

PENGARUH LATIHAN *ZIG ZAG RUN* UNTUK MENINGKATKAN
KELINCAHAN PADA PEMAIN SEPAK BOLA USIA 13-15 TAHUN
DI SMP MUHAMMADIYAH 5 SURAKARTA



NASKAH PUBLIKASI

Disusun sebagai salah satu syarat menyelesaikan Program Studi Strata I pada
Jurusan Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan

Oleh :

Nurul Fajar Kinanti

J 120 120 046

**PROGRAM STUDI S1 FISIOTERAPI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2016

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH LATIHAN *ZIG ZAG RUN* UNTUK MENINGKATKAN
KELINCAHAN PADA PEMAIN SEPAK BOLA USIA 13-15 TAHUN
DI SMP MUHAMMADIYAH 5 SURAKARTA**



Arif Pristianto, S.Fis., M.Fis

HALAMAN PENGESAHAN

NASKAH PUBLIKASI

Naskah Publikasi Ini Telah Disetujui Oleh Pembimbing Skripsi Untuk Di
Publikasikan Di Universitas Muhammadiyah Surakarta

NURUL FAJAR KINANTI

J 120 120 046

Telah Dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada Tanggal : 22 Juni 2016

Dan dinyatakan Telah Memenuhi Syarat

Tim Penguji

1. Arif Pristianto, S.Fis., M.Fis
2. Maskun Pudjianto, S.pd., M.Kes
3. Sugiono, S. Fis., M.Hkes







Surakarta, 30 Juli 2016

Disahkan Oleh,

Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Surakarta




Dr. Suwaji, M. Kes

NIP 195311231983031002

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam naskah publikasi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Apabila kelak terbukti ada ketidakbenaran dalam pernyataan saya diatas, maka akan saya pertanggungjawabkan sepenuhnya.

Surakarta, 30 Juli 2016

Penulis



Nurul Fajar Kinanti

J 120 120 046

PENGARUH PERMAINAN ZIG ZAG RUN TERHADAP PEMAIN SEPAK BOLA USIA 13-15 TAHUN DI SMP MUHAMMADIYAH 5 SURAKARTA

Abstrak

Kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran motorik yang diperlukan untuk semua aktifitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Untuk membentuk kelincahan seorang pemain sepak bola usia 13-15 tahun harus diberikan suatu latihan yang dapat membantu meningkatkan kelincahan anak tersebut. Mengetahui pengaruh permainan *zig zag run* terhadap pemain sepak bola usia 13-15 tahun. Jenis penelitian ini adalah *quasi experiment dengan pre and post test with control group design*, yaitu sampel pada kelompok perlakuan diberikan latihan *zig zag run* dengan lari secara *zig zag* bolak balik selama 6 kali selama 4 minggu dengan frekwensi 3x seminggu. Pengukuran kelincahan dilakukan dengan *agility t test* Teknik analisis data menggunakan uji *wilcoxon* untuk uji pengaruh dan uji beda pengaruh menggunakan uji *mann whitney*. Ada pengaruh latihan *zig zag run* pada kelincahan pemain sepak bola usia 13-15 tahun setelah dilakukan uji statistik menggunakan uji *wilcoxon* didapatkan *p-value* 0,001 pada kelompok perlakuan dan kontrol serta tidak terdapat beda pengaruh setelah dilakukan uji statistik menggunakan *mann whitney* di dapatkan *p-value* 0,191. Ada pengaruh latihan *zig zag run* pada pemain sepak bola usia 13-15 tahun.

Kata Kunci: *Zig zag run*, Kelincahan, Pemain sepak bola usia 13-15 tahun

Abstrac

Agility is one component of the freshness of the motor is required for all activities that require the speed of change in body position and its parts. To form the agility of a football player aged 13-15 years should be given an exercise that can help improve the agility of the child. To determine the effect of of zigzag run exercise against football players aged 13-15 years. This research is a quasi experimental with pre and post test with control group design, the sample in the treatment group was given exercises zigzag run to run in a zigzag back and forth for 6 times for 4 weeks with a frequency of 3 times a week. Measurements carried out with agility agility t test data were analyzed using the Wilcoxon test to test the effect and influence of different test using Mann Whitney test. Provision of exercise on agility zigzag run soccer players aged 13-15 years after the performed statistical tests obtained using Wilcoxon test p-value of 0.001 in the treatment group and the control and there is no difference effect after using the Mann Whitney statistical test on get the p-value 0.191 There is has effect of exercise on the zigzag run soccer players aged 13-15 years.

Keywords : *Zig zag run*, agility, soccer players aged 13-15 years

1. PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga favorit yang ada di seluruh dunia, demikian juga Indonesia, dari usia anak-anak hingga orang tua menyukai olahraga ini, cabang olahraga yang berbentuk permainan beregu, yang masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain, dan salah satunya adalah seorang penjaga gawang.

Menurut Imanudin (2008) seorang pemain sepak bola harus menguasai teknik dasar yang benar juga harus mempunyai kondisi fisik yang baik, kondisi fisik dalam sepak bola yang sangat diperlukan meliputi: kekuatan, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, daya tahan, daya ledak, ketepatan dan reaksi. Salah satu yang diperlukan oleh atlet dalam permainan sepak bola adalah kelincahan.

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya (Widiastuti,2011). Sebagai atlet sepak bola, memiliki kelincahan yang baik mempunyai beberapa keuntungan, antara lain: mudah melakukan gerakan yang sulit, tidak mudah jatuh atau cedera, dan mendukung teknik-teknik yang digunakannya terutama teknik menggiring bola (Danny, 2007).

2. LANDASAN TEORI

Menurut Imanudin (2008) Dalam permainan sepak bola kondisi fisik yang baik sangat diperlukan untuk menentukan kualitas dan kemampuan atlet untuk mencapai prestasi yang optimal. Komponen kondisi fisik yang harus diperhatikan antara lain: Kekuatan, kelentukan, kecepatan, kelincahan, dan daya tahan. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi fisik seorang atlet olahraga antara lain: Perkembangan usia (anak, remaja, dewasa, orang tua), Bawaan organ secara genetik (terutama jantung, peredaran darah dan sistem pertukaran zat dan otot), Mekanisme pengendalian koordinasi sistem saraf pusat, kerjasama antar otak, sistem saraf dan otot, Psikis untuk merealisasikan kemampuan fisik, dan yang paling utama adalah : kemauan keras, percaya diri, motivasi berprestasi, usia latihan (Didik, 2010).

Masa remaja merupakan bagian dari fase kehidupan seorang individu, yang merupakan periode transisi dari masa anak ke dewasa ditandai dengan percepatan perkembangan fisik, mental, emosional, sosial, dan berlangsung pada dekade kedua masa kehidupan. Usia 13-15 tahun termasuk pada masa remaja awal, pada fase ini remaja sangat membutuhkan asupan gizi yang lebih agar pertumbuhan berjalan secara optimal, perkembangan fisik dapat

dilihat dari pertumbuhan tungkai dan tangan, tulang kaki dan tangan, serta otot-otot yang berkembang dengan pesat (Yusuf, 2011). Menurut Thalib (2010) karena kemampuan otot yang sedang berkembang dengan pesat maka sangat baik bagi remaja tersebut untuk menerima suatu perlakuan atau suatu latihan yang dapat meningkatkan kemampuan fisiknya.

Restu (2008) menyatakan, kelincuhan merupakan salah satu komponen biomotorik yang unik, dimana keunikan kelincuhan adalah memainkan peranan yang khusus terhadap mobilitas fisik. Kelincuhan bukan merupakan kemampuan fisik tunggal, akan tetapi tersusun dari komponen koordinasi, *power*, kekuatan, kelentukan, dan kecepatan. Menurut Mappaompo (2011) kelincuhan 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.

Faktor yang mempengaruhi kelincuhan menurut Ismayarti (2008) tersusun atas beberapa komponen yang terdiri dari kecepatan, koordinasi, fleksibilitas, waktu reaksi dan kekuatan. Selain itu kelincuhan dipengaruhi juga oleh usia, jenis kelamin dan berat badan, Kelebihan berat badan dapat mengurangi kecepatan kontraksi otot, yang akan mengurangi kecepatan gerak dan secara langsung akan mengurangi kelincuhan.

3. METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah eksperimental dengan pendekatan *quasi eksperiment* yaitu suatu penelitian yang berfungsi untuk mengetahui dampak yang timbul akibat dari perlakuan tertentu. Dengan desain penelitian yang digunakan adalah *pre and posttest with control group design*.

4. HASIL PENELITIAN

4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 4.1 Usia kelompok perlakuan dan kelompok kontrol

No.	Umur	Perlakuan		Kontrol	
		Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
1.	13 tahun	7	54%	4	33%
2.	14 tahun	5	39%	7	58%
3.	15 tahun	1	7%	1	9%
Jumlah		13	100%	12	100%

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui bahwa responden terbanyak adalah usia 14 tahun pada kelompok perlakuan sebesar 5 orang (39%) dan pada kelompok kontrol sebesar 7 orang (58%).

4.2 Karakteristik Responden Berdasarkan Berat Badan

Tabel 4.2 Berat badan kelompok perlakuan dan kontrol

	Berat Badan	Perlakuan		Kontrol	
		Jumlah	Persentase	Jumlah	Persentase
1.	30 – 40kg	2	16%	1	9%
2.	41 – 50kg	5	38%	6	50%
3.	51 – 60kg	5	38%	5	41%
4.	61 – 69kg	1	8%	0	0%
Jumlah		13	100%	12	100%

Berdasarkan tabel 4.2 diketahui bahwa responden terbesar adalah pada 41-50 kg dengan presentase kelompok perlakuan 38% dan kelompok kontrol 50%. Sedangkan responden terkecil berada pada 61-69 kg dengan presentase 8% pada kelompok perlakuan, dan responden 30-40 kg dengan presentase 16% pada kelompok perlakuan dan 9% pada kelompok kontrol. Adapun responden 51-60 kg berada pada presentase 38% pada kelompok perlakuan dan 41% pada kelompok kontrol.

Pengaruh Latihan zigzag run untuk meningkatkan kelincahan

4.3 Uji Pengaruh Sebelum dan Sesudah Perlakuan Pada Kelompok Perlakuan

Tabel 4.4 Hasil uji *wilcoxon* pada kelompok perlakuan

Uji	P-Value	Kesimpulan
<i>Pre & Post Test</i> Perlakuan	0,001	Ha diterima

Berdasarkan tabel 4.4 dapat diketahui bahwa uji pengaruh terhadap kelincahan dengan *agility t test* diperoleh p-value 0,001 dimana $p < 0,05$ maka H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *zig zag run* untuk meningkatkan kelincahan pada pemain sepak bola usia 13-15 tahun.

Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah posisi tubuh atau gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak tanpa keilangan keseimbangan seperti pada latihan *zig zag run* akan menimbulkan kontraksi secara bergantian pada kelompok otot tertentu (Marjana dan Made, 2014). Kontraksi otot secara berulang akan menimbulkan bertambahnya unsur kontraktil *actin* dan *myosindi* dalam otot yang menyebabkan bertambahnya kekuatan aktif otot, selain itu *sarcolema* juga menjadi tebal dan lebih kuat hingga menyebabkan bertambahnya jumlah jaringan ikat diantara sel-sel otot (serabut-serabut otot) yang menyebabkan bertambahnya kekuatan pasif otot. Saat latihan berlangsung *cerebellum* akan mengkoordinasikan sikap dan gerak sehingga terjadi koordinasi yang berfungsi untuk meningkatkan ketepatan serta kecepatan pada gerak dan memelihara keseimbangan, Fleksibilitas, kekuatan, kecepatan, dan koordinasi adalah hal-hal yang diperlukan untuk meningkatkan kelincahan, sehingga jika semua komponen tersebut telah dilatih akan berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan (Giriwijoyo dan Dikdik, 2012).

5 KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Hasil dari penelitian yang dilakukan di SMP Muhammadiyah 5 Surakarta dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *zig zag run* terhadap kelincahan pada pemain sepak bola usia 13-15 tahun.

5.2 Saran

a. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan latihan *zig zag run* dapat dijadikan sebagai salah satu metode latihan yang dapat digunakan untuk menambahkan kelincahan pada pemain sepak bola di SMP Muhammadiyah 5 Surakarta.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya agar dapat memaksimalkan latihan *zig zag run* dengan metode yang lebih beragam.

Untuk penelitian selanjutnya dapat mengembangkan manfaat yang didapat dari *zig zag run* selain meningkatkan kelincahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Danny, M. 2007. *Dasar-Dasar Sepak Bola*, Bandung : PT Pakar Raya
- Didik Z.S. 2010. *Mengajarkan Melatih Atletik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Giriwoyo, S dan Sidik, Z.D. 2012. *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Ismaryati. 2008. Peningkatan Kelincahan Atlet Melalui Penggunaan Metode Kombinasi Latihan Sirkuit-Pliometrik Dan Berat Badan. *Paedagogia*. Jilid 11. Nomor 1. Februari 2008. 74-89.
- Imanudin, I. 2008. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. FPOK, UPI Bandung.
- Mappaompo, M.A. 2011. *Kontribusi Koordinasi Mata-Kaki dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Club Bilopa Kabupaten Sinjai*. Jurnal ILARA, 2 (1). 96-101.

- Marjana, W dan Made, B. 2014. Pengaruh Pelatihan Shuttle Run Terhadap Kecepatan dan Kelincahan. *Journal Ilmu Keolahragaan*. Volume 1. Nomor 1. 2014. 1–6.
- Restu Y.A. (2012). Pengaruh Latihan Shuttle Run Yang Disisipkan Dalam Bermain Terhadap Peningkatan Kelincahan Dan Daya Tahan Aerobik Atlet Bola Voli Yuso Sleman Yuniior. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Thalib, S.B. 2010. *Psikologi Pendidikan Berbasis Analisis Empipiris Aplikatif*. Jakarta : Kencana Medika
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*, Jakarta : PT. Bumi Timur Jaya.
- Yusuf, L.N. 2011. *Psikologi Perkembangan anak dan Remaja*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.