

Pengaruh Latihan Shuttle Run dan Zigzag Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 30 Palembang

Muhammad Rizki Ramadhani¹

¹Universitas PGRI Palembang, Sumatra Selatan, Indonesia

Corresponding author e-mail: mrizkiramadhani11@gmail.com

Article History: Received on 1 November 2024, Revised on 12 March 2025,

Published on 31 May 2025

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 30 Palembang dalam bermain futsal khususnya dalam menggiring bola dengan latihan shuttle run dan zigzag yang keduanya berperan dalam mengasah keterampilan menggiring bola dengan meningkatkan aspek kecepatan, kontrol dan kelincahan. Penelitian ini dilaksanakan dalam 16 kali pertemuan, dengan jumlah sampel 20 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. Terdapat perbedaan pengaruh latihan shuttle run dan zigzag terhadap kemampuan menggiring bola siswa ekstrakurikuler SMP Negeri 30 Palembang. Hal ini dibuktikan dengan hasil perhitungan data menggunakan uji-t diperoleh nilai signifikan (2-tailed) untuk pretest dan posttest latihan shuttle run sebesar $0,000 \leq 0,05$ dan nilai signifikan (2-tailed) untuk pretest dan posttest latihan zigzag sebesar $0,000 \leq 0,05$. Jadi, karena nilai probabilitas (Sig.) $\leq 0,05$, maka H_0 ditolak. Ini berarti H_a diterima, oleh karena itu disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh latihan shuttle run dan zigzag terhadap kemampuan dribbling bola siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 30 Palembang.

Kata Kunci: Lari Bolak-Balik, Menggiring Bola, Zigzag

Abstract: This research aims to improve the extracurricular futsal students' abilities at SMP Negeri 30 Palembang in playing futsal, especially in dribbling the ball with shuttle run and zigzag exercises, both of which play a role in honing dribbling skills by improving aspects of speed, control and agility. This research was carried out in 16 meetings, with a total sample of 20 students who took part in futsal extracurriculars. There is a difference in the influence of shuttle run and zigzag training on the ball dribbling ability of extracurricular students at SMP Negeri 30 Palembang. This is proven by the results of data calculations using the t-test, which obtained a significant value (2-tailed) for the pre-test and post-test of the shuttle run exercise of $0.000 \leq 0.05$, and a significant value (2-tailed) for the pre-test and post-test zigzag exercise $0.000 \leq 0.05$. So, because the probability value (Sig.) ≤ 0.05 , then H_0 is rejected. This means that H_a is accepted, therefore it is concluded that there is a difference in the influence

of shuttle run and zigzag training on the ball dribbling ability of extracurricular students at SMP Negeri 30 Palembang.

Keywords: *Dribbling, Shuttle Run, Zigzag*

A. Pendahuluan

Pendidikan jasmani (Penjas) pada dasarnya merupakan bagian integral dari sistem pendidikan secara keseluruhan. Oleh karena itu, pelaksanaan pendidikan jasmani harus diarahkan pada pencapaian tujuan tersebut. Tujuan pendidikan jasmani bukan hanya mengembangkan ranah jasmani, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan normal melalui kegiatan (Abduljabar, 2011).

Pendidikan jasmani tidak hanya diajarkan pada saat mata pelajaran berlangsung saja, tetapi ada juga memiliki ekstrakurikuler. Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilaksanakan disekolah atau lingkungan masyarakat untuk menunjang program pengajaran (Suyudi, 2019). Ekstrakurikuler merupakan wadah atau wahana untuk menyalurkan bakat dan minat yang dimiliki oleh setiap siswa disekolah. Siswa menjadi lebih aktif di dalam sekolah ketika waktu belajar mengajar maupun waktu di luar jam pelajaran (Maulidian, 2021). Dikalangan para siswa terutama siswa laki-laki, ekstrakurikuler futsal yang paling diminati, termasuk pada siswa di SMP Negeri 30 Palembang. Ekstrakurikuler di sekolah tersebut tidak hanya futsal saja tetapi masih banyak ekstrakurikuler lainnya, seperti ekstrakurikuler taekwondo, karate, paskibra, tari dan rohis.

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang sangat populer di Indonesia. Futsal digemari oleh semua lapisan masyarakat, dari usia anak-anak, dewasa hingga orangtua. Permainan futsal tidak hanya sekedar dilakukan untuk sekedar rekreasi dan pengisi waktu luang, akan tetapi dituntut menjadi prestasi yang baik. Jika kita latihan dengan baik direncanakan dengan sistematis dan dilakukan terus menerus serta di bimbing oleh pelatih yang professional maka suatu prestasi dapat dicapai. Perkembangan futsal pun berkembang sangat pesat di kalangan masyarakat maupun di lingkungan sekolah. Hal ini dibuktikan dengan adanya club futsal ataupun ekstrakurikuler di sekolah.

Menurut (Taufik, 2019), futsal adalah permainan yang mempunyai tujuan untuk menjadi pemenang dengan cara mencegah lawan untuk mencetak gol dengan menyesuaikan peraturan permainan yang ada. Permainan futsal dimainkan oleh 2 tim yang masing-masing beranggotakan 5 orang serta menggunakan bola lebih kecil daripada yang digunakan dalam sepak bola. Selain itu, diharapkan para pemain mampu mengasah kemampuan bermain bola terutama teknik-teknik dasar yang

harus dikuasai dengan baik. Kemampuan inilah yang harus dimaksimalkan seorang pemain apabila masuk ke dalam dunia futsal.

Salah satunya adalah teknik dasar menggiring bola atau *dribbling*. Bagi seorang pemain futsal, kemampuan menggiring bola merupakan salah satu teknik yang harus dikuasai dalam mempertahankan bola dari lawan. Menurut (Fajrin et al., 2021), menggiring bola adalah membawa bola menggunakan kaki dengan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan, melewati lawan dan menyelamatkan bola dari pemain lawan. Dalam permainan ini, kebersamaan dan kerja sama tim sangat diperlukan dalam mencapai tujuan tersebut.

Olahraga futsal merupakan olahraga yang sangat kompleks, karena memerlukan teknik bermain dan strategi yang mumpuni. Begitu pula dalam hal kemampuan kondisi fisik. Permainan futsal memiliki perbedaan yang sangat khas dengan cabang olahraga lainnya. Salah satu karakteristik olahraga futsal yaitu membutuhkan daya tahan kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan dan kelentukan dalam kurun waktu yang cukup lama. Hal-hal tersebut merupakan beberapa faktor yang mempengaruhi performa dalam bermain futsal. Oleh karena itu, setiap pemain futsal dituntut untuk memiliki kondisi fisik yang bugar. Kondisi fisik yang bugar sangat menunjang cara bermain seorang pemain. Adapun jika kondisi fisik pemain buruk tentunya akan berdampak pula terhadap penampilan teknik dan taktik seorang pemain. Salah satu kondisi fisik yang dominan dalam cabang olahraga futsal adalah kelincahan dan kecepatan. Artinya, seorang pemain futsal harus memiliki kelincahan dan kecepatan yang maksimal baik ketika latihan ataupun bertanding.

Menurut (Mahfud et al., 2020), latihan adalah suatu rangkaian dari beberapa proses latihan yang tersusun secara sistematis dan dilakukan secara berulang-ulang. Salah satu latihan yang cocok untuk meningkatkan kelincahan adalah *shuttle run*. Latihan *shuttle run* adalah salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan. Latihan *shuttle run* dirancang dengan melakukan lari bolak-balik secara cepat mulai di satu titik kemudian berlari pada titik lain dalam jarak yang telah ditentukan (Maryansyah et al., 2021). Adapun latihan untuk meningkatkan kecepatan adalah lari *zig-zag*. Latihan lari *zig-zag* adalah salah satu bentuk latihan yang dapat meningkatkan kemampuan teknik dasar menggiring bola dengan melakukan gerakan lari berkelok-kelok mengikuti lintasan (Shabih et al., 2021). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Hidayat et al., 2021), bahwa latihan *shuttle run* dan lari *zig-zag* sangat efektif dalam meningkatkan kelincahan pada keterampilan menggiring bola UKM Futsal UM Palopo. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh (Cahyo et al., 2012), menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap hasil kelincahan pada atlet *Academy Women Bigreds* Palembang.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti, setelah melakukan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMP Negeri 30 Palembang, yang sebagian besar dari mereka banyak yang belum memiliki kemampuan menggiring bola, di karenakan masih banyak siswa yang belum terlihat adanya koordinasi kaki yang baik saat menggiring bola dan bahkan ada yang sampai bertabrakan dengan sesama rekannya saat melakukan permainan futsal. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan siswa-siswa tersebut mampu meningkatkan kemampuan dalam bermain futsal, khususnya dalam menggiring bola dengan latihan shuttle run dan zigzag. Maka dari itu peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Latihan *Shuttle Run* dan *Zigzag* Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 30 Palembang.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini akan dilaksanakan di SMP Negeri 30 Palembang yang beralamat di Jl. Jaya VI, 16 Ulu, Kec. Seberang Ulu II, Kota Palembang, Sumatera Selatan 30111. Waktu penelitian akan dilaksanakan pada bulan Mei 2024. Pada penelitian ini metode yang digunakan adalah *Two Group Pretest-Posttest*, yaitu dengan melakukan *pretest* sebelum diberikan perlakuan, sehingga dapat diketahui lebih akurat. Penelitian ini juga merupakan penelitian eksperimen dengan menggunakan 2 (dua) kelompok yang memperoleh perlakuan yang berbeda. Kelompok I diberi (*treatment*) latihan *shuttle run* dan kelompok II diberi perlakuan latihan *zigzag*. Mengingat terbatasnya jumlah populasi dalam penelitian ini, penarikan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Total sampling*, merupakan teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi.

Tabel 1. Jumlah Sampel Penelitian

No	Keterangan	Jumlah
1	Siswa Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri 30 Palembang	20 orang
	Jumlah	20 orang

Sumber: Pelatih Ekstrakurikuler Futsal di SMP Negeri30 Palembang

Langkah awal yang harus diambil adalah merancang penelitian. Hal ini bertujuan untuk memberikan arahan dan kejelasan yang lebih baik dalam melaksanakan penelitian secara terstruktur. Desain penelitian ini menggunakan *Two Group Pretest-Posttest Design*, yaitu desain penelitian yang memberikan *pretest* terlebih dahulu kepada subjek sebelum diberikan perlakuan dan *posttest* setelah diberikan perlakuan. Sehingga hasil yang diketahui dapat lebih akurat, karena membandingkan hasil tes sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

Teknik analisis data penelitian merupakan bagian dari beberapa tahapan yang harus dilakukan dalam suatu penelitian (Agustin et al., 2023) . Teknik analisis data yang

dapat dilakukan dalam penelitian ini, sebagai berikut ; 1. Uji Normalitas, yaitu menguji normal tidaknya sampel, pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian ini menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan SPSS 26. 2. Uji Homogenitas, agar yakin bahwa sekelompok yang membentuk sampel yang berasal dari populasi yang sama dengan menggunakan bantuan SPSS 26. 3. Uji Hipotesis, untuk mendapatkan kesimpulan maka data hasil tes dianalisis menggunakan statistik uji-t bertujuan untuk menguji kemampuan generalisasi (signifikan hasil penelitian yang berupa hasil perbandingan keadaan variabel dari dua rata-rata sampel).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Setelah kegiatan penelitian dilaksanakan maka kemudian peneliti melakukan analisis data dengan tujuan untuk melihat apakah terdapat pengaruh latihan *shuttle run* dan *zigzag* yang telah diberikan terhadap hasil dribbling siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 30 Palembang. Data dalam penelitian ini di analisis menggunakan uji *paired sample T-Test* (Uji T).

**Tabel 2. Uji T-Test
(Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Kemampuan Menggiring bola)**

		Paired Samples Test								
		Paired Differences						t	df	Sig.(2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
					Lower	Upper				
Pair 1	Pretest – Posttest Shuttle run	10.00500	.28516	.09018	9.80101	10.20899	110.950	9	.000	

Berdasarkan hasil perhitungan uji-t di atas, maka diperoleh bahwa nilai signifikan (2-tailed) untuk pre-test dan post-test latihan shuttle run selbelsar $0,000 \leq 0,05$, maka H_0 ditolak. Artinya H_a diterima, maka dari itu dapat di simpulkan bahwa Ada pengaruh latihan shuttle run terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 30 Palembang.

**Tabel 3. Uji T-Test
(Pengaruh Latihan Zigzag Terhadap Kemampuan Menggiring Bola)**

		Paired Samples Test								
		Paired Differences						t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference					
					Lower	Upper				
Pair 1	Pretest – Posttest Zigzag	11.50000	1.08864	.34426	10.72124	12.27876	33.405	9	.000	

Berdasarkan hasil perhitungan uji-t di atas, maka diperoleh bahwa nilai signifikan (2-tailed) untuk pre-test dan post-test latihan Zigzag selbelsar $0,000 \leq 0,05$, maka H_0 ditolak. Artinya H_a diterima, maka dari itu dapat di simpulkan bahwa Ada pengaruh latihan Zigzag terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 30 Palembang.

**Tabel 4. Uji t-Test
(Perbedaan Pengaruh Latihan Shuttle Run dan Zigzag Terhadap Kemampuan Menggiring Bola)**

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre1 - Post1 (Shuttle Run)	1.48950	.48715	.10893	1.26151	1.71749	13.674	19	.000
Pair 2	Pre2 - Post2 (Zigzag)	1.81200	1.36042	.30420	1.17530	2.44870	5.957	19	.000

Berdasarkan hasil perhitungan uji-t di atas, maka diperoleh bahwa nilai signifikan (2-tailed) untuk pre-test dan post-test latihan shuttle run $0,000 \leq 0,05$, dan nilai signifikan (2-tailed) untuk pre-test dan post-test latihan zigzag $0,000 \leq 0,05$. Jadi, karena nilai probabilitas (Sig.) $\leq 0,05$, maka H_0 ditolak. Artinya H_a diterima, maka dari itu dapat disimpulkan bahwa Ada perbedaan pengaruh latihan shuttle run dan zigzag terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 30 Palembang.

Penelitian ini di laksanakan di SMP Negeri 30 Palembang, dengan jumlah sampel sebanyak 20 siswa yang mengikuti ekstrakurikuler futsal. Penelitian ini dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan. Penelitian ini dilakukan dengan dua latihan yaitu latihan shuttle run dan latihan zigzag pada siswa ekstrakurikuler futsal SMP Negeri 30 Palembang, yang mana kedua latihan ini sama-sama memberikan pengaruh terhadap hasil kemampuan menggiring bola.

Latihan shuttle run dan zigzag dapat meningkatkan kemampuan menggiring bola dengan cara berikut: 1) Shuttle Run: a) Kecepatan dan Perubahan Arah, latihan ini membantu meningkatkan kecepatan dan kemampuan beradaptasi dengan perubahan arah, penting saat menggiring bola dalam permainan. b) Kondisi Fisik, meningkatkan daya tahan dan kekuatan kardiovaskular, memungkinkan pemain untuk mempertahankan performa tinggi selama permainan. 2) Zigzag Run: a) Agilitas dan Kontrol, latihan ini sangat efektif untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola dengan cepat dan presisi saat bergerak dalam jalur yang berbelok. b) Koordinasi dan Keseimbangan, mmbantu meningkatkan kontrol bola dan keseimbangan saat mengubah arah dengan cepat, yang penting untuk dribbling

yang efektif. Keduanya berperan dalam mengasah keterampilan menggiring bola dengan meningkatkan aspek kecepatan, kontrol, dan *agility*.

Latihan *shuttle run* dan *zigzag* dapat signifikan meningkatkan kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal. Pemberian perlakuan selama enam belas kali pertemuan, memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuan menggiring bola (*dribbling*) terhadap kedua kelompok penelitian. Setelah diberi perlakuan dengan metode latihan *shuttle run*, kemampuan menggiring bola (*dribbling*) memiliki rerata 23,77 detik, yang sebelum diberikan perlakuan memiliki rerata 35,27 detik. Dan setelah diberi perlakuan dengan metode *zigzag*, kemampuan menggiring bola (*dribbling*) meningkat dengan rerata menjadi 22,86 detik, yang sebelum diberikan perlakuan memiliki rerata 32,86 detik. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Arpansyah et al., 2022), dimana terdapat pengaruh latihan *Shuttle run* dan *Zigzag* dalam peningkatan kemampuan menggiring bola (*dribbling*) pemain futsal.

Berdasarkan hasil Uji Hipotesis dengan menggunakan Uji-T, menjawab semua hipotesis, yakni ada pengaruh Latihan *Shuttle Run* terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 30 Palembang, yang dimana diperoleh nilai signifikan (2-tailed) untuk *pre-test* dan *post-test* latihan *shuttle run* sebesar $0,000 \leq 0,05$, maka H_0 ditolak. Artinya H_a diterima, maka dari itu dapat disimpulkan bahwa Ada pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 30 Palembang.

Latihan *shuttle run* lebih fokus pada kecepatan dan perubahan arah tanpa bola, sehingga kurang langsung dalam melatih aspek teknis menggiring bola, hal ini dipertegas oleh penelitian (Maryansyah et al., 2021), *Shuttle run* dapat meningkatkan kecepatan seseorang karena dalam latihan tersebut dengan melakukan latihan *shuttle run* secara sistematis serta dilakukan secara terus secara berulang ulang dengan durasi yang lama dapat meningkatkan kerja serta aktivitas pada mitokondria didalam sel otot. Pada setiap pertemuan diberi satu latihan yang sama menimbulkan adaptasi dari tubuh terhadap efek *shuttle run* yang diberikan dapat meningkatkan kecepatan.

Ada pengaruh latihan *Zigzag* terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 30 Palembang, yang dimana diperoleh nilai signifikan (2-tailed) untuk *pre-test* dan *post-test* latihan *Zigzag* sebesar $0,000 \leq 0,05$, maka H_0 ditolak. Artinya H_a diterima, maka dari itu dapat di simpulkan bahwa Ada pengaruh latihan *Zigzag* terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 30 Palembang.

Dengan latihan *zigzag* juga siswa dapat berlatih mengubah arah dengan cepat sambil mengontrol bola, yang mengembangkan keterampilan koordinasi dan kontrol bola saat bergerak. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Egi Fahrezi et al., 2021), Ini menunjukkan bagaimana pelatihan *zigzag* dapat meningkatkan keterampilan menggiring bola. Kemampuan menggiring bola itu dipengaruhi oleh latihan *zigzag*. Karena seorang pemain sepak bola harus mengatasi berbagai situasi selama setiap menggiring bola, latihan *zig-zag* sangat penting untuk meningkatkan kelincahan atlet dalam menangani kondisi pertandingan, karena siswa berputar untuk menciptakan pola gerakan yang dapat digunakan untuk menggiring bola, latihan *zigzag* adalah latihan berirama.

Ada perbedaan pengaruh latihan *shuttle run* dan *zigzag* terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 30 Palembang, yang dimana diperoleh nilai signifikan (2-tailed) untuk *pre-test* dan *post-test* latihan *shuttle run* sebesar $0,000 \leq 0,05$, dan nilai signifikan (2-tailed) untuk *pre-test* dan *post-test* latihan *zigzag* selbelsar $0,000 \leq 0,05$. Jadi, karena nilai probabilitas (Sig.) $\leq 0,05$, maka H_0 ditolak. Artinya H_a diterima, maka dari itu dapat disimpulkan bahwa Ada perbedaan pengaruh latihan *shuttle run* dan *zigzag* terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 30 Palembang.

Agar pemain memiliki keterampilan menggiring bola yang bagus maka perlu latihan rutin untuk melatih keterampilannya. Berkaitan dengan latihan gerak sangat dibutuhkan untuk melakukan pengulangan, sebab dengan itu maka suatu keterampilan akan dikuasai dengan baik. Mengulang suatu gerak keterampilan sangatlah penting. Dengan melakukan pengulangan suatu gerakan secara terus menerus, maka gerakan keterampilan dapat dikuasai dengan otomatis. Suatu kemampuan yang dikuasai dengan baik maka gerakan yang dilakukan lebih efektif dan efisien.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang sudah di uraikan diatas dapat diambil kelsimpulan bahwa ada pengaruh latihan *shuttle run* dan *zigzag* terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 30 Palembang. Hal ini diterbukti dengan hasil Uji Hipotesis dengan perhitungan data menggunakan uji-t, di antaranya 1) Ada pengaruh Latihan *Shuttle Run* terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 30 Palembang, yang dimana diperoleh nilai signifikan (2-tailed) untuk *pre-test* dan *post-test* latihan *shuttle run* sebesar $0,000 \leq 0,05$, maka H_0 ditolak. Artinya H_a diterima, maka dari itu dapat di simpulkan bahwa Ada pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 30 Palembang; 2) ada pengaruh latihan *Zigzag* terhadap kemampuan menggiring bola

pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 30 Palembang, yang dimana diperoleh nilai signifikan (2-tailed) untuk *pre-test* dan *post-test* latihan *Zigzag* sebesar $0,000 \leq 0,05$, maka H_0 ditolak. Artinya H_a diterima, maka dari itu dapat disimpulkan bahwa Ada pengaruh latihan *Zigzag* terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 30 Palembang; 3) ada perbedaan pengaruh latihan *shuttle run* dan *zigzag* terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMP Negeri 30 Palembang, yang dimana diperoleh nilai signifikan (2-tailed) untuk *pre-test* dan *post-test* latihan *shuttle run* sebesar $0,000 \leq 0,05$, dan nilai signifikan (2-tailed) untuk *pre-test* dan *post-test* latihan *zigzag* sebesar $0,000 \leq 0,05$. Jadi, karena nilai probabilitas (Sig.) $\leq 0,05$, maka H_0 ditolak. Artinya H_a diterima, maka dari itu dapat disimpulkan bahwa Ada perbedaan pengaruh latihan *shuttle run* dan *zigzag* terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 30 Palembang.

Referensi

- Abduljabar, B. (2011). *Pengertian pendidikan jasmani*. Ilmu Pendidikan, 1991, 36. http://file.upi.edu/Direktori/FPOK/JUR._PEND._OLAHRAGA/196509091991021-BAMBANG_ABDULJABAR/Pengertian_Penjas.pdf
- Ai Syah Putri Wardani, & Irawadi Hendri. (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, 62-72.
- Alfian, J. (2023). Pengaruh Latihan Shuttle Run Terhadap Kelincahan Dalam Passing Bawah Pada Atlet Bola Voli Di Smakon Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 4(1), 1-11. <https://jim.bbg.ac.id/pendidikan/article/view/1047>
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Populasi dalam penelitian Arpansyah, A., Sukasno, S., & merupakan suatu hal yang sangat penting, karena ia merupakan sumber informasi. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15-31.
- Antoro, H., Rahmat, Z., & Irfandi. (2021). Pengembangan Model Latihan Zigzag Run Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola Tunas Muda Aceh Singkil Hardi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(1).
- Syafutra, W. (2022). Perbandingan antara Latihan Zig-Zag Run dan Shuttle Run Terhadap Kemampuan Dribbling pada Kegiatan Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 2 Lubuklinggau. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(2), 176-185. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i2.3611>
- Cahyo B, J., Musyafari, W., & Rahayu, S. (2012). Journal of Sport Sciences and Fitness. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 1(1), 56-61. (2022). Pengaruh Penggunaan Media Audio Visual Terhadap Keterampilan Teknik Dasar Shooting Futsal (Studi kasus SMAN 3 Karawang). *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 2483-2491. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3711>

- Fajrin, S. N., Agustiyawan, A., Purnamadyawati, P., & Mahayati, D. S. (2021). Literature Review : Hubungan Koordinasi Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Pemain Sepak Bola. *Indonesian Journal of Physiotherapy*, 1(1), 6-12. <https://doi.org/10.52019/ijpt.v1i1.2605>
- Hidayat, R., Riswanto, A. H., & Hasanuddin, M. I. (2021). Headstan Dan Handstan. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 5(1), 113-125.
- Himawan, F. Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). Model Latihan Dribling Sepakbola Untuk Pemula Usia Sma. *Sport Science and Education Journal*, 1(2), 1-9. <https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.823>
- Malasari, C. A. (2019). Pengaruh Latihan Shuttle-Run dan Zig-Zag Run terhadap Kelincahan Atlet Taekwondo. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(1), 81-88. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.828>
- Maryansyah, P., Fahlefi, I., Multazam, A., & Rahmanto, S. (2021). Perbandingan Shuttle Run Exercise Dan Ladder Drill Exercise Terhadap Kelincahan Pada Pemain. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 2(2), 62-68.
- Matitaputty, J. (2019). Pengaruh Latihan Kecepatan Terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pemain Futsal Junior Fc Patriot Penjaskesrek Unpatti Ambon Johanna. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 5(2), 101-113. <https://doi.org/10.5281/zenodo.2781801>
- Maulidian, G. (2021). Pengaruh Latihan Pendekatan Taktik terhadap Keterampilan Dribbling Peserta Ekstrakurikuler Futsal di Smp Islam Al-Azhar 7 Kota Sukabumi tahun ajaran 2019. *Movement And Education*, 1(1), 23-34. <https://doi.org/10.37150/mae.v1i1.1212>
- 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>
- N., N. (2021). Shuttle Run (S-Run). 4(3), 499-508. https://www.ifss.kit.edu/more/Testothek_20m-Shuttle-Run.php
- Prasmala, E. R., & Assyafiansyah, M. C. (2023). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Dan Shuttle Run Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Mahayana Usia 10-11 Di Senggreng Kecamatan Sumberpucung Kabupaten Malang. *Prosiding Seminar Nasional IKIP Budi Utomo*, 4(01), 179-186. <https://doi.org/10.33503/prosiding.v4i01.3635>
- Purnomo, E. (2019). Pengaruh Program Latihan terhadap Peningkatan Kondisi Fisik Atlet Bolatangan Porprov Kubu Raya. *JSES : Journal of Sport and Exercise Science*, 2(1), 29. <https://doi.org/10.26740/jses.v2n1.p29-33>
- Purwanto, N. (2019). Variabel Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik*, 6115, 196-215. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554>
- Ruhansih, D. S. (2017). Efektivitas Strategi Bimbingan Teistik Untuk Pengembangan Religisitas Remaja (Penelitian Kuasi Eksperimen Terhadap Peserta Didik Kelas X SMA Nugraha Bandung Tahun Ajaran 2014/2015). *QUANTA: Jurnal Kajian*

Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan, 1(1), 1-10.

<https://doi.org/10.22460/q.v1i1p1-10.497>

Setyawan, D., & Kresnapati, P. (2019). Analisis Tingkat Pemahaman Peraturan Permainan Futsal (Laws of the Game) Pada Pelatih Futsal Di Jawa Tengah. *Jurnal Ilmiah Penjasa*, 5(1), 1-10.

Sumarsono, A. (2019). Pengaruh Metode Latihan Agility Hurdle Drill Dan Agility Leader Terhadap Koordinasi Kaki Anggota Ukm Futsal Universitas Musamus Merauke. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1), 1-8. <https://doi.org/10.36706/altius.v6i1.8220>

Suyudi, A. (2019). *Siswa Ekstrakurikuler Futsal Smk Negeri 2 Makassar*. Pendidikan.

Taufik, M. S. (2019). Hubungan Tingkat Konsentrasi Dengan Keterampilan Bermain Futsal Unit Kegiatan Mahasiswa Futsal Universitas Suryakencana. *Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(02), 68-78. <https://doi.org/10.21009/gjik.102.01>