



The Effect of Shuttle Run and Zig-Zag Run Training On Dribbling Skills

Rachmat Hidayat¹⁾, A. Heri Riswanto²⁾, M. Iqbal Hasanuddin³⁾

Program Studi Pendidikan Jasmani

Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

^{1,2,3} Universitas Muhammadiyah Palopo, Indonesia

Email: ¹rachmathidayat1405@gmail.com, ²andiheryriswanto@gmail.com,

³muhammadiqbhal@gmail.com

ABSTRACT

The shuttle run exercise is a form of exercise that can improve agility. The zigzag run exercise is a form of agility training that involves the use of bollards and stakes. UM Palopo futsal players must have good dribbling skills. The conditions experienced by UM Palopo futsal players still often make mistakes in their dribbling skills. The lack of skills possessed by UM Palopo futsal players is due to the lack of agility training models that can support the achievements of futsal players. This study aims to reveal the effect of shuttle run and zig-zag run training on dribbling skill. The method used is a quasi-experimental (quasi-experimental). The population is 20 people from UKM Futsal UM Palopo. The sampling technique is purposive sampling. The data collection technique used the dribbling skill instrument and was analyzed by using the sig level t test. = 0.05. The results of the analysis show that there is a significant effect of shuttle run with a value of t_{count} value of 20,904 > t_{table} of 1,812 and p_{value} that is 0.000 < 0.05. Zig-zag run with t_{count} value of 26,826 > t_{table} of 1,812 and p_{value} that is 0.000 < 0.05. The improvement in shuttle run training with an average value of 17.55 and zig-zag run training with an average value of 15.61 and a significant value of 0.000 < 0.05. It can be concluded that the zig-zag run is more effective in improving dribbling skills.

Keywords: Shuttle Run, Zig-Zag Run, Dribbling, Futsal

Pengaruh Latihan Shuttle Run dan Zig-Zag Run terhadap Keterampilan Menggiring Bola

ABSTRAK

Latihan shuttle run adalah bentuk latihan yang dapat meningkatkan aqility. Latihan zig-zag run merupakan bentuk latihan kelincahan yang melibatkan penggunaan tonggak dan patok. Pemain futsal UM Palopo harus memiliki keterampilan menggiring bola yang baik. Kondisi yang dialami pemain futsal UM Palopo masih sering melakukan kesalahan-kesalahan dalam melakukan keterampilan menggiring bola. Kurangnya keterampilan yang dimiliki oleh pemain futsal UM Palopo disebabkan karena kurangnya model latihan aqility yang dapat menunjang prestasi pemain futsal. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pengaruh latihan *shuttle run* dan *zig-zag run* terhadap keterampilan menggiring bola. Metode yang digunakan adalah eksperimen semu (quasi eksperimental). Populasi adalah sebanyak 20 orang UKM Futsal UM Palopo. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan instrumen keterampilan menggiring bola dianalisis menggunakan uji t taraf sig. α = 0.05. Hasil analisis menunjukkan ada pengaruh yang signifikan latihan *shuttle run* dengan nilai $t_{hitung} = 20.904 > t_{tabel} = 1.812$ dan $p_{value} = 0,000 < 0,05$. Latihan *zig-zag run* dengan nilai $t_{hitung} = 26.826 > t_{tabel} = 1.812$ dan $p_{value} 0,000 < 0,05$. Perbedaan pengaruh latihan *shuttle run* dengan nilai rata-rata sebesar 17.55 dan latihan *zig-zag run* sebesar 15.61 dan $p_{value} 0.000 < 0,05$. Latihan *zig-zag run* lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola.

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

© 2021 IKIP BUDI UTOMOMALANG

P-ISSN 2613-9421

E-ISSN 2654-8003

Info Artikel

Dikirim : 10 Oktober 2021

Diterima : 15 November 2021

Dipublikasikan : 30 November 2021

✉ Alamat korespondensi: rachmathidayat1405@gmail.com

Universitas Muhammadiyah Palopo, Jl. Jend Sudirman No.Km. 03, Binturu, Wara Sel., Kota Palopo, Sulawesi Selatan 91922, Indonesia

PENDAHULUAN

Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) adalah wadah kegiatan kemahasiswaan yang membantu anggota mengembangkan minat, bakat, dan keterampilan tertentu. UKM Futsal UM Palopo merupakan Unit Kegiatan Mahasiswa di Universitas Muhammadiyah Palopo yang menggunakan tempat latihan di lapangan outdoor Program Studi Pendidikan Jasmani. UKM Futsal UM Palopo adalah salah satu tim futsal yang berafiliasi dengan Universitas Muhammadiyah Palopo yang atlitnya didukung oleh mahasiswa dari berbagai fakultas. Ini menekankan penguasaan teknik dasar futsal selain menjadi tempat bermain futsal dengan baik. UKM Futsal UM Palopo berupaya untuk mendukung bakat dan minat seluruh pecinta futsal.

Futsal adalah olahraga sangat kompleks yang membutuhkan teknik serta strategi permainan yang sangat baik. Demikian pula dalam hal kemampuan aspek fisik. Futsal berbeda secara signifikan dari olahraga lain dalam beberapa hal (Gunawan, 2018). Futsal adalah olahraga sifatnya dinamis, karena pemain dituntut bergerak secara aktif, membutuhkan skill teknik yang mendukung dan memiliki kemauan yang kuat (Syafaruddin, 2019). Futsal dimainkan oleh 5 anggota dari setiap tim dan diperbolehkan memiliki pemain pengganti. Futsal dimainkan dengan bola yang relatif kecil serta berat dari bola sepak (Purnomo & Irawan, 2021). Tujuan olahraga futsal yaitu memanipulasi bola dan kaki untuk memasukkan bola ke gawang lawan (Nosa et al., 2019).

Menggiring bola (dribbling) didefinisikan sebagai suatu teknik menggiring bola (Fatchurahman et al., 2019). Menggiring bola adalah teknik yang mendasar, pemain futsal harus mampu melewati lawan dan kedua teknik itu sangat berpengaruh terhadap *agility* (Indra Fahlefi et al., 2021). Dalam futsal dan sepak bola, menggiring bola memiliki tujuan dengan maksud berlari, berjalan, berputar dan berbelok sesuai dengan kemampuan ada supaya bola dalam mudah diambil oleh lawan (Hasan et al., 2020). Menggiring bola hanya dilakukan ketika menguntungkan diri sendiri, yaitu bebas dari lawan (Novsir et al., 2020).

Latihan adalah suatu prosedur yang dilakukan secara sistematis dan berulang dalam jangka waktu yang lama, dengan beban latihan yang meningkat, untuk meningkatkan rangsangan gerak tubuh secara keseluruhan (Muhammad Ihsan Shabih et al., 2021). Latihan adalah proses sistematis melakukan hal yang

sama berulang-ulang sambil meningkatkan jumlah beban latihan dan intensitas latihan yang meningkat dari waktu ke waktu (Prayuda & Firmansyah, 2017). Semakin sering anda berlatih dengan unit latihan yang tepat, semakin baik pemainnya (Setiawan et al., 2021). Latihan bertujuan untuk membantu atlet dalam hal keterampilan serta prestasi olahraga mereka semaksimal mungkin (Hutomo Surya Adi, Kristiyanto Agus, 2019).

Shuttle Run adalah bentuk latihan dalam meningkatkan *agility* (Ardianda & Arwandi, 2018). Ini dapat dicapai dengan lari secara bolak balik dengan cepat yakni 8 kali sesuai jarak 5 meter. Ketika di suatu titik yang menjadi target, dengan cepat merubah arah ke titik lain (Malasari, 2019). Latihan *shuttle run* dirancang untuk meningkatkan kelincahan dengan lari bolak-balik secara cepat mulai di satu titik kemudian berlari pada titik lain dalam jarak yang telah ditentukan (Indra Fahlefi et al., 2021). Hasil dari latihan *shuttle run* adapun tujuan yakni dapat meningkatkan kelincahan terhadap menggiring bola (Fatchurahman et al., 2019)

Lari *Zig-zag* adalah latihan kelincahan yang melibatkan penggunaan tonggak dan patok. Sedangkan pada pelaksanaannya atlet lari dengan cepat secara berbelok-belok pada satu bidang ke bidang lain dengan melalui beberapa patok sambil mengingat dasar-dasar latihan *zig-zag run* yaitu lari dengan cepat pada dua batas yaitu kurang lebih 2,4 meter dan memberikan tantangan, *training* tersebut dilakukan secara cepat (Malasari, 2019). Lari *zig-zag* adalah komponen gerak kelincahan meliputi bentuk gerakan kelincahan seperti berlari dengan mengubah arah dan posisi tubuh, kecepatan, dan keseimbangan (Muhammad Ihsan Shabih et al., 2021).

Deskripsi hasil penelitian yang telah dilakukan tentang pengaruh latihan *shuttle run* dan *zig-zag run* dapat meningkatkan kelincahan pada atlet sepakbola usia 12-14 tahun SSB Kepuharjo Soccer School (Wicahyo 2021). Secara umum telah banyak penelitian tentang peningkatan kelincahan, namun peneliti dalam penelitian ini berusaha untuk membahas pendekatan teknik dasar dalam permainan futsal. Inovasi penelitian adalah menambahkan variabel keterampilan menggiring bola. Target pencapaian tersebut diharapkan pada penelitian ini bahwa keterampilan menggiring bola yang kurang maksimal harus dimulai sejak dini dan

pemberian model latihan agar dapat mendukung mahasiswa dalam bermain futsal serta mencapai sebuah prestasi yang maksimal.

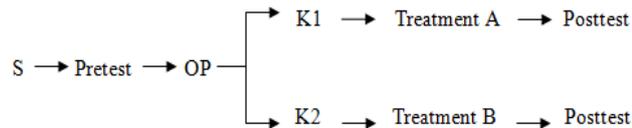
Berdasarkan hasil observasi langsung dilapangan pada saat pertandingan futsal pada kejuaraan futsal antar mahasiswa Se-Luwu Raya dan Tana Toraja yang dilaksanakan di Sinar Setuju sebelum masa pandemi menunjukkan bahwa keterampilan yang dimiliki oleh mahasiswa UKM Futsal UM Palopo dalam bermain futsal belum maksimal, yang berakibat pada permainan yang kurang optimal. Pemain futsal UM Palopo masih sering melakukan kesalahan – kesalahan dalam melakukan keterampilan menggiring bola, akibatnya bola yang di giring mengenai pemain lain dan terlihat kaku serta tidak terarah kemana bola akan diarahkan. Kurangnya keterampilan yang dimiliki oleh pemain futsal UM Palopo disebabkan karena kurangnya model latihan *aqility* yang dapat menunjang prestasi pemain futsal.

Secara rinci permasalahan penelitian adalah : (1) Apakah ada pengaruh latihan *shuttle run* dan *zig-zag run* terhadap keterampilan menggiring bola. (2) Apakah ada perbedaan pengaruh latihan *shuttle run* dan *zig-zag run* terhadap keterampilan menggiring bola. Hasil penelitian terdahulu oleh (Ardianda & Arwandi, 2018) mengatakan bahwa terdapat pengaruh dan perbedaan pengaruh yang positif antara hasil latihan *zig-zag run* dan latihan *shuttle run* yang dilakukan sesuai kemampuan dribbling. Permasalahan tersebut menjadi kajian konferhensif pada penelitian ini, dengan harapan dapat memberikan sumbangsi pemikiran dan solusi terhadap permasalahan yang diangkat.

Solusi yang diajukan untuk mengatasi permasalahan tersebut maka diperlukan suatu jenis atau model latihan yang mampu menjawab permasalahan tersebut yaitu dengan memberikan latihan *aqility* seperti latihan *shuttle run* dan *zig-zag run* untuk meningkatkan dan mengembangkan fisik secara keseluruhan. Urgensi penelitian sebagai sumber informasi baru berupa referensi ilmiah yang berasal dari temuan penelitian, yang menjadi sumber utama dalam menyusun dan melaksanakan jalannya proses pembinaan dilapangan, dapat berupa kajian ilmiah (bahan ajar) Mata Kuliah Futsal pada Prodi Pendidikan Jasmani.

METODE

Metode penelitian ini adalah eksperimen dengan tujuan dapat mengungkapkan pengaruh latihan latihan *shuttle run* dan latihan *zig-zag run* terhadap keterampilan menggiring bola. Rancangan desain penelitian sebagai berikut :



Gambar 1. Rancangan Desain Penelitian

Sebelum perlakuan (*treatment*) dilaksanakan, terlebih dahulu diberikan *pre-test* keterampilan menggiring bola untuk mendapatkan data awal. Kemudian diberikan perlakuan (*treatment*) untuk kelompok latihan *shuttle run* dan *zig-zag run* dengan ketentuan WFH (*work from home*) selama 16 kali pertemuan sesuai rincian 3 kali dalam satu minggu dengan durasi waktu 60 menit. Dan dipantau dengan menggunakan aplikasi E-learning UM Palopo. Tes akhir (*posttest*) untuk mengungkap pengaruh setelah diberikan perlakuan. *Pretest* dan *posttest* dilakukan secara tatap muka di lapangan *outdoor* UM Palopo dengan memperhatikan protokol kesehatan sesuai ketentuan yang ada.

Populasi adalah seluruh atlet futsal yang terdaftar pada UKM Olahraga futsal UM Palopo sebanyak 20 orang. Sampel adalah UKM Futsal UM Palopo sebagai objek yang diteliti. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling* yaitu pertimbangan tertentu oleh peneliti, sehingga sampel dalam penelitian ini adalah UKM Futsal UM Palopo sebanyak 20 orang. Sampel dibagi menjadi dua kelompok secara *ordinary matched pairing* supaya sampel tersebut sifatnya homogen.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian yakni tes keterampilan menggiring bola dengan nilai validitas 0,99 dan reliabilitas 0,70 (Ikhsan, 2017). Dengan tujuan dapat mengetahui keterampilan menggiring bola disertai perubahan yang cepat. Data hasil penelitian dianalisis dengan uji persyaratan yakni uji normalitas dan uji homogenitas sesuai taraf signifikansi $\alpha = 0,05$. Selanjutnya dianalisis menggunakan uji *t-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Analisis deskriptif data sesuai dengan gambaran umum data penelitian *pretest* dan *posttest* keterampilan menggiring bola. Analisis deskriptif meliputi *mean*, *range*, *minimum* dan *maksimum*.

Tabel 1. Hasil analisis deskriptif *pretest* dan *posttest* keterampilan menggiring bola

Variabel	N	Mean	Range	Min	Max
<i>Pretest Shuttle Run</i>	10	21.62	4.78	19.34	24.12
<i>Posttest Shuttle Run</i>	10	17.55	3.17	16.01	19.18
<i>Pretest Zig-zag Run</i>	10	20.89	4.27	18.77	23.04
<i>Posttest Zig-zag Run</i>	10	15.61	3.24	14.10	17.34

Hasil analisis deskriptif diketahui nilai *pretest shuttle run* dengan sampel (N) 10 diketahui nilai rata-rata sebesar 21.62, rentang sebesar 4.78, nilai minimum sebesar 19.34 dan nilai maksimum sebesar 24.12. Nilai *posttest shuttle run* dengan sampel (N) 10 diketahui nilai rata-rata sebesar 17.55, rentang sebesar 3.17, nilai minimum sebesar 16.01 dan nilai maksimum sebesar 19.18. Sedangkan nilai *pretest zig-zag run* dengan sampel (N) 10 diketahui nilai rata-rata sebesar 20.89, rentang sebesar 4.27, nilai minimum sebesar 18.77 dan nilai maksimum sebesar 23.04. Nilai *posttest zig-zag run* dengan sampel (N) 10 diketahui nilai rata-rata sebesar 15.61, rentang sebesar 3.24, nilai minimum sebesar 14.10 dan nilai maksimum sebesar 17.34.

Tabel 2. Hasil uji normalitas data *pretest* dan *posttest* keterampilan menggiring bola

No	Variabel	Shapiro-Wilk	Sig.	α	Ket
1	<i>Pretest Shuttle Run</i>	0.958	0.763	0,05	Normal
2	<i>Posttest Shuttle Run</i>	0.961	0.794	0,05	Normal
3	<i>Pretest Zig-zag Run</i>	0.958	0.761	0,05	Normal
4	<i>Posttest Zig-zag Run</i>	0.937	0.522	0,05	Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikan *pretest shuttle run* sebesar $0.763 > 0,05$ dan *posttest shuttle run* $0.794 > 0,05$. Sedangkan nilai signifikan *pretest zig-zag run* sebesar $0.761 > 0,05$ dan *posttest zig-zag run* $0.522 > 0,05$. Hasil kesimpulan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil uji homogenitas keterampilan menggiring bola

Lavene Statistic	df1	df2	Sig.	Ket
1.322	1	18	0.265	Homogen

Berdasarkan hasil uji homogenitas data keterampilan menggiring bola nilai levane test sebesar 1.322 dengan nilai signifikan sebesar 0.265. Hasil kesimpulan bahwa data tersebut homogen.

Uji Hipotesis

Uji t pada penelitian tersebut menggunakan *paered sampel t-test* dan *independen sampel t-test* untuk mengungkap pengaruh dan perbedaan pengaruh latihan *shuttle run* dan *zig-zag run* terhadap keterampilan menggiring bola UKM Futsal UM Palopo.

Tabel 4. Uji t berpasangan

Variabel	N	T-Hitung	T-Tabel	Sig.(2-tailed)
<i>Pretest- Posttest Shuttle Run</i>	10	20.904	1.812	0,000
<i>Pretest -Posttest Zig-zag run</i>	10	26.826	1.812	0,000

Dilihat dari tabel di atas dapat disimpulkan *pretest-posttest shuttle run* nilai $t = \text{hitung} > t = \text{tabel}$ 1.812 dan sig. (2-tailed) yaitu $0,000 < 0,05$. *Pretest-posttest zig-zag run* nilai $t = \text{hitung} > t = \text{tabel}$ 1.812 dan sig. (2-tailed) yaitu $0,000 < 0,05$. Berarti ada pengaruh yang signifikan latihan *shuttle run* dan *zig-zag run* terhadap keterampilan menggiring bola UKM Futsal UM Palopo. Latihan *shuttle run* adalah cara terbaik untuk menilai kebugaran anaerobik. Akibatnya, latihan *shuttle run* adalah bentuk lari secara bolak-balik yang dirancang dengan mengukur kemampuan pemain untuk merubah arah dan posisi. Alhasil, unsur *aqility* yaitu *shuttle run* sangat bermanfaat dalam hal keterampilan menggiring bola. Secara alami gerakan yang dihasilkan cepat berubah arah sesuai keinginan.

Salah satu penunjang penguasaan teknik dalam permainan sepakbola salah satunya keterampilan menggiring bola adalah latihan *shuttle run*. Tersedianya pelatihan *shuttle run* bermanfaat bagi kelincahan dan kecepatan pemain saat

menggiring bola (Ardiand & Arwandi, 2018). Semakin intens latihan *agility* berupa latihan *shuttle run* 10 meter maka akan baik pencapaian keterampilan menggiring bola pada permainan sepakbola serta untuk meningkatkan keterampilan dan kecepatan menggiring bola pada permainan sepakbola (Haris, 2021). Ada peningkatan *agility* dengan metode latihan *shuttle run* setelah atlet sepakbola usia 12-14 tahun SSB Kepuharjo *Soccer School* mengikuti program latihan *agility* yakni metode latihan *shuttle run* (Wicahyo, 2021).

Metode latihan lari *zig-zag* memberikan efek yang positif terhadap *agility* dalam menggiring bola pada UKM Futsal UM Palopo, latihan lari *zig-zag run* merupakan jenis latihan yang melibatkan gerak memutar melalui tanda-tanda yang telah dibuat dengan tujuan mengajarkan kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *zig-zag* dapat meningkatkan kelincahan menggiring bola (Muhammad Ihsan Shabih et al., 2021). Metode latihan lari *zig-zag* akan memberikan efek terhadap kemampuan menggiring bola (Ruslan & Sangadji, 2021).

Peningkatan latihan lari *zig-zag* untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola memiliki dampak yang cukup besar terhadap kemampuan menggiring bola siswa ekstrakurikuler sepakbola dilakukan dengan benar dan membutuhkan tenaga yang maksimal (Razbie et al., 2018). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang menunjukkan latihan lari *zig-zag* meningkatkan kelincahan dribbling bola dalam permainan futsal (Hasan et al., 2020).

Tabel 5. Uji t tidak berpasangan

Variabel	N	Mean	Sig.(2-tailed)
<i>Posttest Shuttle Run</i>	10	17.55	0,000
<i>Posttest Zig-zag run</i>	10	15.61	

Dilihat dari tabel di atas dapat disimpulkan peningkatan latihan *shuttle run* dengan nilai rata-rata sebesar 17.55 dan latihan *zig-zag run* dengan nilai rata-rata sebesar 15.61 dan nilai signifikan $0.000 < 0,05$. Hasil kesimpulan latihan *zig-zag run* sangat efektif dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola UKM Futsal UM Palopo. Kelincahan adalah kemampuan untuk dengan cepat mengubah posisi atau gerakan tubuh saat berlari tanpa kehilangan keseimbangan, seperti pada latihan Lari *zig-zag*, yang menyebabkan kontraksi pada kelompok otot yang

berbeda bergantian. Sementara *shuttle run* adalah bagian dari kelincahan fisik, itu juga merupakan komponen dari kelincahan mental. *Shuttle Run* adalah tes yang menilai aqility seseorang ditinjau dari posisi tubuh dan arah gerakan.

PEMBAHASAN

Latihan *shuttle run* adalah jenis latihan kelincahan di mana atlit berlari secara bolak-balik secepat mungkin dengan mengubah arah. Menggiring bola memerlukan tindakan yang cepat dan tidak terduga, oleh karena itu menguasai latihan lari *shuttle* cepat merupakan salah satu pemacu untuk memahami teknik menggiring bola dalam permainan futsal. Latihan *shuttle run* mengharuskan untuk berlari cepat dari satu titik ke titik yang lain sambil mengubah arah dengan cepat. Latihan *Shuttle run* dirancang dalam meningkatkan aspek *aqility* mengharuskan pemain untuk berlari secara bolak-balik dengan cepat pada satu titik ke titik lain sesuai jarak yang ditentukan (Indra Fahlefi et al., 2021). Karena jarak yang ditempuh tidak terlalu jauh dan hanya sedikit rintangan yang harus dihadapi siswa, latihan ini lebih sering diulang dalam latihan (Wardani and Irawadi 2020). Karena adanya perubahan kontraksi otot fleksor dan ekstensor maka latihan *shuttle run* dapat meningkatkan kelincahan dribbling dalam permainan futsal (Primadi et al., 2021).

Latihan lari *zig-zag* bersifat ritmis karena subjek akan melakukan gerakan memutar untuk menghasilkan pola gerakan yang dapat digunakan untuk gerakan menggiring bola sepanjang permainan (Primadi et al., 2021). Tujuan *zig-zag run* adalah untuk melatih perubahan gerakan tubuh ke arah yang berliku (Tofikin & Sinurat, 2020). Namun dalam melakukan latihan, peningkatan keterampilan menggiring bola tidak lepas dari peran pemain itu sendiri, karena pemain harus disiplin dalam menjalankan program latihan agar dapat mencapai tujuan latihan yang optimal.

The zig-zag run is a type of training that involves zig-zagging between positions in order to increase agility. The zig-zag run exercise is essential in football games because it improves agility in soccer players, particularly when dribbling (Durahim & Hasbiah, 2019). Karena latihan *zig-zag run* dan *shuttle run* dribbling sama-sama efektif dalam melatih kelincahan, maka kedua jenis latihan ini dapat direkomendasikan sebagai alternatif dalam mengembangkan program

latihan yang pelaksanaannya diselingi sebagai variasi latihan untuk meningkatkan konsentrasi dan menambah beban pada kaki (Fatchurahman et al., 2019).

Bentuk latihan *zig-zag run* sangat berpengaruh positif terhadap *shuttle run* (Wicahyo, 2021). Program latihan untuk dapat meningkatkan komponen kelincahan yaitu; Latihan untuk meningkatkan kelincahan adalah latihan *zig-zag run* dan *shuttle run* (Mansur et al., 2020). Latihan lari *zig-zag* mengharuskan peserta untuk berlari dan berputar melewati dengan cepat kerucut tanpa kehilangan keseimbangan; lari *zig-zag* dapat dilakukan sesuai kecepatan maksimal supaya kemampuan dribbling dapat terlihat dengan jelas; dan latihan *shuttle run* mengharuskan peserta untuk berlari cepat ke suatu daerah. dari titik ke titik dan harus cepat mengubah arah gerak Namun, melakukan latihan untuk meningkatkan keterampilan menggiring bola tidak lepas dari peran pemain itu sendiri, supaya atlet harus disiplin dalam menjalankan program latihan karena dapat mencapai tujuan latihan baik secara optimal. Kedua jenis latihan ini dapat meningkatkan kelincahan dribbling namun menurut para peneliti, latihan lari *zig-zag* memiliki dampak yang lebih besar pada keterampilan menggiring bola dari pada latihan *shuttle run* sesuai data lapangan (Ardiand & Arwandi, 2018).

Keunggulan penelitian ini yakni terletak pada pemberian model latihan *aqility* yakni *shuttle run* & *zig-zag run* yang telah didesain sebagai alternatif atau bahan masukan untuk pelatih. Keunggulan yang lain pada penggunaan E-learning UM Palopo karena mengingat masa pandemic tentunya ini menjadi opsi atau alternatif, sehingga dapat dipantau dalam menjalankan sebuah penelitian. Limitasi atau kelemahan penelitian ini terpusat pada proses penelitian. Tentunya peneliti menyadari ada beberapa kendala atau hambatan terkait penelitian tersebut dilihat dari waktu dan tempat penelitian mengingat *physical distancing*. Jadwal latihan untuk treatment *aqility* yakni kelompok latihan *shuttle run* dan *zig-zag run* dengan ketentuan WFH (*work from home*). Kendalanya ada atlet yang tidak memiliki lahan untuk melakukan latihan sehingga harus mencari tempat lain, terkait jadwal latihan disore hari ada diantara mahasiswa yang bersamaan dengan jadwal perkuliahan sehingga tidak sesuai jadwal yang ditetapkan. Tentunya peneliti melibatkan orang tua atlet dalam mengawasi latihan tersebut dan mengambil dokumentasi & video sebagai bukti.

Rekomendasi temuan penelitian tersebut yang berkaitan dengan model latihan *aqility* berupa *zig-zag run* dan *shuttle run* bagi pelatih pada dasarnya dapat menerapkan model latihan *aqility* dalam hal aspek keterampilan menggiring bola. Karena terbukti dapat meningkatkan motivasi atlet pada saat berlatih. Dalam menerapkan model latihan *aqility* pelatih dituntut untuk melakukan persiapan yang matang sehingga program latihan yang diberikan sangat jelas dan dapat dimengerti oleh atlet. Disarankan bagi pelatih untuk memilih model latihan yang lebih efektif dalam menunjang aspek keterampilan menggiring bola. Rekomendasi terkhusus kepada peneliti selanjutnya supaya dapat mengembangkan hasil riset tersebut dengan perluasan aspek fisik & psikologis.

SIMPULAN

Temuan penelitian terkait model latihan *aqility* yakni latihan *shuttle run* dan *zig-zag run* memberikan efek positif dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola atlet UKM Futsal UM Palopo. Tetapi dilihat dari perbedaan pengaruh, maka latihan *zig-zag run* lebih efektif dalam meningkatkan keterampilan menggiring bola UKM Futsal UM Palopo. Adapun hasil riset dimuat dalam saran penelitian sebagai berikut : (1) Model latihan *aqility* dapat dijadikan sebagai alternatif dalam meningkatkan teknik dasar bermain futsal. (2) Model latihan *aqility* dapat dijadikan sebagai bahan ajar pada mata kuliah futsal. (3) Sebagai bahan acuan atau referensi untuk pelatih dalam mengembangkan olahraga futsal di UM Palopo.

DAFTAR RUJUKAN

- Ardianda, E., & Arwandi, J. (2018). Latihan Zig-Zag Run dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3, 32–41.
- Durahim, Darwis, & Hasbiah. 2019. The Effect of Zig-Zag Run Exercise on Increasing Agility in the Soccer Players. *International Journal of Sciences: Basic and Applied Research (IJSBAR)* 48(4): 152–57.
- Fahlefi, P. M. I., Multazam, A., Rahmanto, S., & Rahim, A. F.. (2021). Perbandingan Shuttle Run Exercise Dan Ladder Drill Exercise Terhadap Kelincahan Pada Pemain Futsal. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*,

2(2), 62–68. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v2i2.15195>.

- Fatchurahman, R., Sundari, L. P. R., Griadhi, I. P. A., Tirtayasa, K., Dinata, I. M. K., & Dwi Primayanti, I. D. A. I. (2019). Pelatihan Zig-Zag Run Dribbling Dan Pelatihan Shuttle Run Dribbling Sama Baik Dalam Meningkatkan Kecepatan Menggiring Bola Futsal Sma Dwijendra Denpasar. *Sport and Fitness Journal*, 45–52. <https://doi.org/10.24843/spj.2019.v07.i03.p07>.
- Gunawan, G. 2018. Hubungan Power Tungkai Dan Kelincahan Dengan Keterampilan Menggiring Bola Pada Permainan Futsal. *Jurnal Speed 1*(1): 31. <https://journal.unsika.ac.id/index.php/speed/article/view/1496>.
- Haris, Fahrizal Mahardika. 2021. “Effect Of Shuttle Run Training On Dribbling Skills In Football Games In Grade Viii Boys Upt Smp Negeri 8 Gresik Year 2019-2020.” 7(1): 22–36.
- Hasan, M, N., & Syam, N. (2020). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Dan Latihan Boomerang Run Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal Siswa Smp Negeri 10 Makassar. *Journal of Sport and Physical Education*, 1(1), 38–49. <https://ojs.unm.ac.id/jspe/article/view/14822>.
- Hutomo, A. S., Kristiyanto, A., & Purnama, S. K. (2019). Peningkaasaan Keterampilan Teknik Dasar Futsal Melalui Penggunaan Media Video pada Mahasiswa Putra Penghobi Futsal. *Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga (SENALOG)*, 2(1), 21–24.
- Ikhsan. (2017). Analisis Kondisi Fisik Predominan Dan Konsentrasi Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Sepakbola Siswa SMA Negeri 1 Pitumpanua Kabupaten Wajo. Tesis tidak diterbitkan. Makassar. Program Pascasarjana Universitas Negeri Makassar.
- Malasari, C. A. (2019). Pengaruh Latihan Shuttle-Run dan Zig-Zag Run terhadap Kelincahan Atlet Taekwondo. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(1), 81–88. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.828>.
- Mansur et al. 2020. “Analisis Kondisi Fisik (Kelincahan) Atlet Cabang Olahraga Unggulan Kabupaten Kebumen Provinsi Jawa Tengah Analysis and Evaluation of Physical Condition (Agility) of Athlete of Special Sport in Kebumen District Central Java Province.” *Jurnal Olahraga Prestasi* 16(2): 72–77.
- Muhammad Ihsan Shabih, Iyakrus, & Destriani. (2021). Latihan Zig-Zag Terhadap Kelincahan Menggiring Bola Pada Atlet Sepak Bola. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga)*, 6(1), 145–152. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1289>.
- Nosa, V. T. A., Sulaiman, I., Nurdin, F., & Praniata, A. R. (2019). Model

- Pembelajaran Shooting Futsal Untuk Siswa Sma. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 8(1), 27. <https://doi.org/10.31571/jpo.v8i1.1218>.
- Novsir, B., Defliyanto, D., & Yarmani, Y. (2020). Pengaruh Latihan Lari Zig – Zag Menggunakan Beban Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 4 Seluma. *SPORT GYMNASTICS : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 1(1), 9–15. <https://doi.org/10.33369/gymnastics.v1i1.12116>.
- Prayuda, A. Y., & Firmansyah, G. (2017). Pengaruh Latihan Lari 12 Menit Dan Lari Bolak Balik Terhadap Peningkatan Daya Tahan Vo2 Max. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 1(1), 13–22. <https://doi.org/10.33503/jpjok.v1i1.247>.
- Primadi, Muhamad Baidhowi et al. 2021. Pemberian Latihan Tambahan Zig-Zag Run Lebih Baik Daripada Pemberian Latihan Tambahan Shuttle Run Dalam Meningkatkan Kelincahan Pada Program Latihan Di Akademi Opel Futsal Lamongan. *Sport and Fitness Journal*, 9(1): 34.
- Purnomo, A., & Irawan, F. A. (2021). Analisis kecepatan dan kelincahan dalam menggiring bola pada tim futsal. *Sepakbola 1 (1)*, 2021, 1-7, 1(1), 1–7.
- Razbie, R Y, A A Nurudin, and M Soleh. 2018. “Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Penguasaan Teknik Dasar Dribbling Pada Permainan Sepakbola Ekstrakurikuler SDN Sungapan Kecamatan” *utile: Jurnal Kependidikan*. <https://jurnal.ummi.ac.id/index.php/JUT/article/download/250/106>.
- Setiawan, W. A., Festiawan, R., Heza, F. N., & Kusuma, I. J. (2021). Peningkatan Keterampilan Dasar Futsal Melalui Metode Latihan Passing Aktif dan Pasif. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(2), 270–278.
- Syafaruddin, S. (2019). Tinjauan Olahraga Futsal. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8108>.
- Tofikin, & Sinurat, R. (2020). Zig-Zag Run: Metode Latihan Kelincahan Tendangan Sabit Pencak Silat. *Journal Sport Area*, 5(2), 177–185. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5\(2\).5333](https://doi.org/10.25299/sportarea.2020.vol5(2).5333).
- Wardani, A. S. P., & Irawadi, H. 2020. Perbedaan Pengaruh Latihan Kelincahan Shuttle Run Dengan Latihan Lateral Run Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa U-14 Ssb Putra Wijaya Fc Padang. *Jurnal Patriot 2(1)*: 62–72.
- Wicahyo, A. M. 2021. Pengaruh Latihan Shuttle Run Dan Zig-Zag Run Terhadap Peningkatan Kelincahan (Studi Eksperimen Pada Atlet Sepakbola Usia 12-14 Tahun Ssb Kepuharjo Soccer School).