

---

**PENGARUH LATIHAN SIRKUIT ZIGZAG TERHADAP KELINCAHAN MENGGIRING BOLA PESERTA EKSTRAKURIKULER FUTSAL*****THE INFLUENCE OF ZIGZAG CIRCUIT TRAINING ON THE AGILITY OF DRIBBLING BALLS OF EXTRACURRICULAR FUTSAL PARTICIPANTS*****Fadhil Nugraha<sup>1</sup>, Muh. Hidayat Cakrawijaya<sup>2</sup>, Kurnia Rusli<sup>3</sup>, Aminuddin<sup>4</sup>**<sup>1,2,3,4</sup>Pendidikan Jasmani FKIP, Universitas Megarezky Makassar**\*Fadhil Nugraha, [nugrahafadhil90@gmail.com](mailto:nugrahafadhil90@gmail.com)**

Received: 19 Oktober 2023; Revised: 25 Oktober 2023, Accepted :30 Oktober 2023.

---

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan sirkuit zigzag terhadap kelincahan menggiring bola peserta ekstrakurikuler futsal SMA Pesantren Modern Tarbiyah Takalar. Variabel dalam penelitian ini adalah latihan sirkuit zigzag dan kelincahan menggiring bola. Subyek dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler futsal SMA Pesantren Modern Tarbiyah Takalar dengan jumlah sampel sebanyak 20 peserta. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan menggunakan rancangan One group pre test-post test Design yaitu kelompok yang diberikan perlakuan, tetapi sebelum perlakuan, terlebih dahulu dilakukan tes awal (*pretest*) dan kemudian diberikan perlakuan. Setelah itu dilakukan lagi test akhir (*posttest*). Test *pre-test* dan *post-test* dalam penelitian ini menggunakan test kelincahan Illionis agility test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil pre-test peserta ekstrakurikuler futsal lebih rendah dibanding post-test dengan nilai maximum pre-test adalah nilai 3, sedangkan nilai maximum post-test adalah nilai 5. Dan diketahui uji-t test paired sample bahwa nilai Sig. sebesar  $0,000 < 0,05$ , maka peneliti dapat simpulkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata antara kelincahan menggiring bola pada data Pretest dan Posttest. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan latihan sirkuit zigzag terhadap kelincahan menggiring bola peserta ekstrakurikuler futsal SMA Pesantren Modern Tarbiyah Takalar.

**Kata Kunci:** Latihan Sirkuit Zigzag; Kelincahan Menggiring Bola

### **Abstract**

*This research aims to determine the effect of zigzag circuit training on the agility of dribbling the futsal extracurricular participants at Modern Islamic Boarding School Tarbiyah Takalar. The variables in this study were zigzag circuit training and ball dribbling agility. The subjects in this research were futsal extracurricular participants at Tarbiyah Takalar Modern Islamic Boarding School with a sample size of twenty participants. This research is experimental research using a One group pre test-post test design, namely a group that is given treatment, but before treatment, a pretest is first carried out and then given treatment. After that, another final test (posttest) was carried out. The pre-test and post-test in this study used the Illinois agility test. The results showed that the pre-test results of futsal extracurricular participants are lower than the post-test with the maximum pre-test score being 3, while the maximum post-test score is 5. And it is known from the paired sample t-test that the Sig. equal to  $0.000 < 0.05$ , then the researcher can conclude that there is a real difference between dribbling agility in the Pretest and Posttest. This means that there is a significant influence of zigzag circuit training on the ball dribbling agility of futsal extracurricular participants at Modern Islamic Boarding School Tarbiyah Takalar.*

**Keywords:** Zigzag Circuit Training; The Agility of Dribbling Ball



Artikel dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-SA 4.0

## PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani sebagai salah satu bidang pengajaran di sekolah, mengandung dua kata, yaitu Pendidikan dan Jasmani. Kata Pendidikan mempunyai arti usaha sadar untuk menyiapkan peserta didik melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, dan latihan bagi peranannya dimasa yang akan datang. Jasmani adalah tubuh atau badan manusia sebagai organisme yang hidup dengan segala daya dan kemampuannya.

Futsal pertama dibawakan oleh Juan Carlos Ceriani, pelatih sepak bola Argentina. Pada saat itu, hujan sering turun, sehingga Ceriani memindahkan latihan dari lapangan ke ruangan. Pertama tetap dengan total pemain 11 orang, tetapi karena bidang, yaitu sempit, Ceriani memutuskan menjadi pengurangan dari total pemain menjadi 5 orang per tim termasuk penjaga gawang. Ternyata latihan didalam ruangan tersebut sangatlah aktif dan interaktif (Maryati, 2012).

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua tim, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki (Maryati, 2012).

Menggiring bola dalam futsal merupakan kemampuan yang dimiliki setiap pemain dalam menguasai bola sebelum memberikan kepada rekan tim unyuk menciptakan peluang dalam mencetak gol. Salah satu teknik dasar yang wajib dikuasai seorang pemain futsal adalah teknik dribbling. Dribbling sangatlah penting bagi seorang pemain futsal. Pemain futsal diharuskan memiliki Dribbling yang baik untuk melanjutkan bola kepada rekan satu tim dengan tepat. Permainan futsal tidak akan efektif apabila pemain tidak memiliki kemampuan dribbling yang baik (Husyaeri & Saleh, 2022).

Zig-Zag adalah suatu bentuk latihan yang dilakukan dengan berkelok-kelok melewati suatu rintangan, dimana bertujuan untuk melatih kemampuan berubah arah tubuh dengan cepat. Metode latihan ini dapat mampu melatih kekuatan otot kaki dan memaksimalkan dribbling dengan baik.

Hasil observasi yang dilakukan peneliti lakukan ialah mewawancarai pelatih ekstrakurikuler futsal di Pesantren Modern Tarbiyah Takalar mengatakan bahwa menurunnya prestasi 3 tahun terakhir ini karena setiap tahunnya ada pendaftar baru peserta ekstrakurikuler futsal, sehingga masih banyak yang kurang dalam kelincahan menggiring bola bahkan ada yang belum mampu menggiring bola karena kurangnya kesungguhan dalam latihan zigzag yang monoton dan malasnya mengikuti ekstrakurikuler tersebut.

Hasil observasi yang dilakukan peneliti ialah mewawancarai pelatih ekstrakurikuler futsal di Pesantren Modern Tarbiyah Takalar mengatakan bahwa menurunnya prestasi 3 tahun terakhir ini karena setiap tahunnya ada pendaftar baru peserta ekstrakurikuler futsal, sehingga masih banyak yang kurang dalam kelincahan menggiring bola bahkan ada yang belum mampu menggiring bola karena kurangnya kesungguhan dalam latihan zigzag yang monoton dan malasnya mengikuti ekstrakurikuler tersebut.

## **METODE**

### **Desain dan fokus penelitian**

Berdasarkan pendapat diatas (Jaedun, 2011) Penelitian ini menggunakan metode eksperimen kuantitatif dengan desain penelitian one group pretest-posttest design. Pelaksanaan uji coba penelitian dilakukan dengan memberikan pre test untuk mengetahui kondisi awal, selanjutnya diberikan perlakuan (treatment) sebagai upaya meningkatkan kelincahan menggiring bola (Dribbling) dalam permainan futsal pada tes awal (Wijaksono et al., 2020).

Fokus penelitian ini adalah peneliti berfokus pada kelincahan menggiring bola (Dribbling) peneliti bereksperimen apakah ada peningkatan kelincahan menggiring bola setelah sampel diberikan perlakuan, untuk mengetahui apakah dengan menerapkan variasi latihan zigzag kelincahan menggiring bola meningkat maka perlu dilakukn menganalisis data perbandingannya, peneliti menerapkan desain penelitian one group pretest-posttest design untuk mengetahui apakah ada peningkatan signifikan kelincahan menggiring bola dari setiap sampel.

### **Populasi dan sampel**

#### **1. Populasi**

Menurut Barlian dalam jurnal Putra, (2020) menyatakan Populasi adalah totalitas nilai-nilai yang ada pada karakteristik tertentu dari sebanyak objek yang ingin di pelajari sifat-sifatnya. Populasi merupakan wilayah generalisasi yang ada atas subjek/objek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari. Populasi dalam penelitian ini adalah peserta ekstrakurikuler berjumlah 20 orang.

#### **2. Sampel**

Menurut Berlian (2016:38) dalam jurnal Putra, (2020) Sampel adalah bagian yang dimiliki oleh populasi. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling yaitu, semua anggota populasi dijadikan sampel dalam penelitian ini pemilihan sampel ini memungkinkan apabila populasinya relative kecil. Contoh jumlah populasinya kurang dari 100. Dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah seluruh jumlah populasi peserta eksrakurikuler yaitu berjumlah 20 sampel.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **A. Hasil penelitian**

Dalam upaya meningkatkan Kelincahan menggiring bola peserta ekstrakurikuler futsal SMA Pesantren Modern Tarbiyah Takalar maka di susunlah program latihan sebanyak 12 kali pertemuan kemudian hasil dari pre test dan post test di olah melalui data statistik dengan menggunakan uji- T dan akan di jelaskan secara terperinci pada pembahasan berikut ini:

#### **1. Tes awal (*Pre-test*)**

Setelah peneliti memperoleh data dari kelompok eksperimen maka selanjutnya adalah memberikan pre-test kepada kelompok eksperimen. Test yang diberikan adalah berupa test illionis aglity dilakukan secara bergantian yang dilakukan oleh 20 sampel.

Test awal dilakukan bertujuan untuk mengetahui kelincahan awal setiap atlet. Sampel diberikan kesempatan untuk melakukan menggiring bola pada target yang telah ditentukan. setelah melakukan pre-test peneliti kemudian memberikan perlakuan berupa latihan sirkuit zigzag, Dalam kegiatan ini peneliti berperan langsung dalam memberikan test. Hal ini dilakukan peneliti agar hasil data yang diperoleh sesuai dengan kondisi yang ditemui dilapangan. Hasil pre-test akan disajikan dalam tabel berikut ini.

Tabel 1. Data tes awal (pre-test)

No.	Nama	Waktu	Nilai
		Pre Test	Pre Test
1	Noval	18,29	2
2	Ince Arkandi	20,34	1
3	Irsan	21,12	1
4	Zuhair	23,9	1
5	Akmal	21,94	1
6	Daus	21,5	1
7	Sandi	25,56	1
8	Alif Fatur	23,38	1
9	Farhan Fauzan	20,47	1
10	Muh. Alif	22,51	1
11	Hafidz	18,19	3
12	Ilham Muallim	20,38	1
13	Erza	18,23	2
14	Dedi	21,81	1
15	Farid	18,24	2
16	Unwanul	21,06	1
17	Dirga	23,28	1
18	Fahril	21,88	1
19	Misbah	20,92	1
20	Reza	21,34	1

Tabel 2. Destribusi frekuensi tes awal (pre-test)

Valid	Nilai	Frekuensi	Persen (%)	Valid Persen
	1	16	80	80
2	3	15	15	
3	1	5	5	
Total	20	100	100	

Dari hasil perhitungan statistik, maka diperoleh nilai pre-test pada 20 sampel yaitu dari 20 sampel, 16 sampel mendapat nilai 1 dengan nilai persentasinya 80%, 3

sampel mendapat nilai 2 dengan nilai persentasinya 15%, dan 1 sampel mendapat nilai 3 dengan nilai persentasinya 5%.

Dari data di atas menunjukkan bahwa kelincahan menggiring bola dari 20 sampel masih rendah maka peneliti menjadikan 20 sampel tersebut sebagai kelompok eksperimen yang akan di berikan treatment berupa program latihan sirkuit zigzag sebanyak 12 kali pertemuan.

## 2. Test akhir (*Post-test*)

Setelah peneliti memberikan treatment latihan sirkuit zigzag kepada kelompok eksperimen, maka selanjutnya adalah memberikan post-test kepada kelompok eksperimen. Test yang diberikan adalah berupa test illionis aglity dilakukan secara bergantian yang dilakukan oleh 20 sampel. Test akhir dilakukan bertujuan untuk mengetahui kelincahan akhir setiap atlet. Sampel diberikan kesempatan untuk melakukan menggiring bola pada target yang telah ditentukan. Dalam kegiatan ini peneliti berperan langsung dalam memberikan test. Hal ini dilakukan peneliti agar hasil data yang diperoleh sesuai dengan kondisi yang ditemui dilapangan. Hasil post-test akan disajikan dalam tabel berikut ini.

Tabel 3. Data tes akhir (post-test)

No.	Nama	Waktu	Nilai
		Post Test	Post Test
1	Noval	15,1	5
2	Ince Arkandi	17,9	3
3	Irsan	16,25	3
4	Zuhair	18,45	1
5	Akmal	19,16	1
6	Daus	17,26	3
7	Sandi	20,85	1
8	Alif Fatur	17,4	3
9	Farhan Fauzan	15,35	4
10	Muh. Alif	17,76	3
11	Hafidz	15,15	5
12	Ilham Muallim	18,22	2
13	Erza	15,36	4
14	Dedi	17,43	3
15	Farid	14,88	5
16	Unwanul	18,55	1
17	Dirga	20,32	1
18	Fahril	19,23	1
19	Misbah	15,63	4
20	Reza	15,34	4

Tabel 4. Destribusi frekuensi tes akhir (post-test)

Nilai	Frekuensi	Persen (%)	Valid Persen
-------	-----------	------------	--------------

<b>Valid</b>	1	6	30	30
	2	1	5	5
	3	6	30	30
	4	4	20	20
	5	3	15	15
	Total	20	100	100

Dari hasil perhitungan statistik, maka diperoleh nilai post-test pada 20 sampel yaitu dari 20 sampel, 6 sampel mendapat nilai 1 dengan nilai persentasinya 30%, 1 sampel mendapat nilai 2 dengan nilai persentasinya 5%, 6 sampel mendapat nilai 3 dengan nilai persentasinya 30%, 4 sampel mendapat nilai 4 dengan nilai persentasinya 20%, dan 3 sampel mendapat nilai 5 dengan nilai persentasinya 15%.

Dari data di atas menunjukkan bahwa kelincahan menggiring bola dari 20 sampel sudah ada peningkatan dibandingkan sebelum diberikan treatment berupa program latihan sirkuit zigzag sebanyak 12 kali pertemuan.

Tabel 5. Data Pretest dan Posttest

No.	Nama	Wa ktu		Nilai	
		Pre Test	Post Test	Pre Test	Post Test
1	Noval	18,29	15,1	2	5
2	Ince Arkandi	20,34	17,9	1	3
3	Irsan	21,12	16,25	1	3
4	Zuhair	23,9	18,45	1	1
5	Akmal	21,94	19,16	1	1
6	Daus	21,5	17,26	1	3
7	Sandi	25,56	20,85	1	1
8	Alif Fatur	23,38	17,4	1	3
9	Farhan Fauzan	20,47	15,35	1	4
10	Muh. Alif	22,51	17,76	1	3
11	Hafidz	18,19	15,15	3	5
12	Ilham Muallim	20,38	18,22	1	2
13	Erza	18,23	15,36	2	4
14	Dedi	21,81	17,43	1	3
15	Farid	18,24	14,88	2	5
16	Unwanul	21,06	18,55	1	1
17	Dirga	23,28	20,32	1	1
18	Fahril	21,88	19,23	1	1
19	Misbah	20,92	15,63	1	4
20	Reza	21,34	15,34	1	4

Tabel 6. Hasil analisis deskriptif

	N	Minimum	Maximum	Rata-rata (Mean)	Standar Deviasi
Pretest	20	1	3	1,25	0,550
Posttest	20	1	5	2,85	1,461

Berdasarkan data statistik descriptive data diatas menunjukkan data standar deviation pre-test yaitu  $0,550 < 1,461$  yang merupakan hasil dari standar deviation post-test.

### 3. Analisis Data

#### a. Uji Normalitas

Uji Normalitas bertujuan untuk mengetahui benar tidaknya sebaran data variabel yang akan di uji. Pengujian normalitas ini menggunakan analisis Shapiro willk dan untuk perhitungan menggunakan komputer windows 10 spss versi 25 dengan kriteria data berdistribusi normal apabila nilai signifikan  $> \alpha = (0.05)$ . Hasil Uji Normalitas varibel penelitian ini di sajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 7. Hasil uji normalitas

	Statistik	Shapiro-Wilk	Signifikan
<b>Pretest</b>	0,522	20	0,000
<b>Posttest</b>	0,869	20	0,011

Berdasarkan tabel diatas, maka hasil pada analisis data dengan menggunakan Shapiro- Wilk, maka signifikasi atau P-Value pretest= 0,000 dari 20 orang peserta. P-Value pretest =  $0,000 < (\text{taraf signifikasi} = 0.05)$ . Ini berarti bahwa data berasal dari populasi yang tidak berdistribusi normal. Dan signifikasi atau P-Value posttest = 0,011 dari 20 orang siswa. P- Value posttest =  $0,011 < (\text{taraf signifikasi} = 0.05)$ . Ini berarti bahwa data berasal dari populasi yang tidak berdistribusi normal.

#### b. Uji Homogenitas

Uji Homogenitas bertujuan untuk megetahui kesamaan dua varians apakah kedua varians tersebut homogen atau tidak. Untuk mengetahui data homogen penelitian ini di gunakan uji levene. Hasil uji levene akan di jelaskan pada tabel berikut;

Tabel 8. Hasil uji homogenitas

	Levene Statistik	Signifikan
<b>Posttest</b>	1,507	0,236

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa nilai sighnifikan yaitu 0,236 dengan nilai levene 1,507 ( $\geq 0,05$ ). Berdasarkan penjelasan di atas di simpulkan bahwa data tersebut homogen atau data sighnifikansinya  $\geq 0,05$ .

#### c. Uji Hipotesis

Uji Hipotesis bertujuan untuk mengetahui signifikansi perbedaan antara sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan uji t-test paired sampel.

Tabel 9. Hasil uji hipotesis

	Rata-rata (Mean)	Standar Deviasi	Signifikan
<b>Pretest- Posttest</b>	-1,600	1,188	0,000

Diketahui bahwa nilai Sig. (2-tailed) sebesar  $0,000 < 0,05$ , maka peneliti dapat simpulkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata antara kelincahan menggiring bola pada data Pretest dan Posttest. Hal ini disebabkan adanya pemberian treatment latihan sirkuit zigzag.

## B. Pembahasan

Dalam penelitian ini berdasarkan hasil program latihan serta analisis data yaitu uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis, maka di dapatkan adanya pengaruh signifikan latihan sirkuit zigzag terhadap kelincahan menggiring bola peserta ekstrakurikuler futsal SMA Pesantren Modern Tarbiyah Takalar.

Latihan adalah kegiatan yang terstruktur dan terencana untuk meningkatkan kemampuan seorang atlet dalam menunjang prestasi, untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar dalam permainan Futsal seorang atlet di tuntut menjalani serangkaian program latihan yang telah di programkan oleh pembina/Pelatih.

Untuk mencapai prestasi maksimal yang diharapkan seorang atlet atau tim olahraga diperlukan perencanaan dan pemrograman latihan. Kegiatan latihan harus disusun perencanaan dan pelaksanaannya dalam suatu program latihan. Program latihan dapat dibagi menjadi 3, yaitu program jangka panjang, jangka menengah, dan jangka pendek. Dalam program latihan masih terbagi dalam empat siklus program latihan, yaitu program latihan tahunan, program latihan bulanan, program latihan mingguan, dan program latihan harian (Budiwanto, 2012).

Sirkuit latihan ialah suatu jenis program latihan yang berinterval di mana latihan kekuatan digabungkan dengan latihan aerobik, yang juga menggabungkan manfaat dari kelenturan dan kekuatan fisik. "Sirkuit" di sini berarti beberapa kelompok olahraga atau pos yang berada di area dan harus diselesaikan dengan cepat. Tiap peserta harus menyelesaikan satu pos dahulu sebelum ke pos lainnya. (Budiwanto, 2012).

Menurut Bahrudin (2008:84) "Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan kecepatan dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan." Oleh karena itu, seseorang yang memiliki kelincahan yang baik dapat dengan mudah merubah posisi tubuhnya dengan tetap menjaga keseimbangan.

Dalam pelaksanaan penelitian ini, tes dilakukan dua kali yaitu tes awal dan tes akhir. Tes awal bertujuan untuk melihat kelincahan menggiring bola awal sampel sebelum eksperimen dan tes akhir yang dilakukan bertujuan untuk melihat sejauh mana akibat eksperimen apakah terdapat peningkatan yang berarti.

Data tes awal diperoleh pre-test kelincahan menggiring bola diperoleh rata-rata sebesar 1,25 standar deviasi 0,550 dengan nilai tertinggi mendapat nilai 3 dan nilai terendah mendapat nilai 1.

Selanjutnya kelincahan menggiring bola setelah melakukan latihan sirkuit zigzag selama 12 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali seminggu selama 4 minggu. Setelah dilakukan pelaksanaan tes akhir post-test kelincahan menggiring bola, data yang diperoleh akan diolah untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan sirkuit zigzag terhadap kelincahan menggiring bola yang diberikan kepada peserta Ekstrakurikuler Futsal SMA Pesantren Modern Tarbiyah Takalar dengan menggunakan uji T. untuk mengolah data, penulis menggunakan aplikasi IBM SPSS Ststistics 25.

Sebelum melakukan uji T-test paired sampel terlebih dahulu kita harus melakukan uji normalitas agar data yang didapatkan berdistribusi normal. Uji normalitas yang digunakan adalah uji normalitas shapiro-wilk. Pada uji normalitas shapiro wilk kriteria data berdistribusi normal apa bila nilai signifikan  $> \alpha = (0.05)$ , berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai signifikansi atau P-Value pretest= 0,000 dari 20 orang peserta. P- Value pretest = 0,000 < (taraf signifikansi = 0.05). Ini berarti bahwa data berasal dari populasi yang tidak berdistribusi normal. Dan signifikansi atau P-Value posttest = 0,011 dari 20 orang siswa. P- Value posttest = 0,011 < (taraf signifikansi = 0.05). Ini berarti bahwa data berasal dari populasi yang tidak berdistribusi normal.

Setelah dilakukan uji normalitas selanjutnya akan dilakukan uji homogenitas. Uji homogenitas dikatakan homogeny apabila nilai signifikan < 0,05. Berdasarkan analisis data yang diperoleh nilai signifikan yaitu 0,236 dengan nilai levene 1,507 ( $\geq 0,05$ ). Berdasarkan penjelasan di atas di simpulkan bahwa data tersebut homogen atau data signifikaninya  $\geq 0,05$ .

Setelah melakukan uji homogenitas selanjutnya akan dilakukan uji hipotesis T-test paired sampel. Uji T-test paired sampel hipotesis dapat diterima nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,000 < 0,05, maka peneliti dapat simpulkan bahwa terdapat perbedaan yang nyata antara kelincahan menggiring bola pada data Pretest dan Posttest. Artinya terdapat pengaruh yang signifikan latihan sirkuit zigzag terhadap kelincahan menggiring bola peserta ekstrakurikuler futsal SMA Pesantren Modern Tarbiyah Takalar.

Adapun sebelum melakukan latihan 12 kali pertemuan yaitu pada tanggal 15 Mei 2023, pertemuan ini peneliti melakukan pretest kelincahan menggiring bola. Setelah itu latihan pertemuan 1-3 pada tanggal 18 Mei, 20 Mei dan 22 Mei yaitu latihan sirkuit zigzag tanpa bola. Setelah itu latihan pertemuan 4-6 pada tanggal 25 Mei, 27 Mei dan 29 Mei yaitu latihan sirkuit zigzag memakai bola. Setelah itu latihan pertemuan 7-9 pada tanggal 1 Juni, 3 Juni dan 5 Juni yaitu latihan shuttle run bolak balik. Setelah itu latihan pertemuan 10-12 pada tanggal 8 Juni, 10 Juni dan 12 Juni yaitu latihan sirkuit zigzag dan shuttle run bolak balik (gabungan).

Namun, Setelah latihan 12 kali pertemuan tercapai, peneliti melakukan post test kepada 20 atlet/sampel. Dan di dapatkan 6 orang mendapatkan hasil pre test dan post test yang sama setelah di identifikasi, ada beberapa faktor di lapangan yang menyebabkan kurang maksimalnya latihan yang di lakukan, yaitu

- a. Peralatan latihan yang tidak memadai

Kurangnya peralatan latihan seperti kuns dan bola menjadi salah satu faktor tidak maksimalnya latihan, karna bola yang kurang menyebabkan atlet tidak dapat menggunakan bola secara bersamaan sehingga harus menunggu untuk giliran berikutnya.

**b. Kondisi lapangan**

Lapangan yang di gunakan dalam proses latihan merupakan lapangan outdoor, permukaan lapangan yang kasar sehingga dapat menyebabkan atlet terjatuh dan lecet saat latihan. sehingga atlet sering kali berhati-hati saat latihan.

**c. Attitude**

Setiap atlet memiliki karakter yang berbeda sehingga sangat sulit untuk mengontrol sikap dan perilakunya. Seringkali ada atlet yang tidak hadir dalam sesi latihan, ada yang terlambat, dan ada juga yang tidak serius dalam proses latihan.

Maka dari itu untuk memaksimalkan setiap latihan yang di lakukan program latihan yang di susun harus memperhatikan prinsip-prinsip latihan sesuai teori Budiwanto dalam Ashari & Adi,(2019) yang mengatakan setiap latihan harus mengacu pada prinsip-prinsip dalam latihan, prinsip- prinsip tersebut diantaranya adalah prinsip beban bertambah, prinsip spesialisasi, prinsip perorangan, prinsip latihan, prinsip beban meningkat bertahap, prinsip perkembangan multilateral, dan prinsip pulih asal.

**SIMPULAN**

Penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan latihan sirkuit zigzag terhadap kelincahan menggiring bola peserta ekstrakurikuler futsal SMA Pesantren Modern Tarbiyah Takalar. Saran yang dapat diberikan sehubungan dengan hasil penelitian ini, sebagai berikut: Bagi Peserta/personil futsal Ekstrakurikuler Futsal SMA Pesantren Modern Tarbiyah Takalar yang mempunyai kelincahan menggiring bola yang masih kurang dapat ditingkatkan dengan melakukan latihan mandiri secara rutin dan Bagi Pembina atau pelatih futsal Ekstrakurikuler Futsal SMA Pesantren Modern Tarbiyah Takalar, latihan sirkuit zigzag ini dapat dijadikan sebagai salah satu program latihan untuk meningkatkan kelincahan menggiring bola pemain futsal pada tim yang lain atau pada generasi muda yang akan mendatang.

**UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini yang tidak sempat disebutkan namanya atas segala bantuan dan kerjasamanya semoga bernilai ibadah di sisi Allah SWT.

## REFERENSI

- Aminuddin., Passe, Rosita, Dkk. (2022). Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Pandemi Covid-19 Pada Masyarakat Desa Timbuseng Kabupaten Takalar. *Jurnal Psikologi Kreatif Inovatif* Volume 2 No.3 Oktober (2022): 1-8. [https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=id&user=dimnorgAAAAJ&citation\\_for\\_view=dimnorgAAAAJ:YOwf2qJgpHMC](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=dimnorgAAAAJ&citation_for_view=dimnorgAAAAJ:YOwf2qJgpHMC)
- Aminuddin., Ferawati, Dkk. (2023). Pendampingan Lembaga Kursus Dan Pelatihan Daradaeng Gymnastic Makassar Melalui Peningkatan Managemen Marketing Berbasis Digital Campaign. *Jurnal Pengabdian Masyarakat* Volume 26 No.1 (2022). <https://lonsuit.unismuhluwuk.ac.id/monsuan/article/view/2138>
- Ashfahani, Z. (2020). Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Tim Futsal Universitas PGRI Semarang. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 5(2), 63–67.
- Badaru, B. (2017). *Latihan Taktik BEYB Bermain Futsal Modern*. Cakrawala cendekia. <https://books.google.co.id/books?id=AljuDwAAQBAJ>
- Budiwanto, S. (2012). Metodologi Latihan Olahraga. In *FIK Universitas Negeri Malang*.
- Cakrawijaya, MH., Suhardianto, S. (2019). [Metode Latihan Bervariasi Dapat Meningkatkan Kemampuan Dribling Sepakbola Siswa Smp Negeri 2 Borong Sinjai](#). *Jurnal Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 7(2), 11-18. [https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=id&user=W3bf51cAAAAJ&citation\\_for\\_view=W3bf51cAAAAJ:2osOgNQ5Qmec](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=W3bf51cAAAAJ&citation_for_view=W3bf51cAAAAJ:2osOgNQ5Qmec)
- Cakrawijaya, MH., Jariono, Gatot. (2018). [Implementasi Media Bermain Sirkuit dalam meningkatkan Hasil Belajar Lompat Jauh Murid kelas VA Sekolah Dasar Inpres 1 Antang Kota Makassar](#). *Jurnal Peran Pendidikan Jasmani Dalam Pembentukan Karakter Generasi Di Era Disrupsi Media*, 1(1), 92–101. [https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=id&user=W3bf51cAAAAJ&citation\\_for\\_view=W3bf51cAAAAJ:u-x6o8ySG0sC](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=W3bf51cAAAAJ&citation_for_view=W3bf51cAAAAJ:u-x6o8ySG0sC)
- Cakrawijaya, MH. (2014). [Pengaruh Latihan dan Minat Belajar Terhadap Keterampilan Tendangan Samping Pencak Silat](#). *Jurnal Studi Eksperimen Mahasiswa FIK UNM*, [https://scholar.google.com/citations?view\\_op=view\\_citation&hl=id&user=W3bf51cAAAAJ&citation\\_for\\_view=W3bf51cAAAAJ:\\_FxGoFyzp5QC](https://scholar.google.com/citations?view_op=view_citation&hl=id&user=W3bf51cAAAAJ&citation_for_view=W3bf51cAAAAJ:_FxGoFyzp5QC)
- Gunawan, Y. R., Suherman, A., & Sudirjo, E. (2016). Hubungan Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dribbling Bola Futsal Pada Atlet O2Sn Kecamatan Sumedang Utara. *SpoRTIVE*, 1(1), 1–11. <https://ejournal.upi.edu/index.php/SpoRTIVE/article/view/3413>
- Husyaeri, E., & Saleh, B. M. (2022). Metode Latihan Drill Untuk meningkatkan kemampuan Dribbling pada permainan Futsal. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 8(2), 521–525. <https://doi.org/10.31949/educatio.v8i2.1966>
- Ramayanto, N., Rusli, K., & Ismail, A. (2023). Penerapan Model Pembelajaran Tipe Stad Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Passing Sepak Bola Siswa Kelas VIII A MTS Muhammadiyah Takwa Bontonompo Kabupaten Gowa. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 3(1), 1-10. <https://doi.org/10.59734/ijpa.v3i1.29>
- Rusli, Kurnia., Aminuddin, Dkk. (2022). [Meningkatkan Hasil Belajar Sepak Bola Dalam Pembelajaran PJOK Melalui Model Sirkuit Pada Siswa Kelas VIII MTs Muhammadiyah Mandalle Kab Gowa](#). *Kumpulan Artikel Pendidikan Anak Bangsa* Volume 2 No.1 April (2022): 50-57. [https://scholar.google.com/scholar?start=10&q=kurnia+rusli&hl=id&as\\_sdt=0,5#d](https://scholar.google.com/scholar?start=10&q=kurnia+rusli&hl=id&as_sdt=0,5#d)



- =gs\_qabs&t=1680347398573&u=%23p%3DpTlwFBKMKuQJ
- Rusli, Kurnia., Nurul Abadi, Andi. (2022). [Perbedaan Pengaruh Latihan Bediri Menggunakan Karet Terhadap Kecepatan Renang Gaya Bebas](#). *Jurnal Pendidikan Glasser* (2022): Vol.6 No.2. <https://lonsuit.unismuhluwuk.ac.id/glasser/article/view/1581>
- Supiati, S., Awaluddin, A., & Ferawati, F. (2021). Minat Siswa Pada Ekstrakurikuler Olahraga Futsal. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(1), 34-39. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i1.543>
- Wijaksono, H., Samodra, Y. T. J., & Gustian, U. (2020). Variasi Latihan Untuk Mengembangkan Kemampuan Dribbling Dalam Permainan Futsal. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 9(7), 1-8. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/jpdpb/article/view/41594>
- Zakariah, M. A. & V. A. (2021). *Analisis statistik dengan SPSS untuk penelitian kuantitatif* (M. A. Zakariah (ed.); 1st ed.). Yayasan Pondok pesantren Al Mawaddah Warrahman. {Bibliography}