

ABSTRAK

Falen Filma Ivanda (2012): Pengaruh *Latihan Zig Zag Run* dan *Wind Sprint* Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Muaro Yuniior Kabupaten Sijunjung

Penelitian ini diawali dari rendahnya kelincahan siswa Sekolah Sepakbola (SSB) Muaro Yuniior Kabupaten Sijunjung oleh karena siswa SSB Muaro Yuniior Kabupaten Sijunjung kurang melakukan latihan untuk meningkatkan kelincahan dan belum melakukan latihan dengan teratur serta kurangnya pengetahuan pelatih tentang bentuk-bentuk latihan yang paling efektif dalam meningkatkan kelincahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *zig zag run* dan *wind sprint* terhadap peningkatan kelincahan siswa SSB Muaro Yuniior Kabupaten Sijunjung.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu untuk melihat pengaruh latihan *zig zag run* dan *wind sprint* terhadap peningkatan kelincahan. Populasi dalam penelitian ini siswa SSB Muaro Yuniior Kabupaten Sijunjung yang mengikuti latihan rutin yang berjumlah 60 orang, sedangkan sampel diambil secara *purposive sampling*, maka sampel diambil hanya siswa U16 yang berjumlah 16 orang. Setelah dilakukan *pre-test* seluruh sampel dibagi menjadi dua kelompok melalui teknik *ordinal matching pairing*, yang tiap kelompok tersebut terdiri dari 8 orang. Pelaksanaan penelitian terdiri dari 18 kali pertemuan, dalam seminggu latihan dilaksanakan sebanyak 3 kali. Instrumen penelitian yang digunakan adalah tes lari bolak balik (*shuttle run*).

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa: (1) Latihan *Zig Zag Run* memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan kelincahan ini ditandai dengan $t_{hit} = 5,85 > t_{tab} = 1,90$. (2) Latihan *Wind Sprint* memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan kelincahan ini ditandai dengan $t_{hit} = 4,92 > t_{tab} = 1,90$. (3) Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok latihan *Zig Zag Run* dengan latihan *Wind Sprint* terhadap peningkatan kelincahan, dimana $t_{hit} = 0,61 > t_{tab} = 1,90$. Akan tetapi, dengan melihat rata-rata peningkatan kelincahan maka latihan *Zig-Zag* sedikit lebih baik dibandingkan dengan latihan *Wind Sprint*, dimana rata-rata peningkatan kelincahan latihan *Zig-Zag Run* adalah 0,91 dan sedikit lebih baik dari pada latihan *Wind Sprint* yang rata-rata peningkatannya adalah 0.81.