pada siswa kelas VII SMP Negeri 10 Makassar. Berdasarkan data hasil uji *paired sample t test* pada data hasil *pretest* dan *posttest* kelompok *boomerang run*, terlihat bahwa diperoleh hasil nilai  $t$  sebesar 28,514 dengan signifikansi hitung sebesar  $0,000 < 0,05$ . Dengan berdasar pada hasil uji *paired sample t test* pada data hasil *pretest* dan *posttest* kelompok *boomerang run* tersebut dapat disimpulkan bahwa  $H_{02}$  ditolak dan  $H_{a2}$  diterima atau hipotesis yang mengatakan bahwa ada pengaruh latihan *boomerang run* terhadap kelincahan *dribling bola* dalam permainan futsal pada siswa kelas VII SMP Negeri 10 Makassar, diterima.

### c. Uji Hipotesis 3

Hipotesis ke-3 dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan pengaruh atau tidak

antara *zig-zag run* dengan *boomerang run* dalam kelincahan *dribling bola*. Berikut adalah hasil pengujian hipotesis 3 dengan menggunakan *independent sampel t test* pada taraf signifikansi 5%.

**Tabel 4.6 Hasil Penghitungan Independent Sample t Test Data kelincahan *dribling bola* Kelompok *zig-zag run* dengan Data kelincahan *dribling bola* Kelompok *boomerang run***

Kelompok	Independent Sample T Test			Keterangan
	T	Sig Hitung	Sig 5%	
Peningkatan <i>zig-zag run</i>	-2,620	0,000	0,05	Signifikan
Peningkatan <i>boomerang run</i>	-2,620	0,000	0,05	Signifikan

Berdasarkan data hasil uji *independent sample t test* di atas, terlihat bahwa hasil pengujian antara data peningkatan yang dialami kelompok *zig-zag run* dengan data peningkatan yang dialami kelompok *boomerang run* memiliki nilai  $t$  sebesar -2,620 dan signifikansi hitung sebesar  $0,000 < 0,05$  maka  $H_{03}$  ditolak dan  $H_{a3}$  diterima, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis yang mengatakan, terdapat perbedaan yang signifikan antara pengaruh latihan *zig-zag run* dengan latihan *boomerang run* dalam kelincahan *dribling bola* serta latihan *boomerang run*

lebih efektif untuk kelincahan dribling bola pada siswa kelas VII SMP Negeri Makassar., diterima.

Hasil analisis ststistik yang telah di kemukakan pada analisis deskriptif di atas, mengemukakan bahwa data peningkatan yang dialami kelompok *zig-zag run* memiliki rata-rata (*mean*) sebesar 16.7003 /detik dan data peningkatan yang dialami kelompok *boomerang run* memiliki rata-rata (*mean*) sebesar 18.4295/detik. Dikarenakan rata-rata (*mean*) peningkatan yang dialami kelompok *boomerang run* lebih besar dari pada peningkatan yang dialami kelompok *zig-zag run* ( $16.7003 < 18.4295$ ), maka dapat disimpulkan bahwa latihan *boomerang run* memiliki pengaruh yang lebih efektif dari pada latihan *zig-zag run* dalam kelincahan dribling bola pada siswa kelas VII SMP Negeri Makassar.

### **Pembahasan**

Pemaparan data hasil uji *paired sample t test* pada data hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok *zig-zag run*, terlihat bahwa diperoleh hasil nilai *t* sebesar 19,656 dengan signifikansi hitung sebesar  $0,000 < 0,05$ . Berdasar pada hasil uji *paired sample t test* tersebut dapat disimpulkan bahwa  $H_{01}$  ditolak dan  $H_{a1}$  diterima atau ada pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan dribling bola pada siswa kelas VII SMP Negeri 10 Makassar.

Berdasarkan pemaparan data hasil uji *paired sample t test* pada data hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok

*boomerang run*, terlihat bahwa diperoleh hasil nilai *t* sebesar 28,514 dengan signifikansi hitung sebesar  $0,000 < 0,05$ . Dengan berdasar pada hasil uji *paired sample t test* pada data hasil *pretest* dan *posttest* kelompok *boomerang run* tersebut dapat disimpulkan bahwa  $H_{02}$  ditolak dan  $H_{a2}$  diterima atau ada pengaruh latihan *boomerang run* terhadap kelincahan dribling bola pada siswa kelas VII SMP Negeri 10 Makassar.

Berdasarkan data hasil uji *independent sample t test* di atas, terlihat bahwa hasil pengujian antara data kelincahan yang dialami kelompok *zig-zag run* dengan data kelincahan yang dialami kelompok *boomerang run* memiliki nilai *t* sebesar -2,620 dan signifikansi hitung sebesar  $0,000 < 0,05$  maka  $H_{03}$  ditolak dan  $H_{a3}$  diterima, sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pengaruh latihan *zig-zag run* dengan latihan *boomerang run* dalam kelincahan dribling bola serta latihan *boomerang run* lebih efektif terhadap kelincahan dribling bola pada siswa kelas VII SMP Negeri 10 Makassar. Hasil dari penelitian ini, membuktikan bahwa metode latihan *boomerang run* ternyata lebih efektif untuk kelincahan dribling bola dibanding latihan *zig-zag run*, meskipun dalam penelitian ini atlet diberi treatment *zig-zag run* dan *boomerang run* menggunakan dosis latihan yang sama selama 15 kali tatap muka. Latihan *zig-zag run* dan *boomerang run* merupakan komponen latihan kelincahan, sehingga dalam kelincahan dribling bola

dapat terjadi dalam penelitian ini. Hal tersebut dibuktikan dengan diperolehnya data kelincahan kelompok *zig-zag run* memiliki *mean* sebesar 16.7003/detik, dan peningkatan kelompok latihan *boomerang run* memiliki *mean* sebesar 18.4295/detik, atau ( $16.7003 < 18.4295$ ), sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan *boomerang run* memiliki pengaruh yang lebih efektif dari pada latihan *zig-zag run* dalam kelincahan dribling bola pada siswa kelas VII SMP Negeri 10 Makassar.

Faktor yang mempengaruhi hasil penelitian tersebut diantaranya adalah teknik pengambilan sampel, keseriusan sampel dalam melakukan *treatment*, kemampuan sampel dalam melakukan kelincahan dribling bola, serta kondisi lingkungan latihan, dan cuaca.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan data hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan dribling bola dalam permainan futsal siswa SMP Negeri 10 Makassar.
2. Ada pengaruh latihan *boomerang run* terhadap kelincahan dribling bola dalam permainan futsal siswa SMP Negeri 10 Makassar.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan antara pengaruh latihan *zig-zag run*

denga latihan *boomerang run* kelincahan dribling bola dalam permainan futsal siswa SMP Negeri 10 Makassar. serta metode latihan *boomerang run* lebih efektif dibanding lari *zig-zag run* dalam kelincahan dribling bola dalam permainan futsal siswa SMP Negeri 10 Makassar.

### Saran-Saran

Berdasarkan hasil penelitian, maka peneliti memberikan beberapa saran yang berkaitan dengan pengaruh latihan *zig-zag run* dan *boomerang run* terhadap kelincahan dribling bola dalam permainan futsal siswa SMP Negeri 10 Makassar. dalam hal ini khusus tertuju pada siswa SMP Negeri 10 Makassar, yaitu:

- a. Bagi atlet futsal, khususnya atlet yang berusia 13-15 tahun agar terus berusaha meningkatkan kelincahan dribling bola, sehingga akan meningkatkan kemampuan dalam bermain futsal dan berhasil mencapai perstasi yang maksimal.
- b. Bagi pelatih atau guru olahraga, agar selalu memberikan program latihan yang efektif dan efisien kepada atletnya, khususnya program latihan untuk kelincahan dribling bola dalam permainan futsal, yaitu dengan cara memberikan latihan *boomerang run*.
- c. Bagi peneliti selanjutnya, supaya menambahkan variabel lain selain variabel yang ada dalam penelitian ini, sehingga penelitian yang mengkaji tentang metode latihan

untuk kelincuhan dribling bola dalam cabang olahraga futsal dapat teridentifikasi lebih luas lagi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Artikel dalam *Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga - S1*, Vol. 1, No. 1, Edisi Februari 2013, Diakses dari <http://journal.student.uny.ac.id/jurnal/artikel> pada tanggal 1 Maret 2014.
- Bompa, Tudor. O. (1994). *Theory and Methodology of Training*. Kendall: Han Publishing Company.
- Djoko Pekik Irianto, dkk. (2009). *Materi Pelatihan Kondisi Fisik Dasar*. Jakarta: Asdep Pengembangan Tenaga Dan Pembina Keolahragaan.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepeleatihan*. Yogyakarta: FIK. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Eko Anugrahanto. (2012). *Pengaruh Latihan Skipping Dan Shuttle Run Terhadap Footwork Bulutangkis Usia 11 – 13 Tahun PB. Surya Tidar Magelang*.
- Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Endang Rini Sukamti. (2007). *Perkembangan Motorik*. Diklat. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
- Harsono.(1988). *Pengaruh Shuttle Run Dan Zig-Zag Run Terhadap Kelincuhan Atlet Sepakbola Usia 13-15 SSB Adiraga Putra Magelang*. Diakses dari [http://eprints.uny.ac.id/view/creators/Dudut=3A\\_Ariawan=3A=3A.default.html](http://eprints.uny.ac.id/view/creators/Dudut=3A_Ariawan=3A=3A.default.html) pada tanggal 1 Maret 2014.
- (2001). *Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga - S1*. Vol. 1, No. 1, Edisi Februari 2013. Diakses dari <http://journal.student.uny.ac.id/jurnal/artikel> pada tanggal 1 Maret 2014.
- Herman Subardjah. (2000). *Bulutangkis*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional.
- Husdarta & Yudha M. Saputra. (2000). *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Nuraini Hardiyanti. (2012). *Efektifitas Latihan Hexagon Drill Dan Zig-Zag Run Terhadap Kelincuhan Atlet Bulutangkis Putri Usia 10-12 Tahun Di PB. PWS Dan PB. Pancing Sleman*. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Remmy Muchtar. (1992). *Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga - S1*. Vol. 1, No.1, Edisi Februari 2013. Diakses dari <http://journal.student.uny.ac.id/jurnal/artikel> pada tanggal 1 Maret 2014.

- (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Rusli Lutan, Ucup Yusup & Sudradjat Prawirasaputra. (2000). *Dasar-dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Sapta Kunta Purnama. (2010). *Kepeleatihan Bulutangkis Modern*. Surakarta: Yuma Pustaka.
- Siswantoyo. (2003). *Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga - SI*. Vol. 1, No. 1, Edisi Februari 2013. Diakses dari <http://journal.student.uny.ac.id/jurnal/artikel> pada tanggal 1 Maret 2014.
- Sugiyono. (2006). *“Statistika untuk Penelitian”*. Bandung : Alfabeta.
- (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung:CV “Alfabeta”
- Suharsimi Arikunto. (2002). *“Prosedur Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek”*. Edisi Revisi VII. Jakarta: Rieneka Cipta.
- Sukadiyanto. (2002). *Teori Dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK. Universitas Negeri Yogyakarta.
- (2005). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK. Universitas Negeri Yogyakarta.
- =(2010). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukintaka. (1992). *Permainan dan Metodik*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Syahri Alhusin. (2007). *Gemar Bermain Bulutangkis*. Surakarta: CV “Seti-Aji”.
- Tohar. (1992). *Olahraga Pilihan Bulutangkis*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.