



PENGARUH LATIHAN ZIG ZAG RUN TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PERMAINAN FUTSAL PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMA AN-NURMANIYAH KOTA TANGERANG

Muhammad Hasan Fikri¹
Universitas Muhammadiyah Jakarta
hasan.cakrawala@gmail.com

Abstract

Agility is an essential physical component in futsal which requires quick and precise changes in body position¹. This study aims to determine the effect of zig-zag run exercises on increasing agility in students participating in the futsal extracurricular at SMA An-Nurmaniyah, Tangerang City². The research method used is a quasi-experiment with a one-group pre-test and post-test design³. The research sample consisted of 15 students who were taken using the total sampling technique⁴. The treatment given was in the form of zig-zag run training for 4 weeks with a frequency of 3 times per week⁵. Agility data measurements were carried out using the Agility T-Test instrument before (pre-test) and after (post-test) treatment⁶. Data analysis used a t-test to test the effect of the treatment⁷. The results of the statistical test show a significance value (Sig.) of 0.0008. Because the significance value is , it can be concluded that there is a significant influence between the use of zig-zag run exercises in improving the agility of futsal games in extracurricular students of An-Nurmaniyah High School⁹.

Article History

*Submitted: 12 Oktober 2025
Accepted: 15 Oktober 2025
Published: 16 Oktober 2025*

Key Words

Abstrak

Kelincahan merupakan komponen fisik esensial dalam permainan futsal yang membutuhkan perubahan posisi tubuh secara cepat dan tepat¹⁰. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan zig-zag run terhadap peningkatan kelincahan pada siswa peserta ekstrakurikuler futsal di SMA An-Nurmaniyah Kota Tangerang¹¹. Metode penelitian yang digunakan adalah quasi-experiment dengan desain one group pre-test and post-test¹². Sampel penelitian berjumlah 15 siswa yang diambil menggunakan teknik total sampling¹³. Perlakuan yang diberikan berupa latihan zig-zag run selama 4 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu¹⁴. Pengukuran data kelincahan dilakukan menggunakan instrumen Agility T-Test sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) perlakuan¹⁵. Analisis data menggunakan uji-t untuk menguji pengaruh perlakuan¹⁶. Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,00017. Karena nilai signifikansi , dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara penggunaan latihan zig-zag run dalam meningkatkan kelincahan permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler SMA An-Nurmaniyah¹⁸.

Sejarah Artikel

*Submitted: 12 Oktober 2025
Accepted: 15 Oktober 2025
Published: 16 Oktober 2025*

Kata Kunci

PENDAHULUAN

Olahraga adalah cara untuk menjaga kebugaran jasmani dengan baik dan dalam kondisi yang baik pula¹⁹. Futsal merupakan salah satu olahraga yang paling digemari dan menjadi bagian dari kegiatan ekstrakurikuler di banyak sekolah²⁰²⁰²⁰. Menurut Undang-Undang Permendikbud Nomor 62 Tahun 2014, kegiatan ekstrakurikuler bertujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik²¹.

Dalam permainan futsal, kondisi fisik memegang peranan penting. Salah satu komponen fisik yang paling dominan adalah kelincahan (*agility*). Menurut Lhaksana (2011: 16),



karakteristik permainan futsal membutuhkan kelincuhan dalam waktu yang relatif lama²². Wahjoedi (2000: 61) mendefinisikan kelincuhan sebagai kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan²³. Di lapangan futsal yang sempit, pemain dituntut untuk dapat bergerak cepat, mengubah arah, dan bereaksi terhadap pergerakan bola dan lawan²⁴.

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan pada siswa ekstrakurikuler futsal SMA An-Nurmaniyah Kota Tangerang, ditemukan bahwa tingkat kelincuhan siswa masih belum optimal²⁵. Hal ini salah satunya disebabkan oleh program latihan yang kurang berfokus pada peningkatan komponen fisik kelincuhan²⁶. Salah satu metode latihan yang dianggap efektif untuk meningkatkan kelincuhan adalah latihan *zig-zag run*²⁷. Latihan ini melatih kemampuan tubuh untuk berubah arah dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan²⁸. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk menguji pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap peningkatan kelincuhan pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMA An-Nurmaniyah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metodologi penelitian *pre-experiment* dengan desain *one group pre-test and post-test*²⁹. Menurut Sugiyono (2010: 110), desain ini melakukan observasi sebanyak dua kali, yaitu sebelum eksperimen (*pre-test*) dan sesudah eksperimen (*post-test*) untuk melihat efek dari perlakuan³⁰. Penelitian ini dilaksanakan di lapangan futsal SMA An-Nurmaniyah Ciledug, Kota Tangerang³¹.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler futsal SMA An-Nurmaniyah yang berjumlah 15 orang³². Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*, di mana seluruh anggota populasi dijadikan sampel penelitian³³. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *zig-zag run*³⁴, sedangkan variabel terikatnya adalah kelincuhan pemain futsal³⁵³⁵³⁵³⁵.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data kelincuhan adalah *T-Test Agility*³⁶. Pengumpulan data dilakukan dengan memberikan tes awal (*pre-test*), kemudian memberikan perlakuan (*treatment*) berupa latihan *zig-zag run* sebanyak 12 kali pertemuan³⁷, dan diakhiri dengan tes akhir (*post-test*)³⁸. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji-t (*paired samples t-test*) dengan bantuan program SPSS 23 untuk menguji hipotesis penelitian³⁹.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Data

Data yang disajikan merupakan hasil dari tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) kelincuhan dari 15 responden. Berikut adalah rangkuman hasil analisis statistik deskriptif dari data tersebut:

Tabel 1. Deskripsi Data Pre-Test & Post-Test Kelincuhan

	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>
Mean	10.6613	9.4953
Median	10.45	9.23
mode	9.52	8.87
Std. Deviation	1.03336	1.02119

Sumber: Hasil Analisis Penulis



Berdasarkan Tabel 1, terlihat adanya peningkatan kelincahan yang ditandai dengan menurunnya nilai rata-rata (*mean*) dari 10.66 detik pada *pre-test* menjadi 9.49 detik pada *post-test*⁴⁰⁴⁰⁴⁰.

Sebelum dilakukan uji hipotesis, dilakukan uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov. Hasil uji menunjukkan nilai signifikansi 0,161, yang lebih besar dari 0,05. Ini berarti data berdistribusi normal⁴¹.

Selanjutnya, dilakukan uji hipotesis menggunakan *paired samples t-test*.

Tabel 2. Hasil Uji Hipotesis Paired Samples T-Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 Pre Test - Post Test	1.16600	.59644	.15400	.83570	1.49630	7.571	14	.000

Sumber: Hasil Analisis Penulis

Berdasarkan Tabel 2, diperoleh nilai t hitung sebesar 7,571 dengan nilai signifikansi (Sig. 2-tailed) sebesar 0,000⁴². Karena nilai signifikansi > 0,05, maka H₀ ditolak dan H_a diterima. Hal ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil kelincahan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan latihan *zig-zag run*⁴³.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan latihan *zig-zag run* terhadap peningkatan kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal SMA An-Nurmaniyah. Peningkatan ini terlihat dari adanya perbedaan rata-rata yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*⁴⁴.

Kelincahan merupakan kemampuan fisik yang sangat penting dalam permainan futsal, terutama karena area permainan yang terbatas menuntut pemain untuk mampu bergerak dan mengubah arah dengan cepat⁴⁵. Latihan *zig-zag run* secara langsung melatih kemampuan ini. Dengan melakukan gerakan lari berbelok-belok secara berulang, tubuh dilatih untuk beradaptasi dengan perubahan arah yang cepat tanpa kehilangan keseimbangan⁴⁶⁴⁶⁴⁶. Hal ini sejalan dengan pendapat Siswantoyo (2013) yang menyatakan bahwa *zig-zag run* adalah gerakan lari berkelok-kelok yang efektif untuk meningkatkan kelincahan⁴⁷.

Peningkatan kelincahan pada siswa setelah mengikuti program latihan ini membuktikan bahwa intervensi yang terstruktur dan terfokus dapat memberikan hasil yang positif. Dengan kelincahan yang meningkat, siswa akan lebih mampu dalam menghadapi situasi permainan 1 lawan 1, melewati hadangan lawan, dan menciptakan ruang gerak untuk timnya⁴⁸⁴⁸⁴⁸.



PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari penerapan latihan zig-zag run terhadap peningkatan kelincahan permainan futsal pada siswa ekstrakurikuler di SMA An-Nurmaniyah Ciledug Tangerang⁴⁹.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa saran yang dapat diajukan antara lain:

1. **Untuk Siswa:** Disarankan untuk terus berlatih dengan giat dan serius untuk meningkatkan keterampilan futsal, terutama komponen kelincahan, agar dapat mencapai prestasi yang maksimal⁵⁰.
2. **Untuk Pelatih:** Diharapkan dapat menerapkan program latihan yang lebih bervariasi, terstruktur, dan terencana, dengan memberikan fokus pada peningkatan kelincahan melalui metode seperti *zig-zag run*⁵¹.
3. **Untuk Peneliti Selanjutnya:** Disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan mengkaji variabel lain, menggunakan kelompok kontrol sebagai pembandingan, atau meneliti metode latihan kelincahan lainnya untuk memberikan wawasan yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2013). *prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Reneka Cipta.
- Haryanta, A. T., & Sujatmiko, E. (2012). *Kamus Pendidikan jasmani, Olahraga dan kesehatan*. Surakarta: Aksarra.
- Lhaksana, J. (2011). *taktik & strategi Futsal modern*. Jakarta: Be Champion.
- Mylsidayu, A., & Kurniawan, F. (2015). *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.
- Narlan, A., & Juniar, D. T. (2020). *Pengukuran Dan Evaluasi Olahraga*. Yogyakarta: Deepublish.
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Wahjoedi. (2000). *Landasan Evaluasi Pendidikan jasmani*. Jakarta: Grafindo.