

**PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG TERHADAP KELINCAHAN  
PADA SISWA EKSTRAKULIKULER SEPAKBOLA  
SMA NEGERI 1 TUNGKAL ULU**

**SKRIPSI**

**Oleh:  
RAHMAT HIDAYAT  
K1A2167067**



**PROGRAM STUDI KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS KEGURUAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS JAMBI  
2023**

## HALAMAN PERSETTUJUAN

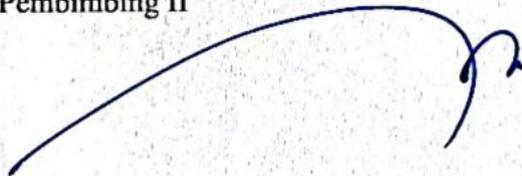
Skripsi berjudul “Pengaruh Latihan *Zig-zag* terhadap Kelincahan pada siswa Ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Tungkal Ulu” yang diajukan oleh Rahmat Hidayat, NIM K1A217067 Program Studi Kepelatihan Olahraga. Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Jambi, Januari 2024  
Pembimbing I



Roli Mardian, S.Pd., M.Pd.  
NIP.198504122014041003

Jambi, Januari 2024  
Pembimbing II



Adhe Saputra, S.Pd., M.Pd.  
NIP.198705262015041001

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul “Pengaruh Latihan *Zig-zag* terhadap Kelincahan pada siswa Ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Tungkal Ulu” yang diajukan oleh Rahmat Hidayat, NIM K1A217067 Program Studi Kepeleatihan Olahraga telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 05 Januari 2024.

Roli Mardian, S.Pd., M.Pd.  
NIP.198504122014041003

Pembimbing Skripsi I. 

Adhe Saputra, S.Pd., M.Pd.  
NIP.198705262015041001

Pembimbing Skripsi II. 

Jambi, 05 Januari 2024

Mengetahui,  
Ketua Prodi  
Kepeleatihan Olahraga

  
Anggel Hardi Yanto, S.Pd. M.Pd.  
NIP.199303292019031015

Didaftarkan Tanggal

Nomor

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Bismillahirrahmanirrahim*

*Assalamualaikum, Wr. Wb*

*Alhamdulillahirabbil alamin.. Rasa syukur yang terbesar hamba limpahkan kepada-mu karena telah memberikan kesempatan untuk terus menimba ilmu, menyelesaikan satu jenjang pendidikan. Semoga ini menjadi berkah hidup hamba, orang tua, dan orang-orang tercinta..*

*Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman diantara kamu yang berilmu pengetahuan terhadap derajat. Dan allah maha mengetahui apa yang kamu kerjakan. (Al-Mujadillah : 11)*

*Ayah dan Ibunda Tercinta*

*Sangat besar jasmu dalam hidup ini. Tidak sanggup Ananda membalas jasa-jasmu. Hanya karya kecil ini yang semoga bisa membuatmu merasa bahwa jerih payah, usaha, serta doamu selama ini tidak sia-sia. Tiap tetes peluhmu menjadi pendorong serta penyemangatku untuk tetap maju. Semoga bisa membuatmu sedikit bangga dan bahagia.*

*Amin ya Robbal alamin...*

*Ya Allah..*

*Ananda tahu belum bisa membuat ayah dan ibunda bahagia.. semoga apa yang telah dilakukan selama mengenyam pendidikan ini bisa menjadi amal shaleh untukku dan kedua orang tuaku diiringi doa dan pengorbananmu Terimakasih atas semua yang ayah dan ibunda berikan atas segala doa dan pengorbanan..*

*Skripsi ini ku persembahkan untuk kedua orang tuaku..*

*Ayahanda : Alm. Ahmad Razian*

*Ibunda : Peli Pelitahati*

*Saudara kandungku : Septian Okki Sangra, dan Ayu Wandira*

*Dan untuk semua keluarga ku beserta orang-orang yang kusayangi yang begitu berarti bagi hidupku yang telah memberikan doa, dukungan dan semangat tentunya..*

*Semua merupakan kehendak-Mu*

*Berikanlah hamba selalu rahmad dan hidayah-Mu Ya Allah SWT  
Wassalamualaikum, Wr. Wb...*

## HALAMAN PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Rahmat Hidayat

Nim : K1A217067

Program Studi : Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini benar-benar karya sendiri dan bukan merupakan jiplak dari hasil penelitian dari pihak lain. Apabila kemudian hari terbukti atau dapat di buktikan bahwa skripsi ini merupakan jiplakan, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanggung jawab.

Jambi, Januari 2024

Saya yang membuat pernyataan



Rahmat hidayat  
K1A217067

## KATA PENGANTAR

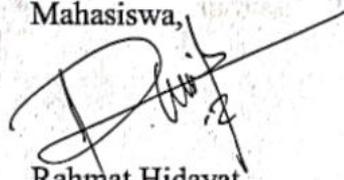
Puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena atas segala rahmat dan hidayah- Nya penulis dapat menyusun skripsi dengan judul "*Pengaruh Latihan Zig-zag Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sepakbola SMA Negeri 1 Tungkal Ulu*". Untuk memenuhi sebagian syarat mendapat gelar sarjana pendidikan olahraga dan kesehatan.

Dalam menyusun skripsi ini penulis banyak sekali mendapat bantuan, bimbingan, motivasi dan arahan. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Kedua orang tua, Ayah ALM AHCMAZ RAZIAN dan Ibunda PELI PELITAHATI yang selalu memberikan do'a, semangat, dukungan bantuan dan motivasi serta menjadi tempat curahan hati penulis selama mengikuti perkuliahan hingga saat ini
2. Bapak Prof. Dr. Helmi, S.H., M.H selaku Rektor Universitas Jambi.
3. Bapak Dr. Drs. Sukendro, M.Kes., AIFO Selaku Dekan Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi.
4. Bapak Dr. Palmizal A, S.Pd., M.Pd., Sebagai Ketua Jurusan FIK Universitas Jambi.
5. Bapak Anggel Hardi Yanto, S. Pd., M.Pd., sebagai Ketua Program Studi Kepeleatihan Olahraga Universitas Jambi.
6. Bapak Roli Mardian, S.Pd., M.Pd., Sebagai Dosen Pembimbing I yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi.
7. Bapak Adhe Saputra, S.Pd., M.Pd., Sebagai Dosen Pembing II yang telah memberikan arahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi.
8. Segenap Dosen Fakultas Keguruan Ilmu Pendidikan Universitas Jambi yang telah memberikan kuliah sebagai bahan dalam proses penulisan skripsi. Seluruh Staf Tata Usaha di Fakulttas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi yang telah membantu menyelesaikan dibidang administrasi sehingga penulis bias menyelesaikan studinya.
9. Teman – teman seperjuangan mahasiswa angkatan 2017 yang selalu mendo'akan membantu dan memotivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Untuk itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan dan perbaikan dalam penyusunan dimasa yang akan datang. Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat dan berguna bagi semua pihak yang membutuhkan.

Jambi, Januari 2024  
Mahasiswa,



Rahmat Hidayat  
NIM. K1A217067

## ABSTRAK

Rahmat Hidayat .2024. "**Pengaruh Latihan *Zig-zag* Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sepakbola SMA Negeri 1 Tungkal Ulu**". Program Studi Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Jambi , Pembimbing 1 Roli Mardian.,S.Pd.,M.Pd., Pembimbing 2 Adhe Saputra.,S.Pd.,M.Pd.

Kata Kunci : Latihan *Zig-zag* , Kemampuan Kelincahan

Penelitian ini berawal dari kenyataan di Sepakbola SMA N 1 Tungkal Ulu, karena masih rendahnya kemampuan kelincahan yang dimiliki oleh pemain sepakbola SMA Negeri 1 Tungkal Ulu. Banyak metode latihan yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan . diantaranya adalah latihan *Zig-zag*. Latihan ini sama-sama memiliki kelemahan dan kelebihan. Untuk melihat kemungkinan mana yang terbaik maka dilakukan suatu penelitian yang berbentuk eksperimen .

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *Zig-zag* terhadap kemampuan kelincahan pemain sepakbola SMA Negeri 1 Tungkal Ulu .

Penelitian ini dilakukan 3 kali seminggu dengan frekuensi 16 kali pertemuan Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode eksperimen yang menggunakan uji hipotesis yaitu Uji-T. penelitian ini dilaksanakan dilapangan Sepakbola SMA Negeri 1 Tungkal Ulu dengan jumlah sampel 20 .

Hasil penelitian berdasarkan uji hipotesis yang dilakukan terhadap tes awal dan tes akhir kemampuan kelincahan dalam analisis data yang menggunakan Uji-T dimana tes awal diperoleh rata-rata 12.99 detik dan tes akhir diperoleh rata-rata 10.39 detik sedangkan  $T_{hitung}$  sebesar 15,892 dan  $T_{tabel}$  sebesar 2,093 dengan ini sudah jelas ada peningkatan disebabkan tes awal dan tes akhir mempunyai hasil yang berbeda.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *Zig-zag* memberikan pengaruh terhadap kemampuan kelincahan pemain sepakbola SMA Negeri 1 Tungkal Ulu.

## DAFTAR ISI

DAFTAR ISI.....	viii
HALAMAN PERSETUJUAN .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	iii
LEMBAR PERNYATAAN .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
ABSTRAK .....	vi
<b>BAB I.....</b>	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah.....	3
1.3 Batasan Masalah .....	4
1.4 Definisi Operasional .....	4
1.5 Rumusan Masalah.....	4
1.6 Tujuan Penelitian .....	4
1.7 Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II .....</b>	<b>6</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>6</b>
2.1 Pengertian Sepakbola.....	6
2.2 Teknik dasar permainan sepakbola .....	6
2.3 Sarana dan prasarana dalam permainan sepakbola .....	7
2.4 Kelincahan .....	8
2.5 Latihan <i>Zig-zag</i> .....	9
2.6 Bentuk Latihan <i>Zig-zag</i> .....	10
2.7 Prinsip Latihan .....	12
2.8 Prinsip Komponen Latihan Kelincahan .....	18
2.9 Penelitian yang Relevan.....	19

2.10	Kerangka Berpikir.....	21
2.11	Hipotesis Penelitian .....	21
<b>BAB III.....</b>		<b>22</b>
<b>METODOLOGI PENELITIAN .....</b>		<b>22</b>
3.1	Tempat dan Waktu Penelitian.....	22
3.2	Populasi dan Sampel.....	22
3.3	Instrumen .....	23
3.4	Teknik Pengumpulan Data.....	25
3.5	Variabel Penelitian.....	25
3.6	Teknik Analisis Data.....	26
3.7	Uji Normalitas.....	26
3.8	Uji Homogenitas .....	27
3.9	Uji Hipotesis .....	27
<b>BAB IV.....</b>		<b>28</b>
<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>28</b>
4.1.	Hasil Penelitian .....	28
1.	Deskripsi Hasil Pre-Test Kelincahan .....	28
2.	Deskripsi Hasil <i>Posttest</i> Kelincahan Siswa.....	29
4.2.	Analisis Data.....	30
4.3.	Pembahasan Hasil Penelitian .....	32
<b>BAB V .....</b>		<b>33</b>
<b>KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>		<b>33</b>
5.1.	Kesimpulan .....	34
5.2.	Implikasi Hasil Penelitian .....	34
5.3.	Saran .....	35
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>36</b>

## DAFTAR TABEL

### Tabel

### Halaman

2.10.1 Bagan Alur Rencana Penelitian.....	21
3.1.1 Desain Penelitian.....	22
3.2.2 Norma Penilaian.....	25
4.1.1 Deskripsi Hasil Penelitian Pretest Kelincahan Siswa.....	28
4.2.2 Deskripsi Hasil Penelitian Posttest Kelincahan Siswa.....	29
4.3.3 Uji T kelincahan Siswa .....	31
4.3.4 Penurunan Waktu Kelincahan Siswa.....	31

## DAFTAR GAMBAR

### Tabel

### Halaman

2.3.1 Ukuran Lapangan Sepakbola.....	7
2.3.2 Bentuk Bola.....	8
2.6.1 Bentuk Latihan Zig-zag.....	10
2.6.2 Bentuk Latihan Three Corner drill.....	11
2.6.3 Latihan Boomerang Run.....	12
2.7.1 Sistem Latihan penambahan Beban.....	13
3.3.1 Bentuk tes Agility T-Test.....	24
4.1.1 Diagram Pretest Kelincahan Siswa.....	29
4.2.1 Diagram Posttest Kelincahan Siswa.....	30

## DAFTAR LAMPIRAN

### Tabel

### Halaman

1. Surat Izin Penelitian Dari Fakultas .....	38
2. Surat Izin Penelitian Dari Saekolah.....	39
3. Hasil Data Penelitian.....	40
4. Dokumentasi.....	44

## BAB I PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu bentuk fisik aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditunjukan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kesehatan olahraga adalah upaya kesehatan yang memanfaatkan olahraga untuk meningkatkan derajat kesehatan. Olahraga merupakan sebagian kebutuhan pokok dalam kehidupan sehari-hari karena dapat meningkatkan kebugaran yang di perlukan dalam melakukan tugasnya. Olahraga dapat dimulai sejak usia muda hingga usia lanjut dan dapat dilakukan setiap hari.

Olahraga merupakan salah satu bidang yang mendapat perhatian secara nasional di indonesia, terutama dalam meningkatkan kualitas manusia yang menjunjung tinggi nilai *sportifitas*, disiplin untuk ketaqwaan kepada Tuhan Yang Maha Esa. Pembinaan dan pengembangan olahraga merupakan usaha untuk meningkatkan kualitas manusia yang ditunjukan kepada kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyakat indonesia. Pengembangan olahraga indonesia adalah untuk meningkatkan potensi olahraga, salah satu diantaranya adalah olahraga Sepakbola.

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang digemari oleh semua lapisan masyarakat di Indonesia, baik di kota maupun di desa. Bahkan sekarang digemari oleh kaum wanita. Dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina, maka untuk meningkatkan dan mencapai prestasi alangkah baiknya jika dimulai dari usia dini untuk mendapatkan pendidikan tentang olahraga khususnya sepakbola secara teratur dan terarah. Undang-Undang RI Nomor 3 Tahun 2005 tentang pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 27 ayat 4 yang menyatakan bahwa: "pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan".

Daya tarik sepakbola secara umum sebenarnya bukan lantaran olahraga ini mudah dimainkan. Sepakbola lebih banyak menuntut keterampilan pemain dibanding olahraga lain. Dengan keterampilan yang dimilikinya, seorang pemain dituntut bermain bagus, mampu menghadapi tekanan-tekanan yang terjadi dalam pertandingan di atas lapangan dengan waktu yang terbatas, kelelahan fisik dan lawan tanding yang tangguh. Pengetahuan tentang taktik dan strategi sangat penting. Dalam permainan sepakbola tidak ditentukan berat atau ukuran pemain secara khusus, tetapi semua pemain dituntut berlari terus menerus selama pertandingan berlangsung. Agar dapat melakukan semua itu dengan baik dan berhasil, seorang pemain sepakbola hendaklah melakukannya dengan tekun dan serius. Prestasi terbaik (*top/peak performance*) atlet merupakan hasil dari latihan-latihan dan kompetisi yang terprogram dan terarah. Pencapaian prestasi terbaik atlet ditentukan dan dipengaruhi oleh banyak faktor yang secara garis besar dapat dikelompokkan atas dua faktor yaitu faktor internal (dalam) dan faktor eksternal (luar).

Menyadari akan keperluan itu berbagai usaha yang telah dan sedang dilakukan dalam rangka mencapai prestasi yang diinginkan, diantaranya adalah membuat atau menumbuhkan klub-klub persepakbolaan pada usia dini melalui klub sekolah sepakbola (SSB) atau pada kegiatan ekstrakurikuler disetiap sekolah khususnya pada SMA Negeri 1 Tungkal Ulu. Adapun tim sepakbola SMA Negeri 1 Tungkal Ulu ini telah melakukan kegiatan tersebut akan tetapi belum dikelola dengan baik ataupun dibina berdasarkan pembinaan olahraga sepakbola pada usia dini dan remaja yang mengacu pada teori ilmu keolahragan. Pada saat pertandingan antar sekolah saya melihat kelemahan terhadap permainan sepakbola SMA Negeri 1 Tungkal Ulu, yang menonjol yaitu kurangnya kelincahan pemain saat melakukan *dribbling* bola sehingga bola tidak dapat terkontrol dengan baik.

Berdasarkan keterangan dari pihak sekolah SMA Negeri 1 Tungkal Ulu pada tahun sebelumnya belum pernah berhasil merebut tiket GSI (Gala Siswa Indonesia) ke kanca nasional. Bisa disimpulkan semakin tahun prestasi menurun. Hal ini mungkin dapat terjadi karena kurangnya perhatian terhadap unsur-unsur dasar yang dapat mendukung kemampuan atlet seperti kondisi fisik, teknik, taktik,

dan sarana prasarana. Karena itulah pemain sepakbola SMA Negeri 1 Tungkal Ulu perlu dibuatkan suatu program latihan *Zig-zag* menggunakan bola untuk melatih kelincahan pemain.

Dari pernyataan di atas dapat dikatakan, untuk berprestasi yang tinggi dalam sepakbola bukanlah hal yang mudah. Banyak faktor yang akan mempengaruhinya yakni pembinaan melalui latihan-latihan serta faktor internal dan eksternal. Faktor internal misalnya : teknik yang bagus, seperti kemampuan menggiring bola maupun kelincahan tubuh. Salah satu kondisi fisik dalam sepakbola yang sangat penting untuk dikuasai oleh setiap pemain sepakbola adalah kelincahan. Kelincahan dan kecepatan berperan sangat penting untuk melakukan pergerakan dalam sepakbola. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Latihan dengan menggunakan latihan *Zig-zag* menggunakan bola dapat meningkatkan kelincahan seorang pemain sepakbola agar dapat membawa bola secara efektif didalam suatu pertandingan.

Bertolak dari hal di atas, perlu kiranya dicarikan solusi untuk mengatasi permasalahan yang terjadi di Sepakbola SMA Negeri 1 Tungkal Ulu dan salah satunya dapat dilakukan melalui sebuah penelitian. Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk mencoba melihat **Pengaruh Latihan Zig-zag Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sepakbola SMA Negeri 1 Tungkal Ulu.**

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut :

1. Kurangnya kelincahan pemain sepakbola SMA Negeri 1 Tungkal Ulu
2. Aktivitas latihan untuk meningkatkan kelincahan pemain sepakbola SMA Negeri 1 Tungkal Ulu belum terprogram dengan baik
3. Tidak adanya variasi bentuk latihan untuk melatih kelincahan pemain sepakbola SMA Negeri 1 Tungkal ulu
4. Pemain sepakbola SMA Negeri 1 Tungkal ulu masih belum bisa menerapkan latihan *Zig-zag* secara individual.

### 1.3 Batasan Masalah

Mengingat pada uraian yang telah tercantum pada identifikasi masalah, Maka agar penelitian lebih terfokus dan tidak meluas dari pembahasan yang dimaksud, penulis membatasi pada ruang lingkup penelitian variabel bebas nya yaitu latihan *Zig-zag*, variabel terikat nya yaitu kelincahan pemain sepakbola SMA Negeri 1 Tungkal Ulu.

### 1.4 Definisi Operasional

Latihan *Zig-zag* adalah latihan suatu bentuk latihan berlari dengan cara mengitari patok-patok tertentu yang disusun sedemikian rupa. Tujuan latihan ini untuk melatih kelincahan seorang atlet sepakbola. Adapaun bentuk latihannya yaitu latihan *Zig-zag*, latihan *three corner drill* dan Latihan *Boomerang Run*.

Kelincahan adalah waktu tempuh seseorang yang diperoleh dalam melakukan *Agility T-Test*, untuk mengubah arah dengan kecepatan dan tepat pada tempo waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

### 1.5 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah, rumusan masalah yang dikemukakan adalah “Apakah terdapat pengaruh latihan *Zig-zag* terhadap kelincahan pada pemain Sepakbola SMA Negeri 1 Tungkal Ulu?”

### 1.6 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menguji latihan ini ada atau tidaknya pengaruh latihan *Zig-zag* terhadap kelincahan pada pemain Sepakbola SMA Negeri 1 Tungkal Ulu.

### 1.7 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, rumusan masalah dan tujuan penelitian, maka hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna atau bermanfaat bagi :

1. Pemain sepakbola, sebagai informasi dan pengetahuan tentang faktor-faktor kondisi fisik yang menentukan kelincahan pada pemain sepakbola. agar dapat dijadikan referensi melatih dirinya sendiri untuk meningkatkan kelincahannya.

2. Pelatih SMA Negeri 1 Tungal Ulu, Sebagai bahan masukan untuk meningkatkan prestasi, sehingga pembina olahraga dan pelatih dapat menerapkan faktor-faktor yang mempengaruhi dalam meningkatkan kelincahan seorang pemain dalam sepakbola.
3. Manfaat untuk guru penjaskes sebagai bahan ajar untuk meningkatkan kelincahan siswa dalam olahraga sepakbola.
4. Bagi masyarakat, penelitian ini dapat menambah pengetahuan penelitian dalam cabang sepakbola.

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Pengertian Sepakbola**

Sarumpaet, dkk (1992: 5) "Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas (11) orang pemain, yang lazimnya disebut kesebelasan. Masing-masing regu atau kesebelasan berusaha memasukan bola sebanyak-banyaknya ke dalam gawang lawan dan mempertahankan daerah gawang sendiri agar tidak kemasukan. Di dalam usaha-usaha untuk memasukkan atau mencetak gol dan mempertahankan untuk tidak kemasukan bola ada peraturan-peraturan permainan yang setiap pemain harus mentaatinya".

Zalfendi (2010: 28) : Permainan sepakbola adalah permainan 11 dengan lawan 11 yang dipimpin seorang wasit, dibantu asisten wasit 1 dan asisten wasit 2, serta satu orang wasit cadangan. permainan berlangsung pada satu lapangan sepakbola yang berukuran panjang 100 sampai 110 m dan lebar 64 m sampai 75.

Sepakbola merupakan olahraga yang memiliki kreativitas yang menuntut berbagai keterampilan teknik dan taktik di samping kondisi kondisi yang prima dari pelakunya sendiri dan sepakbola juga menuntut kreativitas teknik yang baik. Ide permainan sepakbola adalah menciptakan gol sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan daerah gawang sendiri.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa permainan sepakbola merupakan suatu cabang olahraga yang dimainkan oleh 2 tim yang berlawanan yang terdiri dari 11 orang. Masing-masing tim berusaha memasukan bola ke gawang lawan dan mempertahankan daerah gawangnya dari kebobolan dan dimainkan dalam satu lapangan dengan ukuran panjang 100 sampai 110 meter dan lebar 64 sampai 75 meter. Dalam permainan sepakbola tidak boleh menggunakan tangan kecuali penjaga gawang.

#### **2.2 Teknik dasar permainan sepakbola**

Agar dapat meningkatkan mutu permainan ke arah prestasi, maka ma: teknik merupakan salah satu persyaratan yang menentukan. Luxbacher (200 "teknik dasar sepakbola merupakan keterampilan permainan yang menc

mengoper dan menerima bola, *heading*, menggiring, menembak dan melindungi“. Seluruh kegiatan dalam permainan sepakbola dilakukan dengan gerakan-gerakan, baik gerakan dilakukan tanpa bola maupun dengan bola.

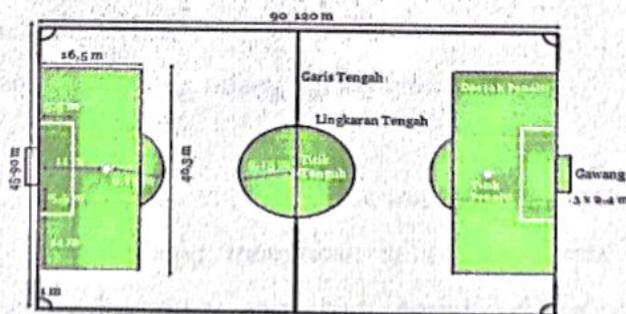
Sarumpaet, dkk (1992:17) “teknik dasar adalah semua kegiatan yang mendasari sehingga dengan modal sedemikian itu sudah dapat bermain sepakbola. Seluruh kegiatan dalam bermain dilakukan dengan gerakan-gerakan, baik gerakan yang dilakukan tanpa bola maupun dengan bola“. Adapun pembagian teknik menurut Darwis (1999: 48) adalah sebagai berikut : 1) Teknik tanpa bola yaitu lari, melompat, *tackling* dan rempel. 2) Teknik dengan bola yaitu menendang, menahan, mengontrol, menggiring bola.

Dari gerakan-gerakan tersebut dapat disimpulkan bahwa modal utama dalam permainan sepakbola adalah bagaimana seorang atlet dapat menguasai teknik dasar sepakbola, tanpa mempunyai modal tersebut mungkin seorang pemain dapat bermain namun tidak mungkin permainannya dapat ditingkatkan dengan lain perkataan tidak mungkin mencapai prestasi yang baik.

### 2.3 Sarana dan prasarana dalam permainan sepakbola

#### 1. Lapangan permainan sepakbola

Lapangan sepakbola harus berbentuk empat persegi panjang, dan garis samping (*touch line*) harus lebih panjang dari garis gawang.



Gambar 1. Ukuran Lapangan Sepakbola

Sumber: <https://pojoklensaolahraga.com/> (Diakses pada 20 November 2019)

Keterangan :

- Panjang lapangan : Minimal 90 m – 120 m
- Lebar lapangan : Minimal 45 m – 90 m
- Tinggi gawang : 2,44 m
- Lebar gawang : 7,32 m

## 2. Bentuk dan ukuran bola

Adapun bentuk dan ukuran bola pada permainan sepakbola dapat dilihat pada gambar 2.



**Gambar 2. Bentuk Bola**

Sumber : <https://pojoklensaolahraga.com/> (Diakses pada 20 November 2019)

Keterangan :

- a) Bola berbentuk bundar/bulat.
- b) Terbuat dari kulit atau bahan lainnya yang sesuai.
- c) Berat tidak lebih dari 450 g dan tidak kurang dari 410 g.
- d) Lingkaran tidak lebih dari 70 cm dan tidak kurang dari 68 cm.

## 3. Perlengkapan permainan sepakbola

Adapun perlengkapan yang digunakan dalam permainan sepakbola yaitu

- a. Tidak diperbolehkan memakai barang yang membahayakan pemain.
- b. Pemain harus memakai alat perlengkapan kaki seperti sepatu.
- c. Memakai kostum.
- d. Penjaga gawang harus memakai pakaian yang berbeda dengan pemain lain atau wasit dan asisten wasit.
- e. Memakai kaos kaki.
- f. Memakai pelindung tulang kering (*shin guards*).

## 2.4 Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik (M. Sajoto, 1995: 9).

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

Menurut Mappaompo (2011: 97) Kelincahan adalah suatu bentuk gerakan yang mengharuskan seorang atau pemain untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah serta tangkas. Pemain yang lincah adalah pemain yang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah suatu kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan.

## 2.5 Latihan *Zig-zag*

Mahendra (2015) *Zig-zag* adalah suatu bentuk latihan berlari menggunakan bola dengan cara lurus dan mengitari patok-patok tertentu yang disusun sedemikian rupa. Latihan *Zig-zag* terdapat unsur kelincahan pada saat merubah arah lari menghindari rintangan. Rintangan pada latihan *Zig-zag* bisa menggunakan kursi atau *cone*. Pelaksanaan *Zig-zag* adalah berlari secepat-cepatnya dengan melewati beberapa rintangan yang ditata dengan jarak tertentu. Getchel B (1979) "latihan *Zig-zag* menggunakan bola merupakan latihan yang tujuan utamanya mengukur kelincahan seseorang saat menggiring bola". Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Di samping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Lebih dilanjut, kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan. Salah satunya olahraga permainan sepakbola.

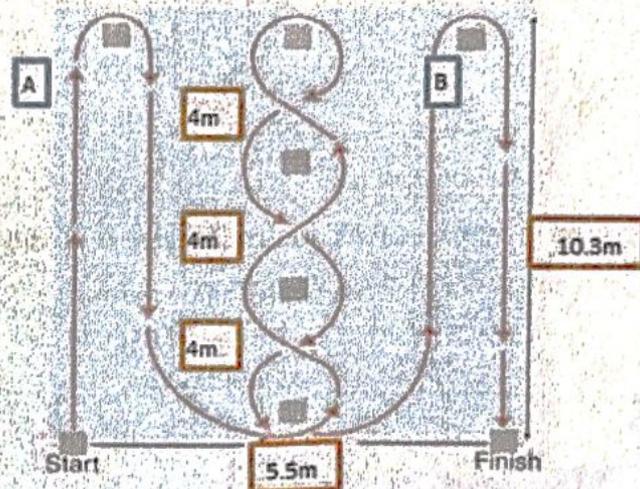
Latihan *Zig-zag* dapat diterapkan dan dipadukan dengan *dribbling*. Pemain dapat melakukan *dribbling* dengan *zig zag* melewati rintangan yang telah ditata dengan jarak yang ditentukan. *Dribbling* merupakan salah satu teknik yang membutuhkan kelincahan. Pada saat menggiring bola bukan hanya lari dan membawa bola pada garis lurus, tetapi juga harus mengubah arah maupun tempo kecepatan. Gerak tipu dengan bola atau gerak tipu tubuh harus dilakukan untuk

mengelabui lawan. Gerakan-gerakan tersebut dapat dilakukan apabila pemain memiliki kelincahan yang baik.

## 2.6 Bentuk Latihan Zig-zag

### a. Zig-zag

Adapun bentuk dan prosedur pelaksanaan latihan *Zig-zag* dapat dilihat pada gambar 4.



Gambar 5. Bentuk Latihan *Zig-zag*

Sumber : Widiastuti (2011: 128)

Keterangan :

= Arah Lari

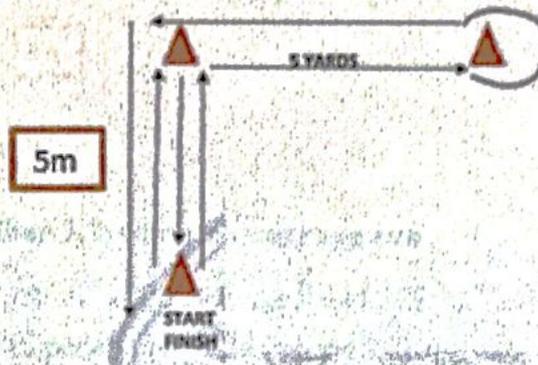
= Cone/Patok/bangku

Prosedur pelaksanaan :

- 1) *Sampel* berdiri dibelakang garis *start* dengan posisi siap berlari sambil menggiring bola.
- 2) Setelah aba-aba diberikan *Sampel* bergerak menuju garis a, salah satu kaki harus menyentuh garis
- 3) Kemudian berbalik menuju *cone*, berputar ke kiri pada *cone* pertama lalu melakukan *zig-zag* sampai pada *cone* ke empat.
- 4) Kemudian *zig-zag* kembali menuju *cone*, berputar ke kiri pada *cone*
- 5) Kemudian bergerak menuju garis B dan berputar menuju garis finish.

b. Latihan *three corner drill* |

Adapun bentuk dan prosedur pelaksanaan latihan *three corner drill* dapat dilihat pada gambar 5.



Gambar 6. Bentuk Latihan *Three corner drill*

Sumber : Tri Yono (2015:15)

Keterangan :

= Arah Lari →

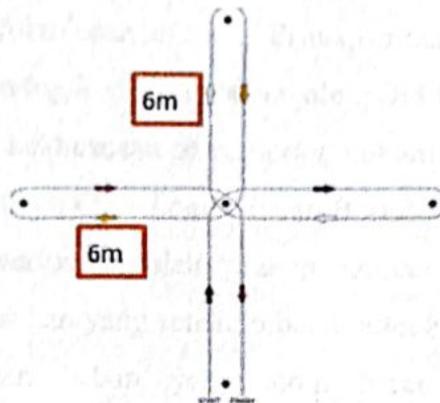
= Cone/Patok/bangku ▲

Prosedur pelaksanaan :

- 1) *Sampel* berdiri dibelakang garis *start* dengan posisi siap berlari sambil menggiring bola.
- 2) Setelah aba-aba diberikan *Sampel* bergerak lurus dan berbelok mengikuti arah lari sampai pada *finish*

c. Latihan *Boomerang Run*

*Boomerang run* adalah salah satu bentuk dari latihan kelincahan (*agility*). Latihan *boomerang run* ini bertujuan untuk melatih dan mengubah arah gerak tubuh seseorang pemain. Cara melakukan latihan ini adalah dengan menggiring bola atau membawa dari satu *cone* berpindah ke *cone* yang lain. Tujuannya adalah untuk melatih kelincahan merubah arah gerak tubuh pemain dalam menggiring bola.



**Gambar 7. latihan boomerang run**

<https://danteskaze.wordpress.com/2011/01/11/test-kelincahan/>

(Di akses pada tanggal 24 januari 2020)

Berdasarkan pola gerakannya, latihan *illiois* memiliki keuntungan dan kelemahan yaitu :

- 1) Keuntungannya antara lain pada latihan ini dituntut untuk berlari *zig zag* dengan melalui rintangan. Dengan demikian kemampuan pemain dalam merubah arah dengan cepat dapat berkembang dan meningkat dengan baik. Pada latihan ini pemain dituntut memiliki kemampuan bergerak dengan cepat melewati rintangan dengan mengontrol bola secara rapat. Latihan *Zig-zag* ini dapat meningkatkan kemampuan merubah arah dengan cepat untuk melalui rintangan.
- 2) Kelemahan dari latihan ini diantaranya menjemukan, oleh karena itu sangat diperlukan motivasi dan kemauan yang kuat dari atlet.

## 2.7 Prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan adalah salah satu aspek yang wajib diperhatikan oleh semua pelatih cabang olahraga apapun, karena dalam setiap penyusunan program latihan seorang pelatih wajib mengacu kepada prinsip-prinsip latihan agar tidak terjadi kesalahan dalam memberi porsi latihan kepada atletnya. Prinsip-prinsip latihan terbagi dalam 3 kajian yaitu:

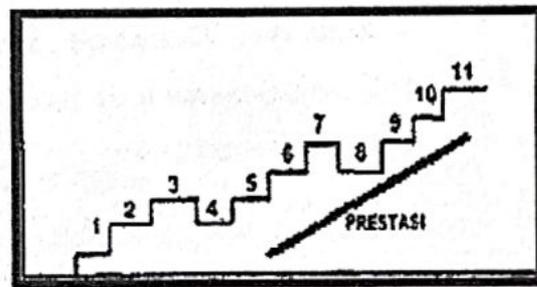
### 1. Kajian Fisiologik

Dalam perspektif kajian fisiologik latihan harus bisa meningkatkan kemampuan kerja atau fungsi organ dari tubuh manusia sehingga tubuh dapat

bekerja secara efektif dan efisien. Prinsip-prinsip latihan yang berkaitan dengan aspek fisiologik dikemukakan oleh Didik (2012:2) yaitu: "Hukum *over load*, hukum kekhususan (*specificity*), hukum sibilitas (*reversibility*)".

a. Prinsip Latihan *Over Load* (Beban Berlebih)

Prinsip overload adalah prinsip latihan yang menekankan pada pembebanan latihan yang semakin berat, atlet harus selalu berusaha untuk berlatih dengan beban yang lebih berat daripada yang mampu dilakukannya saat itu. Dalam olahraga untuk mencapai prestasi harus selalu berlatih dengan beban kerja diatas ambang rangsang kepekaannya.



Gambar 8. Sistem Latihan penambahan beban

Dalam memberikan penambahan beban latihan (*over load*) tentunya kita harus memperhatikan bagaimana cara penambahan beban latihan, karena hal ini tidak bisa dilakukan sesuai selera atau sekehendak hati pelatih saja tetapi harus mengacu pada prinsip pembebanan latihan. seperti yang dijelaskan Dikdik (2012:2) adalah "Jika pembebanan optimal (tidak terlalu ringan dan tidak terlalu berat) maka setelah pemulihan penuh tingkat kebugaran akan meningkat lebih tinggi dari sebelumnya".

b. Prinsip Kekhususan (*Law of Specificity*)

Prinsip kekhususan dalam latihan adalah manfaat maksimal yang diperoleh dari rangsangan latihan yang akan terjadi manakala rangsangan tersebut mirip dengan gerakan-gerakan yang ada dalam cabang olahraga itu. Dikdik (2012:5) mengemukakan bahwa: "Hukum kekhususan bahwa beban latihan yang alami menentukan efek latihan". Bentuk

latihan harus secara khusus untuk mencapai tujuan yang diinginkan dan metode latihan harus sesuai dengan kebutuhan latihan.

c. Prinsip Reversibilitas (*Reversibility*)

Prinsip ini menjelaskan bahwa bila latihan dihentikan maka kemampuan dan fungsi-fungsi alat tubuh yang telah dibangun melalui latihan yang sebelumnya akan kembali ke kondisi semula. Dikdik (2012:16) mengemukakan bahwa 'tiga minggu istirahat atau tidak berlatih akan menurunkan  $V_{O_2}$  max sebesar 25%'. Untuk kembali ke kondisi semula dibutuhkan waktu 4-6 minggu latihan. Dikdik (2012:17) mengatakan bahwa 'Setelah 15 hari tidak berlatih, daya tahan atau endurance pelari-pelari menurun secara signifikan'.

Dikdik (2012:17) mengatakan bahwa: '6-8 minggu istirahat adalah cukup untuk menghilangkan daya tahan yang sudah dilatih dengan susah payah selama 5 bulan'. Harsono (1998) mengatakan bahwa: "Daya tahan otot akan menurun drastis setelah hanya dua minggu tidak aktif latihan". Sedangkan Dikdik (2015:5) menjelaskan bahwa "Tingkat kebugaran akan menurun jika pembebanan latihan tidak dilanjutkan (*continued*)".

Dari sini menunjukkan bahwa proses latihan itu tidak ada kata berhenti dulu, akan tetapi harus terus menerus secara berkesinambungan memberikan rangsangan terhadap batas ambang rangsang kemampuan sehingga dengan demikian batas ambang rangsang atlet akan terus meningkat.

d. Prinsip Individualisasi

Individualisasi dalam latihan adalah suatu kebutuhan yang utama dari suatu bentuk usaha latihan agar mencapai prestasi yang optimal, baik dalam olahraga beregu maupun perorangan. Setiap individu memiliki kemampuan dan fungsi organ tubuh yang berbeda karena tidak ada individu di dunia ini yang dilahirkan sama persis dengan individu yang lain, sehingga pemberian program latihanpun harus berbeda juga sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan individu. Maka dari itu seorang pelatih harus memberikan program latihan kepada atletnya

secara individu atau berbeda sesuai dengan kemampuan dan kebutuhan atlet.

Hal ini sejalan dengan apa yang diutarakan Harsono (1988:9) : "Agar latihan bisa menghasilkan yang terbaik, prinsip individualisasi harus senantiasa diterapkan dalam latihan". Dikdik (2012:3) mengungkapkan bahwa: "Tidak ada program latihan yang disalin secara utuh dari satu individu untuk individu yang lain".

#### e. Prinsip Pengembangan Menyeluruh

Seorang pelatih harus menahan perkembangan yang sangat cepat di awal-awal latihannya terutama menahan kecenderungan untuk perkembangan latihan ke arah spesialisasi. Perkembangan fisik yang laus serta mendasar khususnya persiapan fisik umum merupakan salah satu dasar tuntutan yang penting untuk mencapai tingkat spesialisasi yang tinggi dari persiapan fisik dan penguasaan tekniknya. Harsono (1988:11) menyatakan, "Prinsip ini menganjurkan agar anak usia dini jangan terlalu cepat dispesialisasikan pada satu cabang olahraga tertentu".

Prinsip pengembangan menyeluruh Dikdik (2012:4) menjelaskan bahwa: "Pengembangan menyeluruh ini berkaitan dengan keterampilan gerak secara umum (*general motorik ability*) dan pengembangan kebugaran sebagai tujuan utama yang terjadi pada bagian awal dari perencanaan latihan awal tahunan".

Prinsip perkembangan menyeluruh disusun dari suatu keterkaitan antara semua organisme dan sistem kerjanya dari tubuh dan antara proses fisiologis maupun psikologisnya terutama dalam pengembangan kemampuan biomotoriknya seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, koordinasi gerak dan sebagainya.

## 2. Kajian Psikologik

Dalam perspektif kajian psikologik adalah latihan harus dapat meningkatkan kondisi psikologik atau kondisi jiwa dan mental sehingga dapat menghadapi suatu tekanan yang banyak terjadi di lapangan. Prinsip-prinsip latihan yang berkaitan dengan kajian ini adalah:

a. Prinsip Partisipasi Aktif (*Conscientious*)

Sudah menjadi tugas dan kewajiban pelatih untuk membantu menggali dan meningkatkan segala potensi yang dimiliki oleh atletnya baik secara individu maupun kelompok. Faktor terpenting untuk mendukung pencapaian keberhasilan itu adalah kesungguhan dari keaktifan atlet dalam mengikuti latihan, faktor ini akan sangat besar pengaruhnya terhadap perkembangan pada diri atlet, baik dalam pengetahuan maupun keterampilannya.

Kesungguhan berlatih sangat erat kaitannya dengan aspek psikologis, atlet yang aktif dan bersungguh-sungguh dalam latihan akan lebih sanggup dalam menghadapi pertandingan, setiap program latihan yang dilaksanakan akan dilakukan dengan sungguh-sungguh karena ia telah mengerti apa yang ia lakukan, untuk apa ia lakukan itu, karena itu ia akan selalu bersama-sama pelatihnya untuk mewujudkan tercapainya sasaran yang ingin dicapai, sesuai dengan rencana yang diharapkan.

b. Prinsip Kesadaran (*Awareness*)

Atlet harus menyadari bahwa ia butuh latihan, bukan harus latihan. apabila ia menganggap bahwa ia harus latihan berarti disini ada unsur paksaan terhadap dirinya untuk melakukan latihan, apabila ada unsur paksaan maka ia akan merasa terkekang oleh beban latihan tersebut.

Beda lagi dengan butuh latihan, karena merasa butuh maka ia dengan sendirinya akan memenuhi kebutuhan tersebut sehingga dalam proses pelaksanaan latihannya ia tidak merasa dipaksakan. Dengan demikian proses latihannya akan sangat membantu dirinya sendiri menjadi atlet yang berdisiplin dan bertanggung jawab. Perilaku dan kebiasaan tersebut harus terwujud, sehingga diluar acara latihanpun ia akan senantiasa menjaga dan memelihara kondisi fisik serta psikisnya walalupun dia kembar.

c. Prinsip Variasi (*Variety*)

Untuk melaksanakan suatu program latihan yang benar biasanya akan menuntut waktu yang dan kerja keras dari para atlet. Volume dan

intensitas latihan akan terus menerus meningkat dalam mengulang setiap bentuk latihan yang sering begitu berat dirasakan oleh atlet, baik secara fisik, maupun secara psikis.

Kebosanan dalam latihan akan sangat merugikan terhadap kemajuan prestasinya, untuk mencegah kemungkinan munculnya kebosanan dalam latihan, seorang pelatih harus kreatif dalam menyajikan program latihannya, pelatih harus pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi-variasi dalam latihannya. Harsono (1988:11) menyatakan, "Untuk mencegah kebosanan berlatih, pelatih harus kreatif dan pandai menerapkan variasi-variasi dalam latihan".

#### d. Prinsip Istirahat Mental

Biasanya kebanyakan atlet mengalami kelelahan mental yang disebabkan oleh tekanan mental yang terjadi di lapangan dibandingkan dengan kelelahan fisik, untuk itu seorang atlet harus istirahat setelah melakukan aktifitas untuk memulihkan mentalnya dari tekanan pada saat latihan dan pertandingan.

### 3. Kajian Pedagogik

Kajian pedagogik dimaksudkan untuk atlet dalam proses latihan harus menyebabkan terjadinya perubahan perilaku ke arah yang lebih baik. Kajian ini lebih mengarah pada perilaku (*kognitif*). Prinsip-prinsip yang berkaitan dengan kajian pedagogik adalah sebagai berikut.

#### a. Prinsip Perencanaan dan Penggunaan Sistem (*Planning Use System*)

Prinsip ini menuntut bahwa program latihan harus dibuat secara sistematis dan efisien. Dari mulai program latihan jangka panjang sampai ke program latihan tiap unit, dan juga harus memperhatikan karakteristik individu atlet. Sehingga pada saat proses latihan penilaian terhadap hasil latihan menjadi lebih terukur dan teramati melalui perencanaan yang matang dengan pertimbangan berbagai faktor dan aspek-aspek yang akan mempengaruhi hasil latihan.

b. Prinsip Pentahapan (*Periodization*)

Prinsip periodisasi atau pentahapan menekankan pada pelatih untuk berhati-hati dalam proses pemberian materi latihan, jadi kita tidak bisa asal-asalan memberikan materi latihan, akan tetapi ada tahapan-tahapan tertentu yang harus diperhatikan, mana dulu yang harus diberikan dan materi mana di akhirkkan karena menuntut persyaratan-persyaratan. Misalnya kita tidak bisa langsung latihan pada tahap pertandingan akan tetapi kita harus terlebih dulu melewati tahap persiapan sebagai modal untuk tahap selanjutnya.

c. Prinsip Visual (*Visual Presentation*)

Prinsip ini memberikan proses latihan pada atlet dengan cara melihat video tentang gerakan yang benar, dengan model atlet professional, sehingga atlet bisa dengan sendirinya menilai sudah ada pada tingkatan mana dia dalam penguasaan gerak. Seperti yang diungkapkan Dikdik (2012:7) bahwa:

Proses pembelajaran atau pendidikan seperti ini penting bagi atlet untuk bisa memahami apa yang harus dilakukan dan cukup penting adalah bagaimana seorang atlet bisa mengoreksi diri sendiri (*self-correcting*) apa yang menjadi hal penting dalam meningkatkan prestasinya.

Berdasarkan pada penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa dalam menyusun dan membuat suatu program latihan seorang pelatih harus mengacu pada prinsip-prinsip latihan agar tidak terjadi kesalahan dalam pemberian program latihan kepada atlet, dan prestasi atlet bisa ditingkatkan secara maksimal karena program latihan yang diberikan sesuai dengan kebutuhan.

## 2.8 Prinsip Komponen Latihan Kelincahan

Komponen latihan adalah faktor-faktor yang berpengaruh terhadap kualitas (mutu) suatu latihan dan merupakan kunci keberhasilan dalam menyusun program dan menentukan beban latihan.

#### 1. Durasi Latihan

Ukuran yang menunjukkan lamanya waktu perangsangan (lamanya waktu latihan). Dalam satu sesi/unit latihan perlu waktu selama 90 menit.

#### 2. Repetisi Latihan

Jumlah ulangan yang dilakukan untuk tiap butir latihan (beberapa jenis).

#### 3. Interval

Interval adalah waktu istirahat yang diberikan antar seri, antar sirkuit, atau antar sesi per unit latihan. Interval berarti jeda waktu antar latihan.

#### 4. Set Latihan

Jumlah ulangan untuk satu jenis butir latihan. Set adalah serangkaian interval kerja dan pemulihan. Misalnya 30 detik gerakan latihan sebanyak 2 kali dengan repetisi yang telah ditentukan dengan interval-interval pemulihan yang telah ditentukan.

#### 5. Recovery

Recovery adalah waktu istirahat yang diberikan antar set atau repetisi (ulangan) pada saat latihan berlangsung. Prinsip pemulihan merupakan faktor yang amat kritikal dalam pelatihan olah raga dan harus dianggap sama pentingnya dengan prinsip overload.

### 2.9 Penelitian yang Relevan

Berdasarkan telaah keperpustakaan yang dilakukan, ditemukan beberapa hasil penelitian terdahulu yang relevan dan berhubungan dengan variabel pada penelitian ini antara lain oleh :

1. Descomeri (2014). Pengaruh latihan *Zig-zag* dan *wind sprint* terhadap kemampuan *dribbling* pemain SSB Putra Wijaya. Relevansi penelitian ini adalah sama-sama memberikan dua macam perlakuan dengan tujuan meningkatkan kemampuan *dribbling*. Hal ini dapat dilihat dari pengujian hipotesis ini yang dapat diterima. Latihan *zig-zag* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* dimana  $t_{hitung}$  12,76 sedangkan  $t_{tabel}$  sebesar 1,76 dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dan  $n-1 = 15$ , maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $12,76 > 1,76$ ). Hasil penelitian

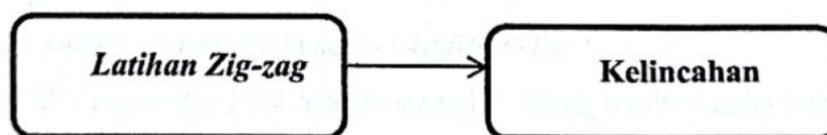
diperoleh bahwa latihan *Zig-zag* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling*, peningkatan kemampuan *dribbling* ini sebesar 2,06 detik dengan rata-rata tes awal 13,68 detik dan rata-rata tes akhir 11,62 detik.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Sugeng Purwanto (2013), berjudul "Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola". Dari hasil perhitungan analisis pertama hubungan X1 dengan Y diperoleh koefisien korelasi = 0,78 atau  $r_{xy} = 0,78$ , sedangkan  $r_{tab} = 0,444$ . Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kecepatan dengan kemampuan menggiring bola, dengan besarnya determinasi  $r^2 = 0,6084$  menunjukkan bahwa kecepatan dapat memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan menggiring bola sebesar 60,84 %. Analisis kedua antara kelincahan X2 dengan kemampuan menggiring bola Y, diperoleh koefisien korelasi = 0,83 atau  $r_{xy} = 0,83$ , sedangkan  $r_{tab} = 0,444$  dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelincahan dengan kemampuan menggiring bola, dengan besarnya determinasi  $r^2 = 0,6889$  menunjukkan bahwa kelincahan dapat memberikan kontribusi yang berarti terhadap kemampuan menggiring bola siswa sebesar 68,89 %. Analisis ketiga hubungan X1 dan X2 secara bersama-sama dengan Y diperoleh harga  $F_{reg} = 24,14$ . Harga  $F$  tabel ( $F_{tab}$ ) = 3,59. Hasil ini menunjukkan bahwa nilai yang diperoleh dari observasi adalah signifikan. Maka dapat disimpulkan bahwa hubungan antara X1 dan X2 dengan Y atau antara kecepatan dan kelincahan dengan kemampuan menggiring bola adalah signifikan. Dengan demikian bahwa kemampuan menggiring bola Siswa Putera SMU Dian Kartika Semarang diprediksikan dengan adanya kecepatan dan kelincahan.
3. Edry Ardianda (2014). Pengaruh latihan *Zig-zag* dan *shuttle run* terhadap keterampilan *dribbling* pemain SSB Muspan Kota Padang. Relevansi penelitian ini adalah sama-sama memberikan dua macam

perlakuan dengan tujuan meningkatkan kemampuan *dribbling*. Hal ini dapat dilihat dari pengujian hipotesis ini yang dapat diterima. Latihan *zig zag run* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan *dribbling* dimana  $t_{hitung}$  6,97 sedangkan  $t_{tabel}$  sebesar 2,20 dengan taraf signifikan  $\alpha = 0,05$  dan  $n = 12$ , maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $6,97 > 2,20$ ). Hasil penelitian diperoleh bahwa latihan *zig zag run* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan *dribbling*, peningkatan kemampuan *dribbling* ini sebesar 1,36 detik dengan rata-rata tes awal 28,46 detik dan rata-rata tes akhir 27,10 detik.

### 2.10 Kerangka Berpikir

Latihan *Zig-zag* adalah suatu bentuk latihan kelincahan yang dilakukan dengan gerakan yang berbelok-belok dengan melewati tonggak atau *cone* yang telah disiapkan sambil menggiring bola, yang mana latihan ini bertujuan untuk melatih kemampuan berubah arah dengan cepat. Kelincahan sangat diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan melewati lawan untuk melakukan penyerangan ke daerah pertahanan lawan agar tercipta suatu gol yang akan membawa pada kemenangan. Dengan demikian latihan *Zig-zag* diduga akan berguna untuk meningkatkan kemampuan kelincahan. Fokus penelitian ini dapat juga dilihat dalam kontruksi hubungan berikut :



Tabel 1. Bagan Alur Rencana Penelitian

### 2.11 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian pustaka dan kerangka berpikir di atas maka dapat diajukan hipotesis penelitian ini yaitu : Terdapat pengaruh latihan *Zig-zag* terhadap kelincahan pada pemain sepakbola SMA Negeri 1 Tungkal Ulu.

### BAB III

#### METODOLOGI PENELITIAN

##### 3.1 Tempat dan Waktu Penelitian

###### 1. Tempat Penelitian

Tempat pengambilan data penelitian akan dilaksanakan di Lapangan sepakbola SMA Negeri 1 Tungal Ulu begitu juga dengan pengambilan data pre-test dan post-tes akan dilaksanakan di Lapangan SMA Negeri 1 Tungal Ulu.

###### 2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilaksanakan selama 16 kali pertemuan dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Dan ditambah 1 kali tes awal dan 1 kali tes akhir. Dilaksanakan dari tanggal 20 Januari 2022 sampai dengan 27 Maret 2022.

###### 3. Rancangan Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Dalam penelitian ini digunakan rancangan penelitian pre-test dan post-tes desain, adapun rancangan penelitian dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 2. Desain Penelitian**

Pre-test	Perlakuan/Treatment	Post-test
T <sub>1</sub>	X <sub>1</sub>	T <sub>2</sub>

Keterangan :

T<sub>1</sub> : Test awal (*pre-test*) kelincahan (*Agility T-Test*)

T<sub>2</sub> : Tes akhir (*post test*) kelincahan setelah 6 minggu diberi pelatihan

X<sub>1</sub> : Perlakuan Latihan *Zig-zag* menggunakan bola

Gambaran di atas menunjukkan bahwa penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas yaitu latihan *Zig-zag* (X<sub>2</sub>) sedangkan variabel terikatnya adalah kelincahan (Y).

##### 3.2 Populasi dan Sampel

###### 1. Populasi

Populasi adalah totalitas semua nilai yang mungkin, baik hasil menghitung maupun pengukuran kuantitatif maupun kualitatif, daripada karakteristik tertentu mengenai sekumpulan obyek yang lengkap dan jelas (Sudjana, 2005 : 161 ). Yang

menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Tungkal Ulu yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola yang berjumlah 20 orang.

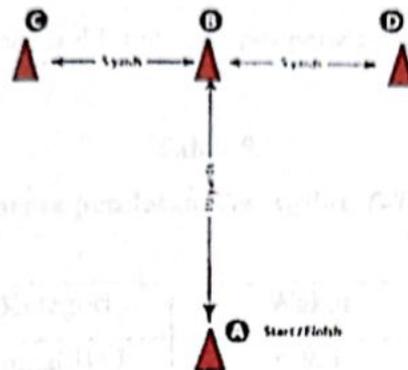
## 2. Sampel

Sampel adalah sebagian yang diambil dari populasi dengan menggunakan cara-cara tertentu ( Sudjana, 2005 : 161 ). Menurut Arikunto (2010 : 174 ), Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang di teliti. Adapun jumlah populasi tersebut diambil dari keseluruhan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola. Mengingat jumlah populasi hanya 20 orang, maka sampel yang di ambil dalam penelitian ini adalah secara keseluruhan (*total sampling*).

## 3.3 Instrumen

Instrumen penelitian adalah alat ukur dalam penelitian yang digunakan oleh peneliti untuk mengukur validitas dan reliabilitas variabel penelitian. Menurut (Arikunto, 2006:127) Tes adalah serentetan pertanyaan atau latihan atau alat lain yang digunakan untuk mengukur keterampilan, pengetahuan intelegensi, kemampuan atau bakat yang dimiliki individu atau kelompok. Teknik pengumpulan data menggunakan tes dan pengukuran, kemudian setelah mendapatkan sampel maka peneliti dapat melakukan penelitian. Untuk mengukur penelitian kemampuan kelincahan menggunakan instrument tes *Agility T-Test*. Hal-hal yang dibutuhkan dalam pengumpulan data diantaranya:

1. Alat/Fasilitas/pelaksana
  - a. *Stopwatch*
  - b. Peluit
  - c. cone
  - d. Meteran
  - e. Form Tes
  - f. Alat tulis
  - g. Petugas pencatat waktu dan
  - h. pengambil data sesuai teste dan lintasan yang tersedia



Gambar 9. Bentuk tes *Agility T-Test*  
(Sumber : Widiastuti, 2011:133 )

Pedoman pelaksanaan :

a. Tes *Agility T-Test*

i. Tujuan

Untuk mengetahui mengukur kemampuan kelincahan atlet dalam mengubah arah.

ii. Bentuk dan ukuran lapangan

Panjang 6 meter, jarak antara satu rintangan dengan rintangan berikut 1 meter.

iii. Cara pelaksanaan

1. Peserta berdiri dibelakang garis *start* A
2. Pada aba-aba “ya” diberikan, peserta dengan segera dan secepat mungkin lari kedepan menuju ke titik B dengan menyentuh tangan kanannya pada kerucut B
3. Kemudian berlari menuju titik C dan menyentuhkan kerucut dengan tangan kiri
4. Setelah itu berlari ke arah titik D dan menyentuhkan kerucutnya dengan tangan yang kanan
5. Kembali ke titik B dengan menyentuhkan kerucut dengan tangan kiri
6. Kemudian menuju garis finish (titik A). Stopwatch dihentikan ketika peserta telah melewati kerucut A.

iv. Pencatatan hasil

1. Waktu yang dicapai dihitung sampai persepuluh detik

**Tabel 5.**

**Norma penilaian Tes Agility T-Test**

Kategori	Waktu
Sangat Baik	< 9.5
Baik	9.5 – 10.5
Cukup	10.5 – 11.5
Kurang	11,5 – 12,5
Sangat Kurang	12,5 >

(Sumber : Widiastuti 2011:127)

### 3.4 Teknik Pengumpulan Data

Dalam suatu penelitian dibutuhkan teknik pengumpulan data yang lazim juga disebut instrument pengukuran. Teknik mengumpulkan data disini menggunakan tes *Agility T-Test*.

Dalam penelitian ini teknik pengumpulan data yang digunakan dengan metode eksperimen pada dua kelompok subjek yang diberikan perlakuan latihan *Zig-zag* dilakukan *pretest* dan *posttest* sesuai dengan instrument penelitian tersebut di atas.

### 3.5 Variabel Penelitian

Sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian yang diuraikan sebelumnya, bahwa penelitian dilakukan untuk menentukan informasi kemampuan kelincahan. Pengaruh latihan *Zig-zag* terhadap kemampuan kelincahan. Sehubungan dengan hal tersebut diatas maka penulis menggunakan metode yang sesuai dengan permasalahan yang akan diteliti menggunakan metode eksperimen dengan teknik pengumpulan data dengan menggunakan tes dan pengukuran. Adapun variabel penelitian yang diteliti dalam penelitian ini yaitu:

### 1. Variabel bebas

Variabel bebas adalah variabel penyebab (yang mempengaruhi). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *Zig-zag*

### 2. Variabel terikat

Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kelincahan.

## 3.6 Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan untuk menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Uji Hipotesis yang dipergunakan adalah uji-T (*T-test*). Untuk melakukan uji-t, populasi harus berdistribusi normal dan bervariansi homogen.

## 3.7 Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk melihat apakah data berdistribusi normal atau tidak, digunakan uji *liliefors* sebagai berikut:

- a. Mencari skor baku dengan rumus

$$Z_i = \frac{X_i - \bar{X}}{S}$$

Keterangan :

$Z_i$  = Skor baku

$X_i$  = Skor hasil kelincahan

$\bar{X}$  = Rata-rata hasil kelincahan

$S$  = Simpangan baku

- b. Untuk tiap bilangan baku ini, dan menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian dihitung peluang dengan rumus:  $= P(Z < Z_i)$

- c. Menghitung proporsi  $Z_1, Z_2 \dots Z_n$  yang lebih kecil atau sama dengan  $Z_i$  Jika proporsi ini dinyatakan  $S(Z_i)$ , maka,

$$S(z_i) = \frac{\text{Banyaknya } Z_1, Z_2, \dots, Z_n \leq Z_i}{n}$$

Keterangan:

$N$  = Jumlah siswa

- d. Menghitung selisih  $F(Z_i) - S(Z_i)$  kemudian tentukan harga mutlaknya

- e. Ambil harga yang paling besar, sebutlah namanya  $L_0$

f. Membandingkan  $L_0$  dengan harga kritis  $L_t$  dalam tabel dengan  $\alpha = 0,05$ . Jika  $L_0 < L_t$  berarti skor tes *Agility T-Test* berdistribusi normal dan sebaliknya  $L_0 > L_t$  berarti skor tes *Agility T-Test* tidak berdistribusi normal.

### 3.8 Uji Homogenitas

Uji ini digunakan untuk melihat apakah kedua kelompok dan mempunyai varians yang homogen atau tidak. Menurut Sudjana (2005: 239) "dijelaskan rumus yang digunakan adalah sebagai berikut":

$$F = \frac{S_1^2}{S_2^2}$$

Keterangan:

$S_1^2$  = Varians terbesar dari kelincahan

$S_2^2$  = Varians terkecil dari hasil kelincahan

Harga F yang diperoleh dibandingkan dengan harga F tabel  $F_\alpha(V_1, V_2)$  dan  $F_{1-\alpha}(V_1, V_2)$  bila :  $F_\alpha(V_1, V_2) < F_{hitung} < F_\alpha(V_1, V_2)$  : varians nilai homogen  $F_{1-\alpha}(V_1, V_2) < F_{hitung} < F_{1-\alpha}(V_1, V_2)$  : varians nilai tidak homogen.

### 3.9 Uji Hipotesis

Menurut Arikunto (2006: 306) "untuk menguji hipotesis digunakan uji statistik". Kesamaan dua rata-rata yang bertujuan untuk menentukan apakah hasil yang diperoleh dari hasil latihan *Zig-zag* terhadap kelincahan terdapat peningkatan antara *pre-test dan post-test one group design*, maka uji hipotesis yang digunakan uji t, pada taraf kepercayaan 95% atau  $\alpha = 0,05$  dengan menggunakan rumus:

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum X^2 d}{n(n-1)}}}$$

Keterangan:

T = Harga t-test yang dicari

Md = Mean dari perbedaan *post-test* dengan *pre-test*

Xd = Deviasi masing-masing subjek ( $d - Md$ )

$\sum X^2 d$  = Jumlah kuadrat deviasi

N = Subjek pada sampel

d.b. = Ditentukan dengan  $N - 1$

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1. Hasil Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler sepakbola Sma Negeri 1 Tungkal Ulu.

##### 1. Deskripsi Hasil Pre-Test Kelincahan

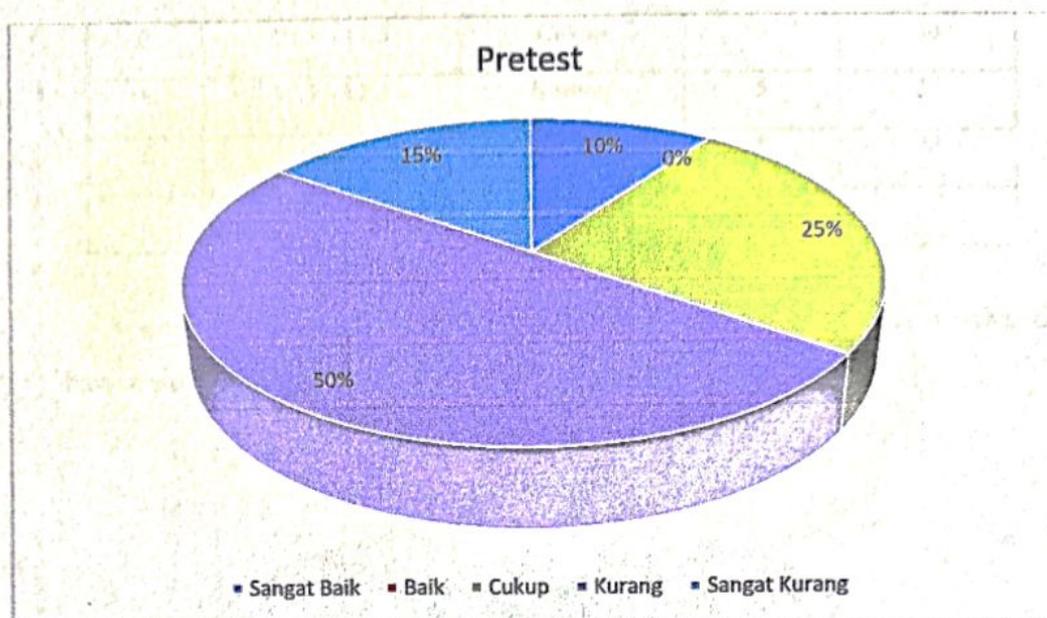
Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut: nilai minimum (nilai minimal) 09.34 detik, nilai maximum (nilai maksimal) 12.78 detik, mean (rerata) 10.99 detik, median (nilai tengah) 11.71 detik, modus (nilai sering muncul) 10.78 detik, dan standart deviation (simpangan baku) 1.14 detik, range (rentang data) 5. Deskripsi data hasil penelitian pretest juga disajikan dalam frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas =  $1 + 3.3 \text{ Log } N$ , range (rentang data) dapat diketahui dengan jalan mengurangi data yang terbesar dengan data terkecil yang ada pada kelompok itu (Sugiyono, 2007:55). Panjang kelas dengan rumus rentang data dibagi dengan jumlah individu. Deskripsi hasil penelitian pretest dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4.1

Deskripsi Hasil Penelitian *Pretest* Kelincahan Siswa

Range	Interval Kelas	Kategori	Frekuensi	Persen (%)
1	< 9,5	Sangat Baik	2	10
2	9,5 – 10,5	Baik	0	0
3	10,5 – 11,5	Cukup	5	25
4	11,5 – 12,5	Kurang	10	50
5	12,5 >	Sangat Kurang	3	15
Jumlah			20	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4.1

Diagram *Pretest* Kelincahan Siswa

## 2. Deskripsi Hasil *Posttest* Kelincahan Siswa

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut: nilai minimum (nilai minimal) 09,50 detik, nilai maximum (nilai maksimal) 12,94 detik, mean (rerata) 11.39 detik, median (nilai tengah) 11.21 detik, modus ( nilai sering muncul) 10.92 detik, dan standart deviation (simpangan baku) 1.66 detik, range (rentang data) 5.

Deskripsi data hasil penelitian *posttest* juga disajikan dalam frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas =  $1 + 3.3 \text{ Log } N$ , range (rentang data) dapat diketahui dengan jalan mengurangi data yang terbesar dengan data terkecil yang ada pada kelompok itu (Sugiyono, 2007:55). Panjang kelas dengan rumus rentang data dibagi dengan jumlah individu. Deskripsi hasil penelitian *posttest* dilihat pada tabel dibawah ini:

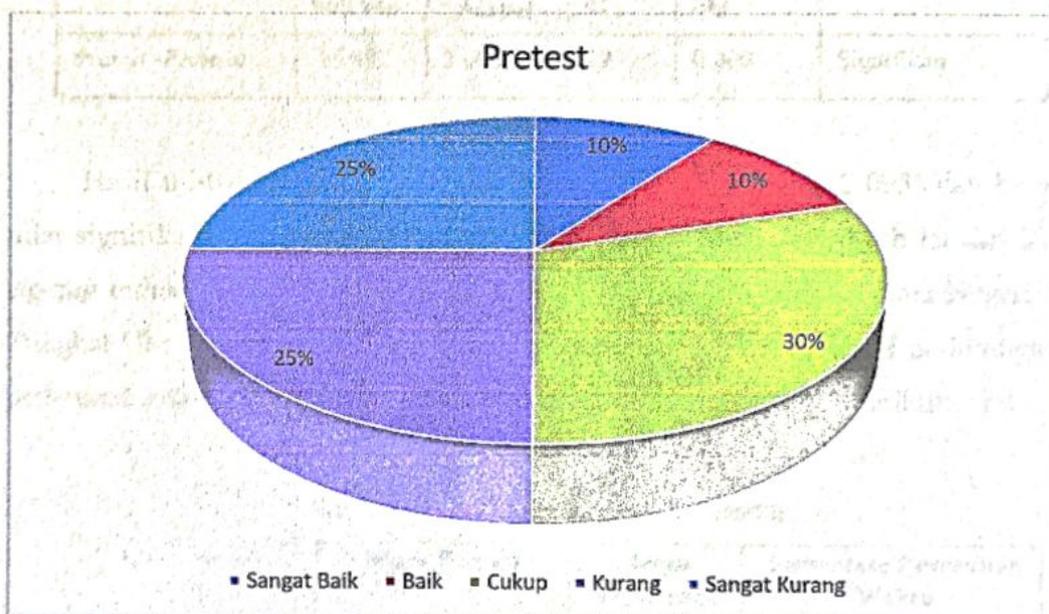
Tabel 4.2

Deskripsi Hasil Penelitian *Posttest* Kelincahan Siswa

Range	Interval Kelas	Kategori	Frekuensi	Persen (%)
1	< 9,5	Sangat Baik	2	10
2	9,5 – 10.5	Baik	2	10

3	10,5 – 11,5	Cukup	6	30
4	11,5 – 12,5	Kurang	5	25
5	12,5 >	Sangat Kurang	5	25
Jumlah			20	100

Apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4.2

Diagram *Posttest* Kelincahan Siswa

#### 4.2. Analisis Data

Analisis data yang digunakan untuk menjawab hipotesis yang diajukan yaitu ada tidaknya pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler sepakbola Sma Negeri 1 Tungkal Ulu adalah sebagai berikut:

Hipotesis Alternatif ( $H_a$ ) : Ada pengaruh yang signifikan latihan lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring bola (dribble).

Hipotesis 0 ( $H_0$ ) : Tidak ada pengaruh yang signifikan latihan lari zig-zag terhadap kemampuan menggiring bola (dribble).

4.3. Untuk mengetahui mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan lari zigzag terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler sepakbola Sma Negeri 1 Tungal Ulu, maka dilakukan uji-t.

Hasil uji-t terangkum dalam tabel berikut:

**Tabel 4.3**

**Uji t Kelincahan Siswa**

Variabel	t-test for equality of Means				Keterangan
	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	df	Sig	
Pretest -Posttest	15.892	2.093	19	0.000	Signifikan

Hasil uji-t menunjukkan bahwa  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $15.892 > 2.093$ ) dan besar nilai signifikansi *probability*  $0.000 < 0.05$ , berarti terdapat pengaruh latihan lari zig-zag terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler sepakbola Sma Negeri 1 Tungal Ulu. Secara spesifik hasil perlakuan dapat diketahui melalui perhitungan perbedaan rata-rata *posttest* dan *pretest*, hasil peningkatan sebagai berikut:

**Tabel 4.3**

**Penurunan Waktu Kelincahan Siswa**

Mean Pretest	Mean Posttest	Mean Difference	Persentase Penurunan Waktu
11.99	10.39	2.60	13.01 %

Berdasarkan tabel tersebut dapat diketahui bahwa peningkatan kelincahan pada siswa ekstrakurikuler sepakbola Sma Negeri 1 Tungal Ulu dengan persentase penurunan waktu sebesar 13.01% setelah diberikan latihan lari zig-zag.

Sebelum diberikan latihan lari zig-zag terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler sepakbola Sma Negeri 1 Tungal Ulu berada pada rerata *pretest* 12.99 detik dan pada saat *posttest* meningkat menjadi 10.39 detik. Ternyata besarnya rerata setelah diberikan latihan lari zig-zag meningkat sebesar 2.61 atau 13.01%.

### 4.3. Pembahasan Hasil Penelitian

Kelincahan merupakan kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam suatu permainan. Dengan kelincahan yang baik, maka seorang pemain akan lebih mudah menguasai teknik dasar dalam sepakbola, karena sebagian besar teknik dasar dalam sepakbola dapat dilakukan dengan baik jika pemain memiliki tingkat kelincahan yang baik. Selain itu juga dengan memiliki kelincahan yang baik maka akan meminimalisir cedera.

Peningkatan kemampuan keterampilan dengan menggunakan latihan zig-zag berpengaruh signifikan dikarenakan latihan zig-zag dilakukan dengan benar, seperti apa yang akan di ujikan karena di depan pemain ada penghalang yang harus dilewati saat berlatih. Latihan zig-zag juga berguna untuk mengatasi kebosanan.

Bentuk latihan zig-zag yang tidak monoton sangat mendukung dalam permainan sepakbola untuk mengembangkan kemampuan keterampilan. Hal ini dapat dibuktikan dengan bentuk aktivitas latihan zig-zag banyak diterapkan dalam permainan sepakbola, misalnya gerakan berbelok, memutar, balik badan. Dari hasil penelitian peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Tungkal Ulu mendapatkan latihan lari zig-zag sebanyak 16 kali pertemuan mengalami peningkatan kemampuan menggiring dalam permainan sepakbola sebesar 13.01%.

Hasil menyimpulkan bahwa latihan zig-zag efektif dalam meningkatkan kemampuan keterampilan. Hal ini diperkuat dengan hasil penghitungan nilai p zig-zag sebesar 0,000. Jadi hipotesis yang menyatakan bahwa latihan keterampilan menggunakan metode latihan zig-zag lebih berpengaruh positif dari pada metode latihan *shuttle run*, diterima.

## BAB V

### KESIMPULAN,IMPLIKASI DAN SARAN

#### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, hasil penelitian, dapat diambil kesimpulan bahwa hasil penelitian analisis kelincahan gerak pada estrakkulikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Tungkal Ulu, Kelincahan siswa dapat dirincikan sebagai berikut. Siswa yang berada pada kategori sangat kurang yaitu (5) orang dengan persentase (25%), berada pada kategori kurang yaitu (5) orang dengan persentase (25%), berada pada kategori cukup yaitu (6) orang dengan persentase sebesar (30%), pada kategori baik yaitu (2) orang dengan persentase sebesar (10%), dan pada kategori sangat baik yaitu (2) orang dengan persentase (10%).

Berdasarkan hasil data dalam tes kelincahan. Dari hasil penelitian peserta ekstrakurikuler di SMA Negeri 1 Tungkal ulu mendapatkan latihan lari Zig-zag sebanyak 16 kali pertemuan mengalami peningkatan kemampuan menggiring dalam permainan sepak bola sebesar 13.01%, hasil kesimpulannya bahwa latihan zig-zag efektif dalam meningkatkan kemampuan keterampilan. Hal ini diperkuat dengan hasil perhitungan nilai P zig-zag sebesar 0,000. Jadi hipotesis yang menyatakan bahwa latihan keterampilan menggunakan metode latihan zig-zag lebih berpengaruh positif.

#### 5.2. Implikasi

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disimpulkan di atas dapat dikemukakan implikasi hasil penelitian sebagai berikut :

1. Pembina dan siswa dapat menjadikan hasil ini sebagai bahan pertimbangan untuk lebih meningkatkan dan memperbaiki kualitas dalam pelaksanaan Ekstrakulikuler Sepak Bola SMA Negeri 1 Tugkal Ulu.
2. Dengan diketahui tingkat kelincahan gerak dalam Sepak bola pada siswa SMA Negeri 1 Tungkal ulu dapat digunakan untuk mengetahui tingkat kelincahan gerak pada sepak bola pada siswa Ekstrakulikuler SMA Negeri 1 Tungkal ulu di sekolah lain.

## DAFTAR PUSTAKA

## 5.3. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan, yaitu :

1. Bagi pelatih Ekstrakurikuler hendaknya memperlihatkan faktor faktor yang mempengaruhi kelincahan membawa bola saat melakukan latihan
2. Bagi pelatih ,hendaknya memperhatikan gerak siswa dalam latihan zig-zag,terutama bagi siswa yang kelincahannya masih dalam kategori sangat kurang dan kurang supaya lebih rajin dalam berlatih agar lebih baik, karena kelincahan gerak dalam sepak bola sangat berguna dalam suatu pertandingan atau permainan.
3. Bagi siswa hendaknya melakukan latihan diluar ekstrakurikuler agar semakin mendukung kelincahan gerak dalam sepak bola dan tehnik dasar lainnya dalam sepak bola.
4. Bagi siswa hendaknya menambah latihan-latihan lain yang mendukung kelincahan gerak dalam sepak bola.
5. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan,untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya menyempurnakan dan mengembangkan penelitian ini.

Wolcott, M. P. 2001. *Menyusun Tesis dan Skripsi Cara Mudah*. Jilid 1. Jember: Widyadarmas Indonesia.

Wolcott, M. P. 2001. *Menyusun Tesis dan Skripsi Cara Mudah*. Jilid 2. Jember: Widyadarmas Indonesia.

Wolcott, M. P. 2001. *Menyusun Tesis dan Skripsi Cara Mudah*. Jilid 3. Jember: Widyadarmas Indonesia.

Wolcott, M. P. 2001. *Menyusun Tesis dan Skripsi Cara Mudah*. Jilid 4. Jember: Widyadarmas Indonesia.

Wolcott, M. P. 2001. *Menyusun Tesis dan Skripsi Cara Mudah*. Jilid 5. Jember: Widyadarmas Indonesia.

### DAFTAR PUSTAKA

- Adnan, Aryadie. 2005. *Tes Pengukuran dan Olahraga*. FIK UNP : Padang.
- Agus, Apri. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Sukabina Press : Padang.
- Ardianda, Edri 2014. *Pengaruh Latihan Zig Zag Run dan Latihan Shuttle Run Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain SSB Muspan Kota Padang*. Skripsi: Padang
- Arikunto. Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian suatu Pendekatan Praktis*. PT. Rineka cipta. Jakarta
- Arsil. 2010. *Tes dan Pengukuran*. UNP Press : Padang.
- Bahrudin. 2008. *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Untuk SMP Kelas VIII*. Jakarta: PT Galaxy Puspa Mega
- Balley, James A. 1986. *Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*. Dahara Prize : Semarang .
- Darwis, Ratinus. 1999. *Sepakbola*. FPOK IKIP : Padang.
- Descomeri 2014. *Pengaruh Latihan Zig Zag Run dan Wind Sprint Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain SSB Putra Wijaya*. Skripsi : UNP.
- Dikdik Zafar Sidik. 2012. *Mengajar dan Melatih*. PT. Remaja Rosdakarya. Bandung
- Djoko Pekik Irianto. 2002. *Dasar Kepelatihan*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta : Yogyakarta
- Getchell B. 1979. *Kebugaran Fisik : Sebuah Cara hidup*, 2nd ed. John Wiley dan anak, Inc USA
- Harsono. 1988. *Coaching dan aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Depdikbud : Jakarta.
- Hendryanto, Ferry. 2015. *Pengaruh Metode Latihan Sirkuit dan Metode Konvensional Terhadap Peningkatan Keterampilan Menggiiring Bola di SSB Tunas Muda Limau Manis Kota Padang*. Tesis : Padang.
- Irawadi, Hendri. 2014. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. UNP Press : Padang
- Koger, Robert. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepak Bola Remaja*. Saka Mitra Kompetensi : Jakarta.

- Luxbacher, Joseph A. 2001. *Sepakbola Langkah-Langkah Menuju Sukses*. PT Raja Grafindo Persada : Jakarta.
- Mahendra, Ajisaka. 2015. Pengaruh Bentuk Latihan Envelope Run Dan Latihan Boomerang Run Dengan Metode Latihan Repetisi Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepak Bola. Universitas Pendidikan Indonesia: Bandung
- Mappaompo. 2011. Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Club Bilopa Kabupaten Sinjai. *Jurnal ILARA*, 2 (1), 96-101.
- Mayo, SS. 2013. *Pengaruh permainan tradisional terhadap kemampuan agilitas dan kecepatan anak di SDN Komplek*. Universitas Pendidikan Indonesia : Bandung.
- M. Sajoto. 1995. Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga. Dahara Prize : Semarang.
- Nurhasan. 2001. Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani. Jakarta Pusat.
- Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. 2009. *Tes Keterampilan Sepakbola Usia 10-12 Tahun*. Jakarta
- Sarumpaet, dkk. 1992. *Permainan Besar*. Depdikbud : Semarang.
- Scheunemann, Timo. 2012. *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia*. PSSI. Jakarta.
- Sneyers, Jef. 1988. *Sepakbola Latihan dan Strategi Bermain*. PT Rosda Jaya Putra : Jakarta.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Tarsito. Bandung
- Sugeng. 2013. Hubungan Antara Kecepatan dan Kelincahan dengan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola. Skripsi : UNP
- Syafruddin. 2011. *Teori dan Aplikasi Dalam Pembinaan Olahraga*. UNP Press : Padang.
- Tri Yono, Afri. 2015. *Pengaruh Latihan Three Corner Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Bola Basket Sma Negeri 2 Lubuk Basung*. Skripsi : Padang.
- Yusuf, A Muri. 2007. *Metodologi Penelitian Dasar-Dasar Penyelidikan Ilmiah*. UNP Press : Padang.

Zalfendi. 2010. *Buku Ajar Sepakbola*. Sukabina : Padang.

www. <https://danteskaze.wordpress.com/2011/01/11/test-kelincahan/> (Di akses pada tanggal 24 januari 2020)

## Lampiran 1. Surat izin Riset Penelitian Dari Fakultas


**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN,  
RISET DAN TEKNOLOGI**  
**UNIVERSITAS JAMBI**  
**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**  
 Kampus Pimang Masak II, Raya Jambi - Ma. Duliun, KM. 10 Mendato Indah - Jambi  
 Kode Pos. 36361. Telp. (0741)583453. Email: [www.fkip.unjambi.ac.id](mailto:www.fkip.unjambi.ac.id)

---

Nomor : **1425/UN21.3/KM.05.01/2023** 12 April 2023  
 Hal : **Permohonan Izin Penelitian**

**Yth. Kepala SMA Negeri 1 Tungkal Ulu**  
**Kabupaten Tanjung Jabung Barat**  
  
**Jambi**

Dengan hormat,

Dengan ini disampaikan kepada Saudara, bahwa mahasiswa FKIP Universitas Jambi atas nama :

Nama	<b>RAHMAT HIDAYAT</b>
NIM	K1A217067
Program Studi	Kepelatihan Olahraga
Jurusan	Pendidikan Olahraga dan Kepelatihan
Pembimbing Skripsi	1. Roli Mardian, S.Pd., M.Pd. 2. Adhe Saputra, S.Pd., M.Pd.

Mahasiswa yang bersangkutan akan melaksanakan penelitian dalam rangka penyelesaian tugas akhir yang berjudul : *"Pengaruh latihan zig zag terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Tungkal Ulu"*

Sehubungan dengan itu, mohon perkenan Saudara memberikan izin penelitian yang akan dilaksanakan pada tanggal **12 April s.d 12 Juni 2023**.

Demikian disampaikan, atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

  
 Dekan  
 Wakil Dekan BAKSI,  
 Dita Sarika, Ph.D.  
 NIP. 198110232005012002

## Lampiran 2. Surat Izin Penelittian dari Sekolah



**PEMERINTAH PROVINSI JAMBI**  
**DINAS PENDIDIKAN**  
**SMAN 3 TANJUNG JABUNG BARAT**  
 AKREDITASI B



Alamat : Jalan Lintas Timur Sumatera, Pelabuhan Dagang Kode Pos : 36552  
 E-mail : sman3tanjabbar@gmail.com Website : www.sman3tanjabbarat.sch.id NPSN : 10501835

---

## SURAT KETERANGAN

Nomor: 421.3/00.66/SMAN3TJB/V/2023

Berdasarkan Surat Universitas Jambi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Nomor: 1425/UN21.3/KM.05.01/2021 tanggal 12 April 2023 perihal Permohonan Izin Penelitian, dengan ini Kepala SMA Negeri 3 Tanjung Jabung Barat menerangkan dengan sesungguhnya bahwa:

Nama	:	RAHMAT HIDAYAT
NIM	:	K1A217067
Program Studi	:	Kepelatihan Olahraga
Jurusan	:	Pendidikan Olahraga dan Kepeleatihan

Telah melaksanakan penelitian guna penyusunan skripsi yang berjudul *"Pengaruh latihan zig zag terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Tungkal Ulu"*, pada tanggal 12 April s.d 12 Juni 2023 di SMA Negeri 3 Tanjung Jabung Barat.

Demikianlah Surat Keterangan dibuat dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di: Pelabuhan Dagang  
 pada tanggal : 24 Mei 2023  
 Kepala,



**ERWIN PERLINDUNGAN PANE, M.Pd.I**  
 NIP.19820722 200904 1 002

## Lampiran 3. Hasil Olah data Penelitian

N	Tes Awal	Tes Akhir
Valid	20	20
Missing	5	5
Mean	11.39	10.39
Median	11.21	10.21
Mode	11.78a	09.92a
Std. Deviation	1.14	1.66
Minimum	09.50	09.52
Maximum	12.94	12.54
Sum	210.78	208.54

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

## TesAwal

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10.34	1	4.0	5.0	5.0
	10.78	2	8.0	10.0	15.0
	11.23	1	4.0	5.0	20.0
	11.29	1	4.0	5.0	25.0
	11.43	1	4.0	5.0	30.0
	11.45	1	4.0	5.0	35.0
	11.56	1	4.0	5.0	40.0
	11.59	1	4.0	5.0	45.0
	11.67	1	4.0	5.0	50.0
	11.76	1	4.0	5.0	55.0
	11.78	2	8.0	10.0	65.0
	12.17	1	4.0	5.0	70.0
	12.45	1	4.0	5.0	75.0
	12.78	1	4.0	5.0	80.0
	12.79	1	4.0	5.0	85.0
	12.99	1	4.0	5.0	90.0
	13.56	1	4.0	5.0	95.0
13.78	1	4.0	5.0	100.0	
Total		20	80.0	100.0	
Missing	System	5	20.0		

Total		25	100.0	
-------	--	----	-------	--

## Tes Akhir

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14.98	1	4.0	5.0	5.0
	09.39	1	4.0	5.0	10.0
	09.53	1	4.0	5.0	15.0
	10.92	2	8.0	10.0	25.0
	10.31	1	4.0	5.0	30.0
	10.54	1	4.0	5.0	35.0
	11.67	1	4.0	5.0	40.0
	10.76	1	4.0	5.0	45.0
	11.93	1	4.0	5.0	50.0
	11.49	2	8.0	10.0	60.0
	12.67	1	4.0	5.0	65.0
	12.74	1	4.0	5.0	70.0
	10.34	1	4.0	5.0	75.0
	10.48	1	4.0	5.0	80.0
	10.64	1	4.0	5.0	85.0
	12.31	1	4.0	5.0	90.0
	11.73	1	4.0	5.0	95.0
11.94	1	4.0	5.0	100.0	
Total		20	80.0	100.0	
Missing System		5	20.0		
Total		25	100.0		

Distribusi frekuensi

Pretest

Rentang  
Kelas Interval

4.44

5

a. Kelas Interval =  $1 + 3.3 \text{ Log } N$   
 $= 1 + 3.3 \text{ Log } 20$   
 $= 1 + 3.3 (1.3)$   
 $= 1 + 4.29$   
 $= 5 \quad (\text{pembulatan})$

b. Rentang Data = Nilai Maximum - Nilai Minimum  
 $= 12.94 - 09.50$   
 $= 3.44$

3) Panjang Kelas = 0.89

### Postest

a. Kelas Interval =  $1 + 3.3 \text{ Log } N$   
 $= 1 + 3.3 \text{ Log } 20$   
 $= 1 + 3.3 (1.3)$   
 $= 1 + 4.29$   
 $= 5 \quad (\text{pembulatan})$

Rentang  
Kelas Interval

5.96

b. Rentang Data = Nilai Maximum - Nilai Minimum  
 $= 12.74 - 09.39$   
 $= 3.35$

4) Panjang Kelas = 1.19

### Uji-t

#### Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	TesAwal	11.3980	20	1.14266	.25551
	TesAkhir	10.3865	20	1.65634	.37037

**Paired Samples Correlations**

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	TesAwal&TesAkhir	20	.927	.000

Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian



Gambar 1. Sedang melakukan Pemanasan



Gambar 2. Lari kecil 5 Putaran



Gambar 3. Melakukan Tes Agility



Gambar 4. Bentuk latihan Zig-zag



Gambar 5. Latihan Boomerang Run



Gambar 6. Latihan Three Corner drill