

**PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN DAN ILLINOIS TERHADAP  
KEMAMPUAN KELINCAHAN PEMAIN  
SEPAKBOLA BANGKO USIA 16**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada tim penguji skripsi jurusan Pendidikan Olahraga sebagai  
salah satu persyaratan memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh:**

**ANDRI RIZKI  
NIM: 15086161**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLARHAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2020**

## PERSETUJUAN PEMIMBING SKRIPSI

**Judul** : Pengaruh Latihan Zig-Zag Run dan Illinois Terhadap Kemampuan Kelincahan Pemain Sepakbola Bangko Usia 16  
**Nama** : Andri rizki  
**NIM** : 15086161  
**Program studi** : Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi  
**Jurusan** : Pendidikan Olahraga  
**Fakultas** : Ilmu Keolahragaan

Padang, Januari 2020

Disetujui oleh :

Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga



**Drs. Zarwan, M.Kes**  
**NIP. 196112301988031003**

Pembimbing



**Dr. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO**  
**NIP. 19620520 198703 1 002**

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Andri Rizki  
NIM : 15086161

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Skripsi Didepan Tim Penguji  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang  
dengan judul

Pengaruh Latihan Zig-Zag Run dan Illinois Terhadap Kemampuan  
Kelincahan Pemain Sepakbola Bangko Usia 16

Padang, Januari 2020

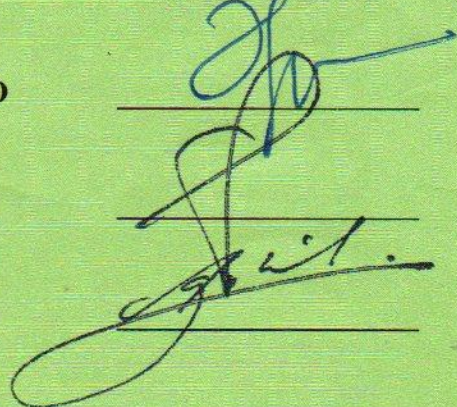
Tim Penguji:

Ketua : Dr. Hendri Neldi, M.Kes, AIFO

Sekretaris : Atradinal, S.Pd, M.Pd

Anggota : Dr. Arsil, M.Pd

Tanda Tangan



## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, tugas akhir berupa skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Zig-Zag Run dan Illinois Terhadap Kemampuan Kelincahan Pemain Sepakbola Bangko Usia 16;**
2. Karya tulis ini murni gagasan, rumusan, dan penelitian saya sendiri, tanpa bantuan pihak lain, kecuali dari pembimbing;
3. Didalam karya tulis ini, tidak terdapat karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali secara tertulis dengan jelas dicantumkan sebagai acuan didalam naskah dengan menyebutkan pengarang dan dicantumkan pada kepustakaan;
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila terdapat penyimpangan didalam pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah diperoleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Januari 2020

Yang membuat pernyataan



Andri Rizki  
NIM. 15086161

## ABSTRAK

Andri Rizki .2020. **“Pengaruh Latihan Zig-zag Run dan Illinois terhadap Kemampuan Kelincahan Pada Pemain Sepakbola Bangko Usia 16”**. Program Studi Pendidikan Jasmani dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Padang, Pembimbing Dr. Hendri Neldi, M.Kes., AIFO.

Penelitian ini berawal dari kenyataan di Sepakbola Bangko U16 Kabupaten Merangin, karna masih rendahnya kemampuan kelincahan yang dimiliki oleh pemain Sepakbola Bangko U16. Banyak metode latihan yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan. Diantaranya adalah latihan *zig zag run* dan *illinois*. 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 run* dan *illinois* terhadap kemampuan kelincahan pemain sepakbola Bangko U16.

Penelitian dilakukan 3 kali seminggu dengan frekuensi 18 kali pertemuan. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah metode eksperimen yang menggunakan uji hipotesis yaitu Uji-T. penelitian dilaksanakan di Lapangan Sepakbola Bangko U16 . Populasi dalam penelitian ini adalah semua pemain sepakbola Bangko U16 yang berjumlah 20 orang. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini adal total sampling. Maka jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 orang pemain. Instrument penelitian ini adalah menggunakan *Agility T-Test*. Teknik analisis data menggunakan rumus Uji-t.

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 10.72 poin dan tes akhir diperoleh rata-rata 9.97 poin. Sedangkan  $T_{hitung}$  sebesar 11.7 bila dibandingkan dengan  $T_{tabel}$  sebesar 1.72913 dengan ini sudah jelas ada peningkatan disebabkan tes awal dan tes akhir mempunyai hasil yang berbeda. Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa latihan *zig-zag run* dan *illinois* memberikan pengaruh terhadap kemampuan kelincahan pemain sepakbola Bangko U16.

Kata Kunci: *Zig-zag Run*, *Illinois*, Kemampuan Kelincahan

## KATA PENGANTAR



Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT karena atas segala rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyusun skripsi dengan judul “*Pengaruh Latihan Zig-zag Run dan Illinois Terhadap Kemampuan Kelincahan Pemain Sepakbola Bangko Usia 16*”. Untuk memenuhi sebagian syarat mendapat gelar Sarjana Pendidikan (S.pd) pada jurusan pendidikan olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

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

1. Bapak Prof. Drs. Ganefri, Ph. D. Selaku Rektor Universitas Negeri Padang yang telah memberikan pelayanan akademik dalam masa perkuliahan penulis.
2. Bapak Dr. Alnedral, M. Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang telah memberikan pelayanan yang optimal selama mengikuti perkuliahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Bapak Drs. Zarwan, M. Kes, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Bapak Sepriadi, S. Si, M. Pd, selaku Sekretaris Jurusan Pendidikan Olahraga yang telah memberikan bantuan administrasi dan konsultatif dalam proses perkuliahan sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Bapak Dr. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO Selaku pembimbing akademik yang telah membantu penulis dalam masa perkuliahan.
5. Bapak Dr. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO Selaku pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, nasehat dan pengarahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Atradinal, S.Pd, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, nasehat dalam menyelesaikan skripsi penulis.
7. Bapak Dr. Arsil, M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan masukan, nasehat dalam menyelesaikan skripsi penulis.

8. Bapak/Ibu Staf Pengajar di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan bimbingan serta ilmu yang penulis peroleh selama perkuliahan.
9. Kedua orang tua yang istimewa dalam hidup peneliti, Ayahanda Kisti dan Ibunda Suhairiah, Kakanda Nila Wati, serta kedua adik yaitu Ihsan Maulana dan Jundi yang selalu memberikan semangat, doa dan dukungan baik secara moril maupun materil.
10. Pelatih dan teman-teman sepakbola Bangko yang selalu memberikan semangat dan dukungan.
11. Kepada teman-teman Pendidikan Olahraga BP 2015, Siti Nirmala, teman-teman dekat yang tidak bisa disebutkan satu persatu dan teman-teman kontrakan yang telah memotivasi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Akhir kata kepada Allah SWT tempat menyerahkan diri semoga penulisan skripsi ini dapat diterima sebagai amalan yang mendapatkan Ridho-Nya serta berguna bagi yang membaca.

Padang, Januari 2020

Peneliti

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	i
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	ii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	iv
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	vi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	vii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	viii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	4
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. Kajian Teori.....	7
1. Pengertian Sepakbola .....	7
2. Teknik Dasar Permainan Sepakbola .....	8
3. Sarana dan Prasarana.....	9
4. Hakekat Latihan .....	10
5. Latihan Fisik dalam Sepakbola.....	10
6. Kemampuan Kelincahan.....	13
7. Latihan <i>Zig-zag run</i> .....	14
8. Latihan <i>Illinois</i> .....	16
B. Penelitian Relevan .....	19
C. Kerangka Berpikir .....	21
D. Hipotesis.....	22



### **BAB III METODOLOGI PENELITIAN**

A. Tempat Penelitian dan Waktu Penelitian .....	23
B. Populasi dan Sampel .....	23
C. Rancangan Penelitian .....	24
D. Instrumen Penelitian.....	25
E. Teknik Pengumpulan Data.....	26
F. Variabel Penelitian.....	28
G. Teknik Analisis Data.....	28

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

A. Deskripsi Data Hasil Penelitian .....	31
B. Uji Persyaratan.....	34
C. Pembahasan.....	36

### **BAB V KESIMPULAN DAN SARAN**

A. Kesimpulan .....	40
B. Saran.....	40

<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>42</b>
-----------------------------	-----------

<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>44</b>
----------------------	-----------

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
1. Tabel Populasi Atlet Sepakbola Bangko.....	23
2. Tabel Sampel Atlet Sepakbola Bangko U16.....	24
3. Tabel Desain Penelitian.....	24
4. Tabel Norma Penilaian.....	26
5. Tabel Hasil Tes Kemampuan Kelincahan.....	31
6. Hasil Tes Awal.....	32
7. Hasil Tes Akhir.....	33
8. Uji Normalitas.....	35
9. Uji Homogenitas.....	35
10. Uji Hipotesis.....	36

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar</b>	<b>Halaman</b>
1. Lapangan Sepakbola .....	9
2. Bola .....	10
3. Bentuk tes kelincahan ( <i>Agility T-Test</i> ).....	14
4. Bentuk Latihan <i>Zig zag run</i> .....	16
5. Bentuk Latihan <i>Illinois</i> .....	18
6. Bentuk tes kelincahan ( <i>Agility T-Test</i> ).....	27
7. Histogram <i>Pre-Test</i> .....	32
8. Histogram <i>Post-Test</i> .....	33

## DAFTAR LAMPIRAN

<b>Lampiran</b>	<b>Halaman</b>
1. Program Latihan.....	44
2. Hasil Data Tes Awal dan Tes Akhir .....	48
3. Uji Normalitas Tes Awal .....	49
4. Uji Normalitas Tes Akhir.....	52
5. Uji Homogenitas .....	55
6. Uji Hipotesis.....	57
7. Tabel Distribusi F.....	59
8. Tabel Lilliefors.....	60
9. Tabel Uji-T.....	61
10. Dokumentasi Penelitian .....	62

# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan suatu bentuk fisik aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur yang melibatkan gerakan tubuh berulang-ulang dan ditunjukkan 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 ditunjukkan kepada kesehatan jasmani dan rohani seluruh masyarakat 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. Pelatih yang turut mempopulerkan pemain sepakbola ini bukan tidak mungkin karena bakat, latihan-latihan keras dan seriusnya dalam berbagai aspek. 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).

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 kelincuhan tubuh. Salah satu teknik dasar sepakbola yang sangat penting untuk dikuasai oleh setiap pemain sepakbola adalah teknik *dribbling*. *Dribbling* sangat penting dalam permainan sepakbola karena *dribbling* merupakan lanjutan dari suatu penyerangan ke pihak lawan.

Di samping itu kelincuhan dan kecepatan berperan sangat penting untuk melakukan *dribbling*. Kelincuhan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

Di Sepakbola Bangko U16 pembinaan olahraga sepakbola telah berjalan sesuai dengan program latihan yang telah dibuat pelatih, akan tetapi peningkatan permainan belum banyak dirasakan. Dipandang masih kurangnya keterampilan mendribbling bola, hal ini terlihat pada waktu bertanding maupun latihan, pemain sering kali kehilangan bola menggiring bola, setiap individu tidak mampu menguasai bola sepenuhnya sehingga mudah dirampas

lawan. Fakta ini sangat terlihat terutama saat pemain sedang melakukan *dribbling* pemain terlihat lamban dan tidak mampu merubah-ubah arah gerakan *dribbling* sesuai arah yang diinginkan, sehingga bola mudah dirampas oleh lawan. Hal ini menyebabkan Sepakbola Bangko U16 sering kali menderita kekalahan dalam pertandingan.

Bertolak dari hal di atas, perlu kiranya dicarikan solusi untuk mengatasi permasalahan yang terjadi di Sepakbola Bangko U16 dan salah satunya dapat dilakukan melalui sebuah penelitian. Oleh sebab itu, penulis tertarik untuk mencoba melihat Pengaruh Latihan *Zig Zag Run* dan *Illinois* Terhadap Kemampuan Kelincahan Pada Pemain Sepakbola Bangko U16.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Kondisi fisik berpengaruh terhadap keterampilan *dribbling*
2. Latihan kelincahan
3. Latihan naik turun jejang
4. Latihan *shuttle run*
5. Latihan *zig zag run*
6. Latihan *Illinois*
7. Latihan *skeping*, dll



### **C. Batasan Masalah**

Mengingat pada uraian yang telah tercantum pada identifikasi masalah, Maka agar penelitian lebih terfokus dan tidak meluas, penulis membatasi variabel penelitian ini yaitu pada:

- 1) Latihan *zig zag run*
- 2) Latihan *Illinois*
- 3) Keterampilan *Dribbling*

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah, maka rumusan masalah penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh latihan *zig zag run* dan *Illinois* terhadap kemampuan kelincahan pemain Sepakbola Bangko U16 ?

### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *zig zag run* dan *illinois* terhadap kemampuan kelincahan pemain Sepakbola Bangko U16.

### **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna dan bermanfaat bagi:

1. Peneliti, sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh dan mendapatkan gelar Sarjana (S1) di Fakultas Ilmu Keolahragaan serta memperkaya khasanah ilmu pengetahuan keolahragaan sebagai gambaran nyata bagi penulis.

2. Mahasiswa, sebagai bahan bacaan dan rujukan untuk membuat penelitian yang lebih luas.
3. Perpustakaan, sebagai perbendaharaan, referensi serta sebagai bahan bacaan.
4. Para peminat olahraga pada umumnya, dapat memilih cara yang efisien untuk meningkatkan kelincahan pemain sepakbola.
5. Bagi Pelatih, mengetahui latihan untuk kemampuan kelincahan pada atlet sepakbola Bangko.
6. Bagi Atlet, mampu mengetahui kemampuan kelincahan sepakbola.