

PENGARUH LATIHAN *ZIG-ZAG CROSSOVER SHUFFLE* TERHADAP PENINGKATAN HASIL KELINCAHAN PEMAIN FUTSAL OSRAM MATARAM

Intan Kusuma Wardani¹

Program Studi Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Masyarakat

E-mail: intankusumawardani@ikipmataram.ac.id

Abstract

The background of the problem in this study is the lack of agility in playing futsal and carrying the ball. Dribbling, passing, it can be seen from the movement when carrying the ball is still very stiff, slow, and the agility itself is still lacking. The purpose of this study was to determine whether there was an effect of the Zig-Zag Crossover Shuffle Training on the Increase in the Agility Results of Futsal Players at Osram Mataram in 2020. The research methods used by researchers were the observation method, the documentation method and the action test method. The research design used a pretest-posttest design (pre-test and final test). The population used in this study were all futsal players at Osram Mataram in 2020. The number of samples in this study were 12 Osram Mataram futsal players. The sampling technique in this study using a population study sampling technique is a sampling technique when all members of the population can be sampled. From the results of statistical data analysis, the effect of the Zig-Zag Crossover Shuffle Training on the Increase in the Agility Results of Futsal Players Osram Mataram in 2020. The t-count value of X (agility) is 5,933, the value simultaneously between Y and X draws a conclusion table analysis at a significant level of 5% with The number of samples (n - 1) is 11 amounting to 1,796. So it can be concluded that "there is an effect of Zig-Zag Crossover Shuffle Training on Increasing the Agility Results of Futsal Players Osram Mataram in 2020" seen from tcount> ttable (5,933> 1,796) "accepted.

Keywords: Exercise, Zig-Zag Crossover Shuffle and Agility.

Latar belakang masalah dalam penelitian ini yaitu sangat kurang dalam tingkat kelincahan dalam melakukan permainan futsal dan pada saat atau membawa bola. Menggiring, *passing*, Itu terlihat dari pergerakan saat membawa bola masih sangat kaku, lambat, serta kelincahan (*agility*) itu sendiri masih sangat kurang. Tujuan penelitian ini adalah Untuk Mengetahui ada Apakah ada Pengaruh Latihan *Zig-Zag Crossover Shuffle* Terhadap Peningkatan Hasil Kelincahan Pemain Futsal Osram Mataram Tahun 2020. Metode penelitian yang digunakan peneliti yaitu metode observasi, metode dokumentasi dan metode tes perbuatan. Rancangan penelitian menggunakan *pretest-posttest design* (tes awal dan tes akhir). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu keseluruhan Pemain futsal Osram Mataram tahun 2020. Jumlah sampel pada penelitian yang dilakukan adalah 12 orang pemain futsal Osram Mataram. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini



menggunakan teknik sampling studi populasi adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi bisa dijadikan sampel. Dari hasil analisis data statistik Pengaruh 'ada Pengaruh *Latihan Zig-Zag Crossover Shuffle* Terhadap Peningkatan Hasil Kelincahan Pemain Futsal Osram Mataram Tahun 2020. Nilai t_{hitung} X (kelincahan) sebesar 5.933 nilai secara simultan antara Y dan X menarik kesimpulan analisis tabel pada taraf signifikan 5% dengan jumlah sampel ($n - 1$) yaitu 11 sebesar 1.796. Maka dapat disimpulkan bahwa 'ada Pengaruh *Latihan Zig-Zag Crossover Shuffle* Terhadap Peningkatan Hasil Kelincahan Pemain Futsal Osram Mataram Tahun 2020'. dilihat dari $t_{hitung} > t_{tabel}$ (5.933 > 1.796)" **diterima.**

Kata Kunci : *Latihan), Zig-Zag Crossover Shuffle dan Kelincahan.*

PENDAHULUAN

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu dengan satu regunya sebanyak 5 orang. Tujuan permainan ini, sama dengan permainan sepak bola, yaitu memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Soemardiawan, (2016:3). Futsal menjadi salah satu olahraga populer dan sangat diminati oleh seluruh kalangan masyarakat terutama di perkotaan. Selain dari itu, permainan futsal sangat mudah dimainkan oleh siapa saja, mulai dari anak-anak, remaja pria dan bahkan orang dewasa.

Osram adalah klub futsal yang berada di wilayah kota Mataram, telah banyak mengikuti pertandingan dan mendapatkan gelar juara seperti juara 1 liga futsal Jutita Cup diopen yang diadakan di kalangan umum kota Mataram. Osram berdiri dari tahun 2010 dimana prestasi tertinggi juara 1 Copa Futsal pada tahun 2012. Maka dari itu sebagai pembuktian bahwa daerah konsisten mampu melahirkan banyak potensi sehingga Mataram bisa menjadi salah satu kekuatan futsal Indonesia. Dan kiranya ini menjadi salah satu yang menjadi motivasi para pemuda NTB maupun masyarakat umum untuk berolahraga, terutama dalam permainan olahraga futsal. Salah satu contoh klub yang tengah mempersiapkan diri untuk berkembang dan tengah mempromosikan diri saat ini adalah Osram Fc klub ini salah satu klub futsal di NTB.

Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama. Dengan demikian teknik individu yang dominan harus dikuasai sebagai teknik dasar bermain Futsal meliputi: *passing, controlling, dribbling, shooting dan chipping*. Dalam permainan futsal dibutuhkan komponen kondisi fisik yang dibutuhkan oleh atlet sepak bola adalah : daya tahan kardiovaskuler (*cardiovascular endurance*), daya tahan otot (*muscle endurance*),

kekuatan otot (*muscle strength*), *power*, kelentukan (*flexibility*), komposisi tubuh (*body composition*), kecepatan gerak (*speed of moment*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), kecepatan reaksi (*reaction time*), dan koordinasi (*coordination*), Donie, (2009:115).

Kemampuan fisik yang berperan dalam melakukan dribbling pada olahraga futsal diantaranya kondisi fisik secara fungsional yaitu kecepatan dan kelincahan. Kondisi *fisik* secara fungsional yaitu kecepatan, tidak dapat dipungkiri bahwa kecepatan sangat berpengaruh pada saat melakukan dribbling karena teknik ini dibutuhkan sebagai cara untuk bergerak ketika melewati lawan dan membuka ruang untuk melakukan operan atau tembakan, hal ini sejalan dengan pendapat Mielke (2007:1) bahwa “Pemain harus mampu menguasai bola pada saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Oleh karena itu agar menggiring bola dapat dilakukan dengan baik, maka Fokus pemasalahan padabagian- bagian tubuh yang terlibat dalam gerakan menggiring, *passing*, kelincahan bola harus dikoordinasikan dengan baik, kelincahan (*agility*), kecepatan tinggi, tenaga, dan waktu yang dikeluarkan untuk lebih efektif dan efisien serta hasil yang dicapai lebih baik,Permasalahan dalam penelitian ini dilihatsangat kurang dalam tingkat kelincahan dalam melakukan permainan futsal dan pada saat atau membawa bola. Menggiring, *passing*, Itu terlihat dari pergerakan saat membawa bola masih sangat kaku, lambat, serta kelincahan (*agility*) itu sendiri masih sangat kurang. Salah satu faktor kebugaran jasmani sebagai penentu keberhasilan menggiring bola yaitu kelincahan (*agility*).

Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat dan merubah arah dengan tangkas. Kelincahan merupakan kombinasi dari kecepatan, kekuatan, keseimbangan, kecepatan reaksi, fleksibilitas. Kelincahan (*agility*) sangat diperlukan oleh pemain futsal Berdasarkan observasi pada pemain Futsal Osram Tahun 2020, Pemain yang memiliki kelincahan yang baik tentu akan mudah untuk dalam semua teknik futsal, karena dengan memiliki kelincahan seorang pemain futsal akan dengan mudah merubah arah, menghindar dari hadangan lawan, dan lain sebagainya. Oleh karena itu dengan adanya permasalahan diatas judul penelitian ‘Pengaruh Latihan *Zig-Zag Crossover Shuffle* Terhadap Peningkatan Hasil Kelincahan Pemain Futsal Osram Mataram Tahun 2020’

METODE PENELITIAN

Penelitian eksperimen dengan rancangan menggunakan *One group pretest– posttest design*. Dalam desain ini tidak ada kelompok kontrol, dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Kelebihan desain ini adalah dilakukan *pretest* dan *posttest* sehingga dapat diketahui dengan pasti perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan. Sampel yang digunakan sebanyak 12 orang, teknik analisis data menggunakan *t-test*

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari hasil analisis data statistik Pengaruh 'ada Pengaruh *Latihan Zig-Zag Crossover Shuffle* Terhadap Peningkatan Hasil Kelincahan Pemain Futsal Osram Mataram Tahun 2020. Nilai t_{hitung} X (kelincahan) sebesar 5.933 nilai secara simultan antara Y dan X menarik kesimpulan analisis tabel pada taraf signifikan 5% dengan jumlah sampel ($n - 1$) yaitu 11 sebesar 1.796. Maka dapat disimpulkan bahwa 'ada Pengaruh *Latihan Zig-Zag Crossover Shuffle* Terhadap Peningkatan Hasil Kelincahan Pemain Futsal Osram Mataram Tahun 2020'. dilihat dari $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($5.933 > 1.796$). Jadi dari hasil penelitian X *Latihan Zig-Zag Crossover Shuffle* dengan Y Kelincahan diperoleh t_{hitung} jauh lebih besar dari t_{tabel} , hal ini $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($5.933 > 1.796$), menunjukkan bahwa hipotesis "Ha" (diterima) maka penelitian ini signifikan, 'ada Pengaruh *Latihan Zig-Zag Crossover Shuffle* Terhadap Peningkatan Hasil Kelincahan Pemain Futsal Osram Mataram Tahun 2020'.

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data terhadap hasil penelitian dengan menggunakan analisis *t-test* terhadap hipotesis yang di ajukan dalam penelitian ini ternyata teruji kebenarannya. Temuan-temuan dalam penelitian ini seperti yang dikemukakan di atas merupakan hasil analisis secara statistik yang akan peneliti kaji lebih lanjut. Sesuai dengan hasil analisis data pengujian hipotesis yakni Pengaruh *Latihan Zig-Zag Crossover Shuffle* Terhadap Peningkatan Hasil Kelincahan Pemain Futsal Osram Mataram. Tahun 2020, yang dimana hasil pengujian hipotesis diterima kebenarannya.

Hal ini berarti bahwa dari hasil penelitian X *Latihan Zig-Zag Crossover Shuffle* dengan Y Kelincahan diperoleh t_{hitung} jauh lebih besar dari t_{tabel} , hal ini $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($5.933 > 1.796$), menunjukkan bahwa hipotesis "Ha" (diterima) maka penelitian ini signifikan, 'ada

Pengaruh *Latihan Zig-Zag Crossover Shuffle* Terhadap Peningkatan Hasil Kelincahan Pemain Futsal Osram Mataram Tahun 2020'

Semua itu dapat dijelaskan bahwa selama penelitian, peneliti memberikan berupa latihan *Latihan Zig-Zag Crossover Shuffle* sebanyak 3 kali dalam seminggu atau sebanyak 18 kali pertemuan yang terhitung dari tanggal 8 Maret 2020 sampai dengan 20 April 2020. untuk perlakuannya, dan 2 kali pertemuan untuk pengambilan data *pre-test* dan pengambilan data *post-test*. Sebelum dan sesudah perlakuan selama satu bulan lebih penelitian sesuai dengan rekomendasi penelitian dari Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Masyarakat UNDIKMA Mataram menunjukkan peningkatan yang berarti.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari hasil data diatas adalah :Dilihat dari hasil penelitian *XLatihan Zig-Zag Crossover Shuffle* dengan *YKelincahan* diperoleh t_{hitung} jauh lebih besar dari t_{tabel} , hal ini $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($5.933 > 1.796$), *menunjukkan* bahwa hipotesis “Ha” (diterima) maka penelitian ini signifikan, 'ada Pengaruh *Latihan Zig-Zag Crossover Shuffle* Terhadap Peningkatan Hasil Kelincahan Pemain Futsal Osram Mataram Tahun 2020.

Saran

Berdasarkan pengamatan peneliti selama mengadakan penelitian dan dari hasil analisis data, maka peneliti mengajukan saran-saran sebagai berikut;

1. Kepada PemainFutsal Osram
 - a. Bagi para pemain atau anggota Pemain Futsal Osram hendaknya memperhatikan kondisi fisik dan teknik dasar dalam permainan Futsal demi tercapainya prestasi yang maksimal.
 - b. Bagi para pemain atau anggota Pemain Futsal Osram hendaknya bersungguh-sungguh dalam melakukan latihan, terutamalatihan teknik dasar futsal, dan kondisi fisik yaitu masalah kelincahan guna mendapatkan keterampilan yang dibutuhkan.
2. Kepada pembina/pelatihFutsal Osram

Kepada pembina/pelatih agar merperhatikan keterampilan yang dimiliki anak didik, kemudian berusaha untuk membina dan mengembangkan bakat yang dimiliki oleh anak didik

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi.2006. *Manajemen Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta
- Arikunto, Suharsimi.2013. *Manajemen Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta
- Bompa, Tudor O. (1994). *Theiry and Methodologi of Training*. Iowa: Kendal/HuntPublishing Company
- Brown, Lee E. 2000. *Training For Speed, Agility, and Quicknes*. USA: Human Kinetik.
- Danny Mielke.2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Jakarta : Pakar Raya
- Lhaksana, justinus (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Niaga Swadaya.
- Lhaksana, Justinus. Pardosi, Ishak H.2008. *Inspirasi dan Spirit Futsal*. Jakarta: Raih Asa Sukses
- Hulfian, L. 2014. *Statistik Dikjas*. Mataram: GENIUS.
- Hulfian, L. 2014. *Kondisi Fisik Dan Tes Pengukuran Dalam Olahraga*. Lembaga Penelitian