

**PENGARUH BENTUK LATIHAN LATERAL RUN, BENTUK LATIHAN  
ZIG-ZAG RUN DAN MOTIVASI BERLATIH TERHADAP  
KELINCAHAN PEMAIN SEPAKBOLA PUTRI  
RAJAWALI FC PADANG**

**TESIS**



**Oleh**

**AI SYAH PUTRI WARDANI  
20199008/2020**

*Ditulis untuk memenuhi sebagai persyaratan dalam  
Mendapatkan gelar Magister Pendidikan*

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN OLAHRAGA S2  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2022**

## ABSTRACT

**Ai Syah Putri Wardani. 2022. The Effect of Lateral Run Training, Zig-Zag Training and Motivation Practice on player's Agility Rajawali Women's Football Club Padang. Thesis on Postgraduate Sports Education FIK UNP.**

Based on the observation of the researcher is the low motivation to practice and at the time application in the field, players find it difficult to move wider in changing the direction of movement and are still slow so that the ball is easily snatched by the opponent. The purpose of this study was effect of lateral run training, zig-zag run training, and motivation practice on player's agility rajawali women's football club Padang

This type of research use a quasi-experimental method that uses treatment with a Level 2 x 2 design, namely a factorial experiment involving two factors. The sample of this research is the female player Rajawali FC Padang who is 17 years old, totaling 20 people. Motivation practice data was measured using a questionnaire, and to measure football agility using the Illinois Agility test, then proceed with testing the data analysis requirements. Because there was no interaction between the form of exercise and motivation to practice, it was not continued with the tukey test

The results of data analysis showed that: (1) There was no difference in the effect of the lateral run training form and the zig-zag run training on the agility soccer players, (2) There was no interaction between the lateral run training, zig-zag run training and the player's motivation on the agility soccer players.

**Keywords:** Agility, Motivation Practice, *Lateral Run Training, Zig-Zag Run Training*

## ABSTRAK

**Ai Syah Putri Wardani. 2022. Pengaruh Bentuk Latihan Lateral Run, Bentuk Latihan Zig-Zag Run Dan Motivasi Berlatih Terhadap Kelincahan Pemain Sepakbola Putri Rajawali FC Padang. Tesis Pendidikan Olahraga Pasca Sarjana FIK UNP.**

Masalah dalam penelitian ini rendahnya motivasi berlatih dan pada saat pengaplikasian dilapangan pemain sulit bergerak lebih luas dalam merubah arah pergerakan serta masih lambat sehingga bola mudah direbut oleh lawan. Penelitian ini bertujuan untuk mengungkap pengaruh bentuk latihan *lateral run*, bentuk latihan *zig-zag run* dan motivasi berlatih terhadap kelincahan pemain sepakbola putri Rajawali FC.

Jenis penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimen yang menggunakan rancangan *treatment by Level 2 x 2*, yaitu suatu eksperimen factorial yang menyangkut dua faktor. Sampel penelitian ini adalah pemain putri Rajawali FC Padang usia 17 tahun yang berjumlah 20 orang. Data motivasi berlatih diukur dengan menggunakan angket, dan untuk mengukur kelincahan sepakbola menggunakan tes *Illionis Agility*, kemudian dilanjutkan dengan pengujian persyaratan analisis data. Karena tidak ditemukan interaksi antara bentuk latihan dan motivasi berlatih maka tidak dilanjutkan dengan *Uji Tukey*.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Tidak terdapat perbedaan pengaruh anatara bentuk latihan *lateral run* dan bentuk latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan pemain sepakbola, (2) Tidak terdapat interaksi antara bentuk latihan *lateral run*, bentuk *zig-zag run* dan motivasi berlatih pemain terhadap kelincahan pemain sepakbola.

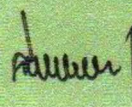
**Kata Kunci:** Kelincahan, Motivasi Berlatih, Bentuk Latihan *Lateral Run*, Bentuk Latihan *Zig-Zag Run*



## PERSETUJUAN AKHIR TESIS

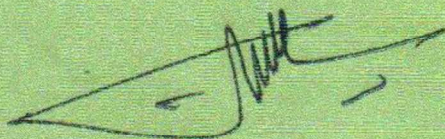
---

Mahasiswa : Ai Syah Putri Wardani  
NIM : 20199008

Nama	Tanda tangan	Tanggal
		07/06/2022
Prof. Dr. Gusril, M.Pd NIP. 19580816 198603 1 004 Pembimbing	_____	_____

Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Dekan

Program Studi Pendidikan Olahraga S2  
Koordinator



Prof. Dr. Alnedral, M.Pd  
NIP. 19600430 198602 1 001



Dr. Damrah, M.Pd  
NIP. 19610607 198803 1 001

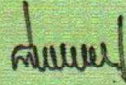
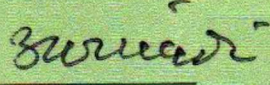
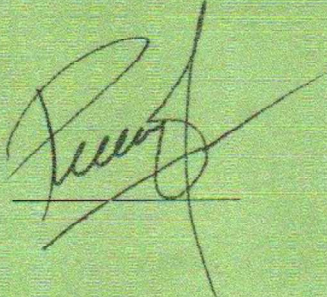


## PERSETUJUAN KOMISI

### UJIAN TESIS PENDIDIKAN OLAAHRAGA S2

---

---

No	Nama	Tanda Tangan
1.	Prof. Dr. Gusril, M.Pd NIP. 19580816 198603 1 004 (Ketua)	 _____
2.	Dr. Willadi Rasyid, M.Pd NIP.19591121 198602 1 006 (Anggota)	 _____
3.	Dr. Padli, S.Si, M.Pd NIP. 19850228 201012 1 005 (Anggota)	 _____

#### Mahasiswa

Nama : Ai Syah Putri Wardani

NIM : 20199008

Tanggal Ujian : 14 April 2022



## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan:

1. Karya tulis yang berupa tesis dengan judul **Pengaruh Bentuk Latihan Lateral Run, Bentuk Latihan Zig-Zag Run dan Motivasi Berlatih Terhadap Kelincahan Pemain Sepakbola Putri Rajawali FC Padang**, ini adalah benar dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya, tanpa bantuan pihak lain kecuali arahan pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain kecuali secara jelas dicantumkan dalam kepustakaan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, maka saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Padang, April 2022  
Yang membuat pernyataan



**AI SYAH PUTRI WARDANI**  
**NIM. 20199008/2020**

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan hasil penelitian ini yang berjudul Pengaruh Bentuk Latihan *Lateral Run*, Bentuk Latihan *Zig-Zag Run* dan Motivasi Berlatih Terhadap Kelincahan Pemain SepakBola Putri Rajawali FC Padang Kecamatan Nanggalo, Kota Padang. Tujuan penulisan tesis ini adalah untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Magister Pendidikan (M.Pd) pada Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam pelaksanaan penulisan hasil penelitian ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Pada Kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya tesis ini. Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Gusril, M.Pd selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penulisan tesis ini.
2. Dr. Willadi Rasyid, M.Pd dan Dr. Padli, S.Si, M.Pd, selaku kontributor yang telah memberikan masukan, saran, motivasi, sumbangan pemikiran dan pengarahan yang sangat berarti baik dalam penulisan maupun dalam menguji tesis ini.
3. Dr. Damrah, M.Pd selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah

memberikan kemudahan dan pelayanan yang optimal sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan tesis ini.

4. Seluruh Staff dan pengajar Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bantuan selama penulis mengikuti perkuliahan
5. Pelatih SSB Rajawali FC Padang yang telah memberikan fasilitas dalam kegiatan penelitian
6. Kepada ayah saya Wanfikri dan Ibu saya Murniatai, S.Pd AUD yang telah memberikan dorongan dan doa sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis ini,
7. Kepada teman-teman saya diluar kampus serta rekan-rekan mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga S2 Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
8. Semua Pihak yang telah memberikan motivasi dan bantuan yang tidak dapat disebutkan Namanya satu persatu dalam penyelesaian tesis ini.

Demikianlah ucapan terimakasih yang tulus penulis sampaikan. Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan menjadi ibadah disisi Allah SWT. Amin.

Padang, Mei 2022

**Ai Syah Putri Wardani**  
**NIM: 20199008**



## DAFTAR ISI

<b>ABSTRACT</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>PERSETUJUAN AKHIR TESIS</b> .....	iii
<b>PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS</b> .....	iv
<b>PERNYATAAN</b> .....	v
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	x
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Kegunaan Hasil Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Landasan Teori.....	8
1. Sepakbola .....	8
2. Kelincahan.....	11
3. Bentuk Latihan Kelincahan.....	18
4. Motivasi Berlatih.....	24
B. Penelitian Relevan.....	31
C. Kerangka Berfikir.....	34
D. Hipotesis.....	39
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Jenis Penelitian.....	40
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	41

C. Populasi dan Sampel .....	41
D. Jenis dan Sumber Data.....	42
E. Defenisi Operasional.....	43
F. Pengembangan Instrumen Penelitian .....	44
G. Teknik Pengumpulan Data.....	47
H. Teknik Analisis Data.....	48
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Deskripsi Data.....	52
1. Motivasi Berlatih.....	52
2. Data Tes Kelincahan <i>Illionis Agility</i> .....	53
B. Pengujian Persyaratan Analisis Varian .....	64
C. Pengujian Hipotesis.....	66
D. Pembahasan.....	68
E. Keterbatasan Penelitian.....	76
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN</b>	
A. Kesimpulan .....	78
B. Implikasi.....	78
C. Saran.....	79
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>81</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>88</b>



## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Komponen Program Latihan Kelincahan.....	18
2. Rancangan Design Treatment by level 2 x 2 .....	40
3. Daftar Jumlah Pemain Putri Rajawali FC .....	42
4. Distribusi Bobot Nilai Alternatif Jawaban .....	44
5. Kisi-Kisi Angket Motivasi Belum Validasi .....	45
6. Pembagian Kelompok Sampel dengan Metode <i>Matching Ordinal Pairing</i> .....	45
7. Kegiatan Program Latihan .....	48
8. Data Motivasi Berlatih Pemain sepakbola Putri Rajawali FC Padang .....	52
9. Distribusi Data Tes Kelincahan <i>Illionis Agility</i> .....	53
10. Distribusi Data Kelincahan Pada Kelompok Latihan Lateral Run (A <sub>1</sub> ) ...	55
11. Distribusi Data Kelincahan Pada Kelompok Latihan Zig-Zag Run (A <sub>2</sub> )..	57
12. Distribusi Data Kelincahan Pada Kelompok Latihan Motivasi Berlatih Tinggi (B <sub>1</sub> ) .....	57
13. Distribusi Data Kelincahan Pada Kelompok Latihan Motivasi Berlatih Rendah (B <sub>2</sub> ).....	58
14. Distribusi Data Kelincahan Pada Kelompok Latihan Lateran Run dengan Motivasi Berlatih Tinggi (A <sub>1</sub> B <sub>1</sub> ) .....	60
15. Distribusi Data Kelincahan Pada Kelompok Latihan Lateran Run dengan Motivasi Berlatih Rendah (A <sub>1</sub> B <sub>2</sub> ).....	61
16. Distribusi Data Kelincahan Pada Kelompok Latihan Zig-zag Run dengan Motivasi Berlatih Tinggi (A <sub>2</sub> B <sub>1</sub> ) .....	62
17. Distribusi Data Kelincahan Pada Kelompok Latihan Zig-zag Run dengan Motivasi Berlatih Rendah (A <sub>2</sub> B <sub>2</sub> ).....	63
18. Rangkuman Hasil Uji Normalitas Data Pada Bentuk Latihan dan Motivasi Berlatih dari Rancangan Penelitian.....	65
19. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Varians Kelompok Rancangan Penelitian.....	66
20. Rangkuman Hasil Perhitungan <i>Analysis of Variance</i> (ANOVA) .....	67

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Metode Latihan <i>Lateral Run</i> .....	21
2. Metode Latihan <i>Zig-Zag Run</i> .....	23
3. Illionios Agility Test .....	46
4. Grafik Distribusi Frekuensi Motivasi Berlatih.....	53
5. Grafik Histogram Tes Data Kelincahan Illionis Agility .....	54
6. Histogram Data Kelincahan Pada Kelompok Latihan Lateral Run ( $A_1$ ) ..	55
7. Histogram Data Kelincahan Pada Kelompok Latihan Zig-Zag Run ( $A_2$ ).	56
8. Histogram Data Kelincahan Pada Kelompok Latihan Motivasi Berlatih Tinggi ( $B_1$ ) .....	58
9. Histogram Data Kelincahan Pada Kelompok Latihan Motivasi Berlatih Rendah ( $B_2$ ).....	59
10. Grafik Data Kelincahan Pada Kelompok Latihan Lateran Run dengan Motivasi Berlatih Tinggi ( $A_1B_1$ ) .....	60
11. Grafik Data Kelincahan Pada Kelompok Latihan Lateran Run dengan Motivasi Berlatih Rendah ( $A_1B_2$ ).....	62
12. Grafik Data Kelincahan Pada Kelompok Latihan Zig-zag Run dengan Motivasi Berlatih Tinggi ( $A_2B_1$ ) .....	63
13. Grafik Data Kelincahan Pada Kelompok Latihan Zig-zag Run dengan Motivasi Berlatih Rendah ( $A_2B_2$ ).....	64
14. Interaksi Antara Metode Latihan Dan Motivasi Berlatih Terhadap Kelincahan.....	74



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Angket yang Belum di Validasi .....	88
2. Angket yang Sudah di Validasi oleh Validator .....	93
3. Program Peningkatan Latihan Lateral Run & Zig-Zag Run .....	97
4. Tabulasi Uji Coba Angket Sampel Putri Adios FC .....	118
5. Validasi Angket.....	124
6. Kategori Golongan Tes <i>Illionis Agility</i> Putri Rajawali FC .....	130
7. Deskripsi Data Hasil Tes <i>Illionis Agility</i> Berdasarkan Pengelompokan Bentuk Latihan .....	131
8. Uji Persyaratan Anava.....	133
9. Daftar Luas Dibawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z .....	142
10. Nilai Kritis L Untuk Uji <i>Lilliefors</i> .....	143
11. Nilai persentil untuk distribusi F.....	144
12. Nilai persentil untuk distribusi $X^2$ .....	145
13. Tabel Chy kuadrat .....	146
14. Dokumentasi .....	148

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Olahraga saat ini banyak diminati dari semua kalangan usia. Bukan hanya sekedar untuk menyehatkan tubuh, tetapi olahraga mampu membuat orang yang terlibat didalamnya mengekspresikan dirinya. Khususnya di Indonesia olahraga bukan hanya sekedar memenuhi kebutuhan pendidikan melainkan juga untuk sarana bermain ataupun rekreasi. Olahraga yang banyak diminati salah satunya adalah olahraga sepakbola. Sepakbola pada umumnya dimainkan oleh kaum pria, namun seiring dengan perkembangan zaman bukan hanya kaum pria saja yang dapat mengikuti olahraga ini kaum wanita sudah banyak mengikuti olahraga ini, bahkan sudah mengikuti kejuaran di mancanegara.

Sepakbola merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim. Masing-masing tim itu berjumlah 11 orang pemain, olahraga ini dimainkan selama 2 x 45 menit. Oleh karena itu, untuk memainkan olahraga ini harus memiliki kondisi fisik yang baik karena memakan waktu yang lama. Untuk menunjang kondisi fisik yang baik, perlunya dilakukan latihan secara terus menerus. Khususnya dalam mencapai prestasi dalam olahraga ini dibutuhkan teknik yang baik pula. Dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada BAB VI Pasal 20 ayat 4 dijelaskan sebagai berikut: “Olahraga prestasi dilaksanakan dengan proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.



Berdasarkan uraian diatas dapat diketahui bahwa dalam mencapai olahraga prestasi membutuhkan pembinaan yang membutuhkan waktu yang lama, pengembangan latihan yang terencana dengan tingkatan tertentu, serta dibutuhkannya ilmu pengetahuan dan ilmu keolahragaan yang cukup tentunya. Sepakbola termasuk kedalam olahraga bola besar, untuk mencapai prestasi dalam olahraga ini dibutuhkan juga pembinaan, pengembangan, serta pengetahuan.

Dalam permainan sepakbola terdapat unsur kondisi fisik dalam menunjang prestasi dalam permainan sepakbola. Menurut Lee dan Gusril (2019:268) dalam kondisi fisik terdapat beberapa komponen dasar yaitu ditinjau dari konsep muscular meliputi: daya tahan (*endurance*), kekuatan (*strength*), daya ledak (*power*), kecepatan (*speed*), kelentukan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan koordinasi (*balance*). Dengan adanya unsur kondisi fisik yang prima, serta di dukung dengan teknik, taktik dan mental yang baik maka akan tercapainya tujuan permainan sepakbola ini yaitu mencetak gol dengan sebanyak-banyaknya.

Kemudian di perkuat oleh (Bloomfield et.al., 2007; Gorostiaga et.al., 2004; Helgerud et.al., 2001) yang dikutip dalam jurnal Milanovic, Z et.al (2013:98) "*Soccer requires players to perform numerous actions that require strength, power, speed, agility, balance, stability, flexibility and endurance. suggesting that the physical conditioning of players is a complex process*". Sepakbola membutuhkan pemain untuk melakukan berbagai tindakan yang membutuhkan kekuatan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, stabilitas,

fleksibilitas dan daya tahan. menunjukkan bahwa fisik pengkondisian pemain adalah proses yang kompleks.

Sumatera Barat merupakan salah satu tempat berkembangnya pemain sepakbola, terlebih lagi ada beberapa dari pemainnya sudah masuk ke dalam anggota Tim Nasional Indonesia (TIMNAS). Saat ini, dengan masuknya Semen Padang FC kedalam Liga 2 pada tahun 2019 mengharuskan terbentuknya pemain putri di klubnya. Namun seiring waktu berjalan, saat ini sudah banyak klub sepakbola putri di Sumatera Barat, diantaranya: Putri Wijaya FC, Adios Putri FC, Rajawali Angels FC, Pessel Women FC, Woman Soccer FC dan sebagainya. Dengan adanya tim sepakbola putri, yang baru ada dua tahun belakang ini perlunya perhatian serta pembinaan terhadap klub - klub sepakbola putri agar dapat bisa memajukan pemain sepakbola putri di Sumatera Barat.

Berdasarkan observasi dan pengamatan serta wawancara peneliti dengan klub sepakbola Putri Rajawali FC yang bertempat di Kota Padang, bahwa klub ini sudah ada sejak tahun 2019 akhir, untuk perlombaan yang di ikuti antara lain: Piala Effendi juara 2 dan memenangkan beberapa Trofeo antar pemain putri Se Sumatera Barat. Trofeo merupakan pertandingan segitiga dengan peserta tiga tim dimana setiap tim akan saling berhadapan dalam satu waktu, biasanya di gelar dalam satu waktu. Kemudian dari segi pengaplikasiannya dilapangan pemain sulit bergerak lebih luas dalam merubah arah pergerakan dan masih lambat sehingga bola mudah direbut oleh lawan. Bahkan saat bergerak melewati lawan masih sulit dan kaku. Kemudian pada

saat hendak melakukan sesi latihan, pemain tersebut ada yang terlambat datang dan bahkan bermalas-malasan dalam melakukan sesi latihan tersebut.

Sesuai yang terjadi dilapangan, hal ini perlunya tindakan lebih lanjut terhadap pemain Putri Rajawali FC. Dilihat dari segi permasalahan dilapangan perlunya pemberian latihan untuk meningkat kelincahan pemain putri Rajawali FC serta pemberian arahan dan masukan untuk memotivasi dalam latihan. Berdasarkan permasalahan yang terjadi peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dan ingin memberikan suatu program latihan untuk meningkatkan kelincahan pemain Putri Rajawali FC Padang. Program latihan yang diberikan berupa bentuk latihan *lateral run* dan bentuk latihan *zig-zag run*, latihan *lateral run* merupakan latihan yang menggunakan tangga kelincahan atau yang disebut *agility ladder*. Sedangkan bentuk latihan *zig-zag run* merupakan latihan yang menggunakan patok atau cone sebagai halangan rintangannya, latihan *zig-zag run* disini sudah di modifikasi dan di variasikan dalam bentuk permainan oleh peneliti. Untuk variabel interveningnya yaitu motivasi berlatih yang di ukur menggunakan angket. Dari variabel yang diteliti ini diharapkan dapat meningkat kelincahan pemain Putri Rajawali FC Padang.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, terdapat sejumlah identifikas masalah yaitu:

1. Dibutuhkan kondisi fisik yang baik dalam permainan sepakbola, dengan adanya kondi fisik yang baik maka akan menunjang prestasi dalam permainan sepakbola.



2. Pembinaan dalam menunjang prestasi olahraga sepakbola, perlunya pembinaan prestasi terhadap sepakbola putri di Sumatera Barat dikarenakan baru adanya pemain sepakbola putri.
3. Motivasi pemain terhadap sesi latihan, pemberian motivasi serta arahan untuk memberikan dorongan dan semangat dalam menjalani sesi latihan.
4. Perbedaan pengaruh antara bentuk latihan *lateral run* dengan bentuk latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan pemain, latihan yang diberikan berupa dua bentuk latihan dengan melihat perbedaan pengaruh antara dua bentuk latihan ini terhadap kelincahan.
5. Perbedaan pengaruh antara motivasi latihan terhadap kelincahan pemain, dengan adanya motivasi pemain dapat memberikan dorongan dan semangat dalam menjalani sesi latihan, dan dengan adanya motivasi ini dapat memberikan efek latihan terhadap kelincahan.
6. Interaksi antara bentuk latihan dengan motivasi pemain terhadap kelincahan pemain. Berdasarkan bentuk latihan yang diberikan dan motivasi yang diberikan bagaimana interkasinya dapat mempengaruhi kelincahan.
7. Perbedaan pengaruh antara bentuk latihan *lateral run* dengan bentuk *zig-zag run* pada motivasi tinggi, bentuk kedua latihan yang diberikan dilihat dari perbedaannya dari sisi motivasi tinggi.
8. Perbedaan pengaruh antara bentuk latihan *lateral run* dengan bentuk *zig-zag run* pada motivasi rendah, bentuk kedua latihan yang diberikan dilihat dari perbedaannya dari sisi motivasi rendah.

### C. Pembatasan Masalah

Dari identifikasi masalah yang di temukan, agar permasalahan tidak melebar maka dibutuhkan pembatasan masalah. Masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini adalah:

1. Bentuk latihan kelincahan *lateral run* dan bentuk latihan *zig-zag run* terhadap pemain sepakbola
2. Motivasi berlatih pada pemain sepakbola
3. Kelincahan pada pemain sepakbola

### D. Rumusan Masalah

Schubung latar belakang masalah yang telah dipaparkan, maka dapat diambil rumusan masalah sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh antara bentuk latihan *lateral run* dan bentuk latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan pemain?
2. Apakah terdapat interaksi antara bentuk latihan dan motivasi berlatih terhadap kelincahan pemain?
3. Apakah terdapat pengaruh antara bentuk latihan *lateral run* dengan bentuk *zig-zag run* terhadap kelincahan bagi pemain yang punya motivasi berlatih tinggi?
4. Apakah terdapat pengaruh antara bentuk latihan *zig-zag run* dengan bentuk *lateral run* terhadap kelincahan bagi pemain yang punya motivasi berlatih rendah?

### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui:

1. Pengaruh bentuk latihan *lateral run* dan *zig-zag run* terhadap kelincahan pemain
2. Terdapat interaksi antara bentuk latihan dan motivasi berlatih pemain terhadap kelincahan pemain
3. Perbedaan pengaruh antara bentuk latihan *lateral run* dengan bentuk *zig-zag run* pada motivasi berlatih tinggi
4. Perbedaan pengaruh antara bentuk latihan *lateral run* dengan bentuk *zig-zag run* terhadap kelincahan pada motivasi berlatih rendah

### **F. Kegunaan Hasil Penelitian**

1. Sebagai sumbangan informasi yang dapat dipakai oleh pelatih dan pemain sepakbola putri
2. Sebagai masukan dalam meningkatkan latihan untuk kelincahan sepakbola putri
3. Sebagai evaluasi dalam pelaksanaan peningkatan latihan yang terstruktur dan terencana
4. Bagi penulis sendiri, untuk memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Magister Pendidikan, di Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
5. Sebagai bahan bacaan di Perpustakaan S2 Pendidikan Olahraga, Perpustakaan FIK dan Perpustakaan UNP.