

**PERBEDAAN KELINCAHAN ANTARA PENGARUH LATIHAN ZIG-
ZAG RUN PAKAI BEBAN DAN TANPA BEBAN PADA
SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) PUTRA BAYANG**

SKRIPSI



**Oleh:
FUJI HUTRI DANDA
2008/07204**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2013**

HALAMAN PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi Program
Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu
Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : **Perbedaan Kelincahan Antara Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* Pakai Beban Dan Tanpa Beban Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Putra Bayang**

Nama : **Fuji Hutri Danda**
NIM/BP : **07204/2008**
Program Studi : **Kesehatan dan Reareasi**
Fakultas : **Ilmu Keolahragaan**

Padang, Mei 2013

Tim penguji

Nama

Tanda Tangan

1. Ketua : Drs Didin Tohidin, M.Kes AIFO.

1.

2. Sekretaris : Anton Komaini S.Si M.Pd.

2.

3. Anggota : Drs. Abu Bakar

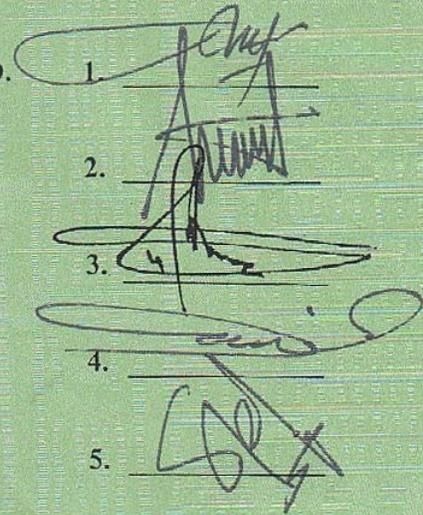
3.

4. Anggota : Drs. Hanif Badri

4.

5. Anggota : M. Sazeli Rifki, S.Si M.Pd

5.



ABSTRAK

FUJI HUTRI DANDA, 07204. PERBEDAAN KELINCAHAN ANTARA LATIHAN ZIG-ZAG RUN PAKAI BEBAN DAN TANPA BEBAN PADA SISWA SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) PUTRA BAYANG

Berdasarkan pengamatan peneliti terhadap fenomena yang terjadi di Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Bayang, bahwa kelincahan atlet 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* pakai beban dan tanpa beban terhadap kelincahan atlet di Sekolah Sepakbola (SSB) Puta Bayang.

Metode penelitian ini adalah metode eksperimen semu. Penelitian ini akan dilaksanakan pada Januari sampai Februari 2013. Adapun tempat penelitian adalah lapangan sepakbola sekolah sepakbola (SSB) Putra Bayang. Populasi penelitian berjumlah 20 orang, teknik pengambilan sampel diambil dengan *total sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 20 atlet. Data tes *kelincahan* diambil dengan Tes *zig-zag run*. Teknik analisis data yaitu dengan rumus Uji t.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: (1) Latihan Zig-zag run pakai beban memberi pengaruh pada kemampuan kelincahan, pengaruh ini peningkatan kelincahan ini adalah sebesar 1,57, yaitu dari skor rata-rata 12,29 pada *pre test* menjadi 10,72 pada *post test*. (2) Latihan Zig-zag run tanpa beban memberi pengaruh pada kemampuan kelincahan, pengaruh ini sebesar peningkatan keterampilan kemampuan kelincahan ini adalah sebesar 1,16 yaitu dari skor rata-rata 12,09 pada *pre test* menjadi 10,93 pada *post test*. (3) Tidak terdapat perbedaan latihan Zig-zag run pakai beban dan latihan Zig-zag run tanpa beban, dalam hal pengaruh latihan Zig-zag run pakai beban dan latihan Zig-zag run tanpa beban dilakukan secara bersama-sama, maka tidak dapat pengaruhnya dilihat dengan diperolehnya $t_{hitung} (1,750) < t_{tabel} (2,101)$.

***Kata kunci:* Zig-zag run pakai beban, Zig-zag run tanpa beban, 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 ” **PERBEDAAN KELINCAHAN ANTARA PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN PAKAI BEBAN DAN TANPA BEBAN PADA ATLET SEKOLAH SEPAKBOLA (SSB) PUTRA BAYANG**”

Penulisan Skripsi ini selain bertujuan untuk melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pendidikan pada jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui Pengaruh latihan latihan zig-zag run pakai beban dan tanpa beban terhadap kelincahan atlet di Sekolah Sepakbola (SSB) Putra Bayang

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. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan fasilitas untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO selaku Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi Universitas Negeri Padang dan selaku pembimbing yang telah memberikan kemudahan dan bimbingan dalam menyelesaikan studi.
3. Bapak Anton Komaini, S.Si, M.Pd selaku pembimbing dalam penulisan Skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian Skripsi ini.
4. Bapak selaku tim penguji dalam penulisan Skripsi ini yang telah memberikan bimbingan 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

Semoga segala bantuan yang telah diberikan menjadi amal saleh dan diridhoi oleh Allah SWT.

Padang, Februari 2013

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..... | 5 |
| C. Pembatasan Masalah | 6 |
| D. Perumusan Masalah | 6 |
| E. Tujuan Penelitian | 6 |
| F. Manfaat Penelitian | 7 |
| BAB II TINJAUAN KEPUSTAKAAN | |
| A. Kajian Teori | 8 |
| B. Kerangka Konseptual..... | 24 |
| C. Hipotesis Penelitian..... | 25 |
| BAB III METODOLOGI PENELITIAN | |
| A. Jenis Penelitian..... | 26 |
| B. Tempat dan Waktu Penelitian | 26 |
| C. Populasi dan Sampel | 26 |
| D. Variabel Penelitian..... | 27 |
| E. Jenis dan Sumber Data..... | 28 |
| F. Prosedur Penelitian | 28 |
| G. Instrumen Penelitian | 29 |
| H. Teknik Analisis Data..... | 33 |

| | |
|-----------------------------------------|-----------|
| BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN | |
| A. Deskriptif Data | 35 |
| B. Pengujian Persyaratan Analisis | 41 |
| C. Pengujian Hipotesis | 43 |
| D. Pembahasan | 46 |
| | |
| BAB V KESIMPULAN DAN SARAN | |
| A. Kesimpulan | 57 |
| B. Saran | 57 |
| DAFTAR PUSTAKA | 59 |
| LAMPIRAN..... | 61 |

DAFTAR TABEL

| Tabel | Halaman |
|-----------------------------------------------------------|----------------|
| 1. Populasi Penelitian | 27 |
| 2. Distribusi Frekuensi Kelinehan Pretes Kelompok A | 36 |
| 3. Distribusi Frekuensi Kelinehan Postes Kelompok A | 37 |
| 4. Distribusi Frekuensi Kelinehan Pretes Kelompok B..... | 38 |
| 5. Distribusi Frekuensi Kelinehan Postes Kelompok B | 40 |
| 6. Rangkuman Hasil Pengujian Normalitas | 41 |
| 7. Rangkuman Hasil Pengujian Homogenitas..... | 42 |
| 8. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Pertama..... | 44 |
| 9. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Kedua | 45 |
| 10. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis Ketiga | 46 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|-----------------------------------------------------------|----------------|
| 1. Kerangka Konseptual | 25 |
| 2. Bentuk Model Lapangan Latihan <i>Zig-Zag Run</i> | 29 |

DAFTAR GRAFIK

| Grafik | Halaman |
|------------------------------------------------------------|----------------|
| 1. Distribusi Frekuensi Kelincahan Pretes Kelompok A | 36 |
| 2. Distribusi Frekuensi Kelincahan Postes Kelompok A | 38 |
| 3. Distribusi Frekuensi Kelincahan Pretes Kelompok B..... | 39 |
| 4. Distribusi Frekuensi Kelincahan Postes Kelompok B | 40 |

DAFTAR LAMPIRAN

| Lampiran | Halaman |
|---------------------------------------------------|----------------|
| 1. Program Latihan..... | 61 |
| 2. Data Tes Awal Kelincahan | 67 |
| 3. Pembagian Kelompok Perlakuan | 68 |
| 4. Data Tes Akhir Yang Sudah Dibagi Kelompok..... | 69 |
| 5. Data Pretes dan postes kelompok A..... | 70 |
| 6. Data Pretes dan postes kelompok B..... | 71 |
| 7. Uji Normalitas..... | 72 |
| 8. Uji Homogenitas | 73 |
| 9. Pengujian Hipotesis 1..... | 74 |
| 10. Pengujian Hipotesis 2..... | 75 |
| 11. Pengujian Hipotesis 3..... | 76 |
| 12. Analisis Kelas Interval | 78 |
| 13. Dokumentasi Penelitian | 79 |
| 14. Surat-Surat Izin Penelitian | 80 |

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pembangunan nasional pada hakekatnya adalah pembangunan manusia Indonesia seutuhnya dan pembangunan masyarakat seluruhnya berdasarkan Pancasila dalam Undang-Undang Dasar 1945, keberhasilan dalam pembangunan ini sangat dipengaruhi oleh kualitas sumber daya manusia.

Pembangunan di bidang olahraga merupakan salah satu bagian dari pembangunan nasional. Prestasi di bidang olahraga juga dicerminkan suatu prestasi suatu Negara atau bangsa sehingga dapat mengangkat martabat bangsa di mata dunia, hal ini sesuai dengan UU RI NO 3 tahun 2005 tentang sistem keolahragaan nasional pasal 4 yang berbunyi:

“Keolahragaan nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan ahlak mulia, sportifitas, disiplin, memperlerat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat martabat harkat, martabat dan kehormatan bangsa”.

Berdasarkan kutipan di atas jelas bahwa perkembangan sistem dan jalur pembinaan olahraga saat ini berorientasi kepada pembinaan yang harus dilaksanakan dengan cara mendasar, sistematis, terpadu, serta mengarahkan kepada tujuan yang sama, ini dilakukan melalui program pembinaan dan pengembangan olahraga serta dukungan sarana dan prasarana yang memadai, seperti tempat-tempat olahraga dapat diperbanyak dan alat-alat lain yang dapat dijadikan pendukung dalam mencapai prestasi. Yang pada akhirnya anak-

anak memiliki rasa jujur, sportif, produktif dan semangat juang sebagai pedoman bela Negara untuk mendapat mengangkat mertabat nama dan martabat bangsa di dunia melalui prestasi olahraga.

Sepakbola usia dini berkembang dengan pesat di mana – mana, baik di dt usia dini. mulai dari tingkat SD sampai SLTP sederajat, anak usia dini sangat bersemangat mengikuti pertandingan ini, yang mana pertandingan ini disamping meningkatkan prestasi olahraga sepakbola di Indonesia juga mengairahkan persepakbolaan di bumi nusantara ini. sepakbola di usia dini juga dapat menanamkan sikap sportivitas yang tinggi mulai di usia dini, dan juga kemampuan daya fikir serta perkembangan fisik, skil dan prestasi, apalagi sekarang sudah adanya kejuaraan tingkat nasional dan Internasional. latihan di usia dini dan remaja sangatlah menentukan prestasi yang akan di raih kelak.

Wiel Coerver 1987: 4 mengatakan:

“Bagi dunia persepakbolaan merupakan malapetaka, bahwa pemain remaja yang bergelora semangatnya untuk menjadi pemain sepakbola yang baik tidak berkesempatan mendapat pembinaan dari pelatih-pelatih ahli yang berkemampuan melatih mereka dengan teknik bermain yang sebenarnya merupakan prasarat. dengan demikian, para remaja akan sulit berkembang sebab apa gunanya menyuruh mereka bermain itu tanpa lawan pun tak mampu menguasai bola sepenuhnya.selama pertandingan mereka hampir tidak dapat menguasai bola dan sebagian besar energi terbuang dengan menguber di belakang lawan. Sekalipun sering kali mereka dapat kontak dengan bola, mereka masih belum mamapu berbuat apa-apa, karena tidak menguasai dasar tekniknya’”.

Berdasarkan kutipan diatas, latihan di usia remaja dan dilatih secara baik oleh pelatih akan meningkatkan penguasaan teknik dasar sepakbola, dan merupakan salah satu bagian yang sangat berperan atas keberhasilan suatu

kesebelasan sepakbola untuk mencapai prestasi. Apabila latihan di usia dini diabaikan dan tidak diperhatikan oleh pelatih dengan baik, maka atlet yang berbakat tidak akan terlatih dan juga tidak mempunyai teknik yang bagus, karena teknik di usia dini dasar untuk menguasai teknik dasar bermain bola, baik secara tim maupun individu. Oleh karena itu penguasaan teknik dasar sepakbola harus dimiliki setiap atlet untuk mencapai prestasi yang maksimal. dan juga memperhatikan peranan penting penguasaan teknik dasar untuk mencapai prestasi maksimal. Sesuai dengan ungkapan Syafrudin (2011:80) bahwa:

”Ada dua faktor yang mempengaruhi dalam mencapai suatu prestasi faktor tersebut adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal antara lain : kemampuan fisik, keterampilan teknik, kemampuan taktik dan strategi dan kemampuan 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, hakim garis, keluarga dan sebagainya”.

Dari kutipan di atas sepakbola sangat dipengaruhi oleh rutinitas latihan, karena dengan berlatih maka seorang atlet sepakbola semakin menguasai teknik dan aspek lainnya, seperti kelinchan, kekuatan, kecepatan, kelenturan dan daya tahan. Aspek lain seperti lingkungan, gizi dan kemauan atlet itu sendiri yang juga mempengaruhi prestasi seorang atlet. idealnya seorang atlet yang berprestasi harus di dukung oleh aspek-aspek di atas, supaya mencapai prestasi yang maksimal.

Oleh karena itu program latihan harus dilaksanakan dengan teratur dan diperhatikan, supaya kondisi fisik atlet tetap terjaga dan semakin bagus kondisinya. Berbicara tentang kondisi fisik, salah satunya adalah kelinchan,

dimana kelincahan sangat mempengaruhi kemampuan seorang atlet untuk menguasai teknik bermain yang bagus. Pengertian umum dari kelincahan yaitu, kemampuan mengubah cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan.

Di dalam olahraga sepakbola kelincahan sangat mempengaruhi kemampuan seorang atlet. Dalam permainan sepakbola seluruh pemainnya harus memiliki kelincahan. Karena semua anggota tim mempunyai kedudukan masing-masing dan harus di tunjang dengan kelincahan yang bagus. Salah satu program latihan yang diperlukan untuk kelincahan *zig-zag run* (lari berbelok-belok). Kegiatan diatas tujuannya adalah untuk meningkatkan kelincahan. Dan di dalam penelitian ini penulis juga menambahkan pada latihan berupa tambahan beban pada sebagian atlet, yang akan uji saat melakukan *zig-zag run*.

Olahraga sepakbola sangat diminati di Sumatra barat khususnya di kabupaten PESSSEL yang salah satunya SSB Putra Bayang yang akan penulis teliti. Semenjak tahun 2000 terbentuknya sekolah sepak bola (SSB) putra bayang yang di dirikan oleh EFRIALIS. dengan tujuan rasa kemanusiaan antara satu sama yang lain.maka dari itu lah terbentuknya sekolah sepak bola (SSB)putra bayang yang tergabung dalam tiga kelompok yakni antara 12 tahun sampai 21 tahun.semjak tahun 2000 sampai sekarang ini udah banyak pertandingan yang di ikuti oleh sekolah sepakbola (SSB)putra bayang.pada tahun 2008 mengikuti pertandingan antar SSB sepepesisir selatan.pada itu lah sekolah sepakbola (SSB) putra bayang mendapatkan gelar juara 1.sekian lama berlatih dan sekian lama mengikuti pertandingan cuma hanya 1 kali sekolah sepak bola (SSB) putra bayang mendapatkan gelar juara. Berdasarkan

pengamatan awal penulis dimana atlet yang berlatih di SSB Putra Bayang yang notabene adalah anak-anak usia dini, kurang memiliki kelincuhan. Masih kurangnya kemampuan atlet melakukan gerak tipu saat bermain bola dan kelihatan kaku. Menyebabkan kurangnya kemampuan atlet untuk menerapkan strategi penyerangan dan pertahanan yang di intruksikan oleh pelatih waktu pertandingan. Jadi atlet yang tidak memiliki kelincuhan bisa menjadi penghambat bagi tim itu sendiri, untuk mencapai prestasi.

Kurangnya kelincuhan bisa disebabkan oleh kurangnya program latihan yang mengarah untuk meningkatkan kelincuhan alami seorang atlet, faktor fisik atlet, mental dan keinginan atlet itu sendiri untuk memiliki kelincuhan yang baik. Dari faktor diatas penulis tertarik membahas program latihan untuk kelincuhan karena dengan program latihan bisa menghilangkan penghambat kurangnya kelincuhan lainnya.

Berdasarkan hal diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan harapan bahwa dapat meningkatkan kelincuhan bagi atlet sehingga prestasi dapat di raih.

B. Identifikasi Masalah

Banyaknya faktor yang mempengaruhi peningkatan prestasi pada suatu cabang olahraga, agar lebih mengarah dan tidak meluas, maka peneliti mengidentifikasi masalah sebagai berikut yaitu: apakah terdapat perbedaan kelincuhan antara pengaruh latihan *zig-zag run* pakai beban dan tanpa beban. dan juga banyak faktor yang mempengaruhi rendahnya kemampuan kelincuhan seperti gizi, kondisi fisik dan pola latihan serta masih banyak yang lainnya.

C. Pembatasan Masalah

Agar masalah dalam penelitian ini tidak terlalu meluas, maka peneliti membatasi masalah pada kelincahan yang di pengaruhi oleh kecepatan, kekuatan, kelenturan, daya tahan. Variabel-variabel diatas pengertiannya sangat luas, maka masalah ini tidak seluruhnya dibahas dan diteliti. untuk itu Karena keterbatasan waktu, maka penelitian ini di batasi oleh perbedaan kelincahan antara pengaruh latihan *zig-zag run* pakai beban dan tanpa beban pada atlit Sekolah sepakbola (SSB)Putra Bayang.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka peneliti dapat merumuskan permasalahan ini kepada “apakah terdapat perbedaan hasil latihan *zig-zag run* pakai beban dan tanpa beban terhadap kelincahan atlit sepakbola SSB Putra Bayang.

E. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *zig-zag run* pakai beban terhadap kelincahan.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *zig-zag run* tanpa beban terhadap kelincahan.
3. Untuk mengetahui pengaruh latihan *zig-zag run* pakai beban dengan latihan *zig-zag run* tanpa beban.

F. Kegunaan Penelitian

1. Bagi peneliti sendiri berguna untuk memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar S.si di fakultas ilmu keolahragaan Universitas Negri Padang.
2. PSSI KAB Pesisir selatan, untuk mengetahui perkembangan atlit dan program peningkatan prestasi.
3. Sekolah sepakbola (SSB) Putra Bayang, sebagai acuan untuk melatih.
4. Sebagai reperensi bagi perkembangan ilmu pengetahuan tentang olahraga.
5. Bagi atlit untuk meningkatkan motivasi dalam berlatih dan meningkatkan kondisi fisik.