

**PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN DAN THREE CORNER DRILL
TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN ATLET PENCAK
SILAT PERGURUAN RAJAWALI
KABUPATEN SIJUNJUNG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sains*



OLEH:

BUDI SETIA ROMANDO
NIM/BP. 07215/2008

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

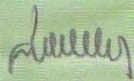
**PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN DAN THREE CORNER DRILL
TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN ATLET PENCAK
SILAT PERGURUAN RAJAWALI
KABUPATEN SIJUNJUNG.**

Nama : Budi Setia Romando
NIM : 07215
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Maret 2014

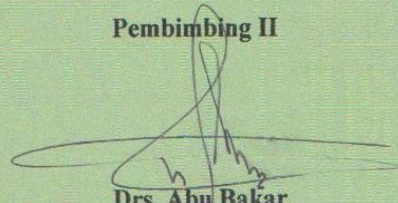
Disetujui Oleh

Pembimbing I



Prof. Dr. Gusril, M. Pd
Nip. 1958081619860310 04

Pembimbing II



Drs. Abu Bakar
NIP. 1953051619801110 01

Mengetahui:

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin, M. Kes AIFO
NIP. 195810181980031 001

PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

**PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN DAN THREE CORNER DRILL
TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN ATLET PENCAK
SILAT PERGURUAN RAJAWALI
KABUPATEN SIJUNJUNG**

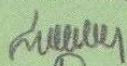
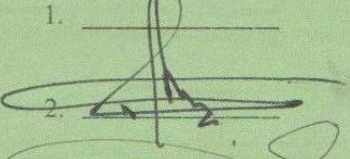
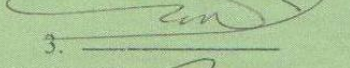
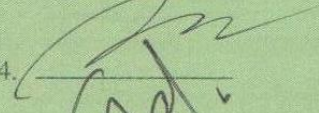
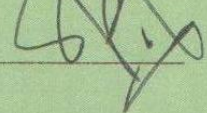
Nama : Budi Setia Romando
Bp/ Nim : 2008/ 07215
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, 21 April 2014

Tim Penguji

	Nama
Ketua	: Prof. Dr. Gusril, M.Pd
Sekretaris	: Drs. Abu Bakar
Anggota	: Drs. Hanif Badri
	: dr. Arif Fadli Muchlis
	: M Sazeli Rifki S.si M.Pd

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

ABSTRAK

BUDI SETIA ROMANDO, 07215. PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN DAN THREE CORNER DRILL TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN ATLET PENCAK SILAT PERGURUAN RAJAWALI KABUPATEN SIJUNJUNG

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi pada Atlet Pencak Silat Perguruan Rajawali Kabupaten Sijunjung, bahwa Kelincahan cenderung rendah. Masalah inilah diduga disebabkan karena beberapa faktor, yang salah satunya adalah belum tepatnya metode latihan yang diberikan pelatih. Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan pengaruh latihan zig-zag run dan Three corner drill terhadap peningkatan kelincahan atlet Pencak Silat Perguruan Rajawali Kabupaten Sijunjung.

Metode penelitian ini adalah metode eksperimen semu. Penelitian ini akan dilaksanakan pada Oktober – Desember 2013. Adapun tempat penelitian adalah di Kabupaten Sijunjung yang berlokasi di lapangan sepak bola Kupitan Kabupaten Sijunjung. Populasi penelitian berjumlah 50 orang, teknik pengambilan sampel diambil dengan *Purposive sampling*, sehingga diperoleh sampel sebanyak 34 Orang. Data tes Kelincahan diambil dengan Shuttle Run. Teknik analisis data yaitu dengan rumus Uji t.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Latihan Zig-Zag run memberi pengaruh pada peningkatan Kelincahan pada atlet perguruan pencak silat Rajawali, pengaruh ini peningkatan ini adalah sebesar 0,91, yaitu dari skor rata-rata 14,02 pada *pre test* menjadi 13,11 pada *post test*. (2) Latihan Three Corner Drill memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan. Peningkatan kelincahan ini adalah sebesar 0,51 yaitu dari skor rata-rata 13,99 pada *pre test* menjadi 13,48 pada *post test*. (3) Terdapat perbedaan pengaruh latihan Zig-Zag run dan Three Corner Drill yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan, dimana latihan Zig-Zag Run lebih berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan dari pada latihan Three Corner Drill di perguruan pencak silat rajawali Kabupaten Sijunjung dapat dilihat dengan diperolehnya $t_{hitung} (2,773) > t_{tabel} (2,110)$.

Kata kunci: *Zig-Zag Run, Three Corner Drill, kelincahan*

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan kurnia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini dengan judul ” **PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN DAN THREE CORNER DRILL TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN ATLET PENCAK SILAT PERGURUAN RAJAWALI KABUPATEN SIJUNJUNG**”

Penulisan Skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Sains pada jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Dan Three Corner Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Pencak Silat Perguruan Rajawali Kabupaten Sijunjung.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. Untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan Skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan Skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Untuk itu pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak baik perorangan maupun badan-badan terkait yang telah memberikan bantuan dan bimbingan sampai selesainya Skripsi ini.

Secara khusus penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan fasilitas untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO selaku Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi Universitas Negeri Padang yang telah memberikan kemudahan dan bimbingan dalam menyelesaikan studi.
3. Bapak pembimbing dalam penulisan Skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian Skripsi ini.
4. Bapak/Ibu Dosen Selaku Tim Penguji dalam penulisan Skripsi ini yang telah memberikan masukan dan arahan dalam penyelesaian Skripsi ini.
5. Bapak/Ibu staf pengajar fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu selama perkuliahan.
6. Yang tercinta Ayah dan Ibu yang senantiasa membantu memberikan dorongan semangat untuk penulis.
7. Seluruh rekan-rekan mahasiswa kesehatan dan rekreasi BP 2008 yang telah memberikan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini.
8. Semua pihak yang telah berpartisipasi, baik secara langsung maupun tidak langsung dalam pembuatan skripsi ini.

Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhoi oleh Allah SWT, Amin...Amin...ya Robal Alamin.

Padang, April 2014

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	ii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR GRAFIK	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Perumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	8
 BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	9
1. Olahraga Pencak Silat	9
2. Kelincahan.....	18
3. Latihan.....	22
4. Hakekat Latihan Zig-zag Run	30
5. Hakekat Latihan Three Corner Drill	33
B. Kerangka Konseptual	34
C. Hipotesis Penelitian.....	36
 BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian.....	37
B. Desain Penelitian.....	37

C. Waktu dan Tempat Penelitian	39
D. Definisi Operasional.....	39
E. Populasi dan Sampel	40
F. Jenis dan Sumber Data	41
G. Teknik Pengambilan Data	41
H. Prosedur Penelitian.....	42
I. Instrumen Penelitian.....	46
J. Teknik Analisis Data.....	47
 BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Analisis Deskriptif.....	49
B. Pengujian Persyaratan Analisis	55
C. Pengujian Hipotesis	58
D. Pembahasan	62
 BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	71
B. Saran	71
 DAFTAR PUSTAKA.....	73

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian.....	40
2. Sampel Penelitian	41
3. Data <i>pre test</i> kelompok A	50
4. Data <i>post test</i> kelompok A	51
5. Data <i>pre test</i> kelompok B.....	53
6. Data <i>post test</i> kelompok B	54
7. Rangkuman Hasil Pengujian Normalitas	56
8. Rangkuman Hasil Pengujian Homogenitas.....	57
9. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Pertama.....	59
10. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Kedua	60
11. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Ketiga	61

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. LapanganPertandinganPencakSilat.....	17
2. Kerangka Konseptual	35
3. Bentuk Design Penelitian.....	37
4. Model Latihan <i>Zig-Zag Ran Balley</i>	44
5. Model Latihan Three Corner Drill.....	45
6. Lapangan tes kelincahan	47

DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
1. Data <i>pre test</i> kelompok A	51
2. Data <i>post test</i> kelompok A	52
3. Data <i>pre test</i> kelompok B.....	54
4. Data <i>post test</i> kelompok B	55

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan.....	74
2. Data Kelincahan	87
3. Pembagian Kelompok Perlakuan	88
4. Data Tes Akhir Yang Sudah Dibagi Kelompok.....	90
5. Data Pretes dan postes kelompok A.....	92
6. Data Pretes dan postes kelompok B	93
7. Uji Normalitas.....	94
8. Uji Homogenitas	96
9. Pengujian Hipotesis 1.....	97
10. Pengujian Hipotesis 2.....	98
11. Pengujian Hipotesis 3.....	99
12. Norma Test Shuttle Run	100
13. Dokumentasi Penelitian	101
14. Surat-Surat Izin Penelitian	

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada saat ini olahraga memiliki peranan yang sangat penting, baik untuk peningkatan prestasi, kesegaran jasmani, pembinaan generasi muda, bahkan untuk bersosialisasi bagi sebagian orang. Olahraga juga bukan hanya sekedar pengisi waktu luang, akan tetapi sudah termasuk kedalam kebutuhan manusia.

Hal ini sesuai dengan Undang-Undang RI No 3 tahun 2005 pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi:

Keolahragaan Nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa.

Sesuai dengan kutipan di atas, Indonesia adalah salah satu Negara berkembang yang sedang berusaha memajukan pembangunan khususnya di bidang olahraga prestasi.

Menurut Syafruddin (2011:80) menyatakan bahwa:

Ada dua faktor yang mempengaruhi dalam mencapai suatu prestasi faktor tersebut adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal antara lain : kemampuan fisik, teknik dan mental psikis atlet dan faktor eksternal adalah yang timbul dari luar atlet seperti : pelatih, pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, keluarga dan sebagainya.

Hubungan antara faktor-faktor tersebut tidak dapat dipisahkan serta saling mempengaruhi satu sama lainnya. Apabila ada pembinaan olahraga

yang memfokuskan salah satu faktor atau hanya memberikan perhatian khusus pada faktor - faktor tertentu, tidak akan menghasilkan prestasi yang optimal, begitu juga pada cabang olahraga pencak silat. Di Indonesia selain sebagai olahraga bela diri, pencak silat merupakan olahraga prestasi yang mampu membawa bangsa Indonesia ke prestasi tingkat internasional, terbukti dari laga-laga Indonesia melawan negara lain di pertandingan internasional, pencak silat sudah mengharumkan nama Indonesia di kancah internasional dari dahulu sampai sekarang. Pembinaan kondisi fisik agar mencapai hasil yang optimal harus ditunjang oleh disiplin ilmu dan teori pendukung yang diaplikasikan dalam bentuk latihan yang sesuai dengan teori penunjang tersebut. Pembinaan kondisi fisik merupakan dasar pembentukan prestasi dan dalam pencapaian prestasi diperlukan target dan tujuan yang jelas seperti yang dicantumkan dalam Undang-Undang No. 3 Tahun 2005.

Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa. Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan dan potensi untuk mencapai prestasi yang dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan.

Prestasi olahraga bukan hanya merupakan kumpulan setiap faktor atau komponen, melainkan juga hasil koordinasi gerak yang optimal setiap komponen tersebut. Struktur prestasi olahraga sangat berbeda dan tergantung dari tingkat kesulitan dan kekomplekan sebuah cabang olahraga. Sehingga dapat dipahami bahwa prestasi merupakan tolak ukur pelaksanaan sebuah latihan dalam olahraga.

Dalam pencapaian prestasi yang maksimal seorang pesilat disamping harus menguasai teknik-teknik pencak silat secara baik dan benar harus pula didukung oleh kesegaran jasmani dan kondisi fisik yang lebih prima. Tanpa didukung kondisi fisik yang baik seorang pesilat tidak mungkin mampu bertanding dengan teknik-teknik pencak silat dan penguasaan gelanggang yang baik pada saat melaksanakan pertandingan dalam waktu 2 menit x 3 babak. Untuk menunjang pelaksanaan teknik-teknik yang maksimal pada saat pertandingan maka sebuah program latihan yang akan diberikan harus sesuai dengan kebutuhan cabang olahraga yang bersangkutan.

Pencak silat merupakan olahraga dan budaya bangsa indonesia yang sudah ada semenjak zaman nenek moyang, namun olahraga pencak silat ini belum dapat diketahui dengan pasti dari mana asalnya, kapan dan siapa yang menciptakannya. Menurut Suwirman (1991: 1) menyatakan “nenek moyang bangsa Indonesia telah memiliki cara pembelaan diri yang ditujukan untuk melindungi dan mempertahankan kehidupannya atau kelompoknya dari tantangan alam, cara bela diri tersebut sesuai dengan situasi dan kondisi alam sekitarnya.

Istilah pencak silat sebagai seni beladiri bangsa indonesia, dikukuhkan pada seminar pencak silat tahun 1973 ditugu bogor. Pengertian pencak silat oleh PB IPSI (ikatan pencak silat seluruh indonesia) dalam tim pencak silat FIK UNP (2006:8) mengemukakan bahwa “Pencak silat adalah hasil budaya bangsa manusia indonesia untuk membela dan mempertahankan eksestensi (kemandirianya) dan integritasnya terhadap lingkungan dan alam sekitarnya

untuk mencapai keselarasan hidup guna meningkatkan iman dan taqwa kepada Tuhan Yang Maha Esa.

Prestasi seorang atlet tidak semata-mata ditentukan oleh kemahiran menguasai teknik saja, akan tetapi juga ditentukan oleh kesiapan yang memenuhi secara maksimal factor pendukung lainnya. Begitu juga pada olahraga pencak silat , untuk berprestasi sangatlah komplek elemen-elemen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh seorang atlet.

Menurut Harsono (1988:153). “kondisi fisik yang dimaksud adalah kekuatan, kelenturan, stamina, kecepatan, kelincahan, dan lain-lain komponen kondisi fisik” dan hal ini hal ini juga tidak terlepas dari teknik dan taktik dalam pencak silat.

Dalam pencapaian prestasi selain kemampuan, talenta, motivasi atlet itu sendiri, pengetahuan, personality pelatih, fasilitas dalam bentuk sarana dan prasarana yang menunjang dan penemuan dari ilmu yang membantu dalam pertandingan. Bomp, Astrand dan Rodahl, dalam Syafruddin (1999: 23) mendefenisikan latihan sebagai berikut:

Latihan merupakan aktivitas yang sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fungsi fisiologik dan psikologik manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan. Dari hal tersebut terungkap fakta bahwa proses pencapaian jenjang prestasi puncak memerlukan waktu yang panjang dan perjuangan yang berat, sesuai dengan tuntutan cabang olahraga yang ditekuni untuk mencapai standarisasi yang telah ditentukan.

Dari pernyataan diatas jelas bahwa latihan yang dilaksanakan dengan tujuan pencapaian prestasi haruslah dilaksanakan secara berkesinambungan,

terencana dan dilaksanakan menurut program latihan yang telah ditentukan. Hal ini memerlukan waktu yang lama dan panjang karena dalam latihan menciptakan berbagai perubahan baik dalam fisiologis maupun anatomis dalam tubuh setiap individu.

Kelincahan merupakan kondisi fisik yang sangat penting dalam pencak silat. Kelincahan menurut Harsono (1993:36) merupakan ”kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada saat bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya ”. Untuk itu perlu beberapa bentuk latihan sehingga dapat memperoleh kelincahan yang baik.

Bentuk latihan kelincahan menurut Balley (1986: 200) adalah” *Wind Sprint, Squat Thrust, Dot Drill, Three Corner Drill, Down The-Line Drill, Zig-Zag Run dan Hexagon Drill*. Dari banyaknya bentuk latihan kelincahan tersebut, penulis tertarik untuk melihat pengaruh latihan *Zig-Zag Run* dan *Three Corner Drill* dalam meningkatkan kelincahan.

Perguruan pencak silat rajawali berada di Kecamatan Kupitan Kabupaten Sijunjung. Perguruan ini berdiri pada tahun 1982,walaupun demikian belum banyak prestasi yang diraih. Agar tercapainya prestasi yang optimal masih banyak hal-hal yang dirasa perlu untuk ditingkatkan guna mencapai tingkat prestasi tertinggi tersebut.

Setelah penulis melakukan studi pendahuluan ke perguruan pencak silat rajawali dan wawancara dengan pelatih, pada umumnya mereka memiliki kelincahan yang rendah. Hal ini terlihat dari tingkat level yang

dicapai oleh atlet tidak mencapai norma yang telah ditentukan untuk seorang atlet pencak silat,. Untuk itu penulis ingin melihat lebih jauh lagi pengaruh latihan *Zig-Zag Run* dan *Three Corner Drill* terhadap kelincahan atlet pencak silat perguruan rajavali Kabupaten Sijunjung.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Penggunaan model latihan *Wind Sprint* pada Atlet pencak silat perguruan rajavali Kabupaten Sijunjung.
2. Penggunaan model latihan *Zig-zag Run* pada Atlit pencak silat perguruan rajavali Kabupaten Sijunjung.
3. Penggunaan model latihan *Dot Drill* pada Atlet pencak silat perguruan rajavali Kabupaten Sijunjung.
4. Penggunaan model latihan *Squat Thrust* pada Atlet pencak silat perguruan rajavali Kabupaten Sijunjung.
5. Penggunaan model latihan *Three Corner Drill* pada Atlet pencak silat perguruan rajavali Kabupaten Sijunjung.
6. Penggunaan model latihan *Hexagon Drill* pada Atlet pencak silat perguruan rajavali Kabupaten Sijunjung.
7. Penggunaan model latihan *Down The- Line Drill* pada Atlet pencak silat perguruan rajavali Kabupaten Sijunjung.

C. Pembatasan Masalah

Berdasarkan identifikasi di atas dan keterbatasan dana dan waktu maka penelitian ini dibatasi pada :

1. Pengaruh latihan *Zig-Zag Run* terhadap peningkatan kelincahan.
2. Pengaruh latihan *Three Corner Drill* terhadap peningkatan kelincahan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah, perumusan masalah dalam penelitian ini adalah : pengaruh latihan *zig-zag run* dan *Three corner drill* terhadap peningkatan kelincahan atlet pencak silat perguruan rajawali Kabupaten Sijunjung.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Zig-Zag Run* terhadap peningkatan kelincahan atlet pencak silat perguruan rajawali Kabupaten Sijunjung.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Three Corner Drill* terhadap peningkatan kelincahan atlet pencak silat perguruan rajawali Kabupaten Sijunjung.

3. Untuk mengetahui perbedaan model latihan zig-zag run dan Three Corner Drill terhadap peningkatan kelincahan atlet pencak silat perguruan rajawali Kabupaten Sijunjung.

F. Manfaat Penelitian

Penelitian ini digunakan untuk:

1. Peneliti, sebagai untuk melengkapi salah satu syarat guna mendapatkan gelar Sarjana Strata Satu (S1) Jurusan Kesehatan dan rekreasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Memberikan masukan bagi pelatih dalam upaya peningkatan kelincahan.
3. Atlet pencak silat, agar dapat menjadi pemahaman tentang prioritas latihan fisik dan menumbuhkan kesadaran berlatih untuk meningkatkan kondisi fisik terutama pada kelincahan.
4. Sebagai referensi bagi perkembangan ilmu pengetahuan dalam olahraga.
5. Bagi peneliti dapat memperkaya wawasan ilmu pengetahuan keolahragaan sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti untuk melakukan penelitian berikutnya supaya lebih baik.