

**PENGARUH LATIHAN *ZIG-ZAG RUN* DAN *WIND SPRINT*  
TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PEMAIN  
SEPAKBOLA OPEK JUNIOR KAMPUNG PISANG  
KABUPATEN PASAMAN BARAT**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana sains pada  
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang



Oleh :

**HASNIL FUAD**  
**2008/07194**

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

## HALAMAN PENGESAHAN

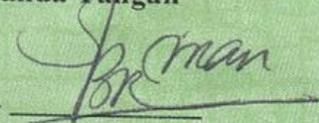
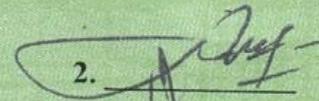
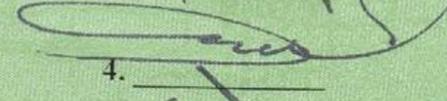
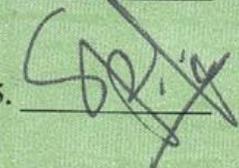
Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Di Depan Tim Penguji Skripsi Program  
Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu  
Keolahragaan Universitas Negeri Padang

### PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN DAN WIND SPRINT TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PEMAIN SEPAKBOLA OPEK JUNIOR KAMPUNG PISANG KABUPATEN PASAMAN BARAT

Nama : Hasnil Fuad  
Bp / Nim : 2008 / 07194  
Program Studi : Ilmu Keolahragaan  
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Mei 2013

#### Tim Penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Dr. H. Bafirman HB, M.Kes, AIFO	1. 
Sekretaris	: Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO	2. 
Anggota	: Drs. Abu Bakar	3. 
	: Drs. Hanif Badri	4. 
	: M. Sazeli Rifki, S.Si. M.Pd	5. 

## ABSTRAK

### **HASNIL FUAD. 2013. Pengaruh Latihan *Zig Zag Run* Dan *Wind Sprint* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola Opek Junior Kampung Pisang Kabupaten Pasaman Barat**

Penelitian ini diawali dari masih rendahnya kondisi fisik pemain sepakbola Opek Junior kampung Pisang kabupaten Pasaman Barat. karena kurang melakukan latihan untuk meningkatkan kelincahan dan bentuk-bentuk latihan yang diberikan juga belum efektif dalam meningkatkan kelincahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *zig-zag run* dan *wind sprint* terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola Opek Junior kampung Pisang kabupaten Pasaman Barat.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola Opek Junior kampung Pisang kabupaten Pasaman Barat yang berjumlah 28 orang. Teknik pengambilan sampel adalah *Total Sampling*. Setelah dilakukan *pre test* pembagian kelompok melalui teknik *ordinal matching pairing*, yang tiap kelompok tersebut terdiri dari 14 orang. Pelaksanaan penelitian terdiri dari 18 kali pertemuan, dalam seminggu latihan dilaksanakan sebanyak 3 kali. Instrumen untuk kelincahan menggunakan tes lari bolak balik (*shuttle run*).

Hasil penelitian menyimpulkan bahwa: (1) Latihan *Zig-Zag Run* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan ini ditandai dengan  $t_{hit} = 11,82 > t_{tab} = 1,77$ . (2) Latihan *Wind Sprint* memberikan Pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan ini ditandai dengan  $t_{hit} = 12,4 > t_{tab} = 1,77$ . (3) Tidak terdapat perbedaan pengaruh Latihan *Zig Zag Run* dan *Wind Sprint* yang signifikan terhadap Peningkatan Kelincahan, dimana  $t_{hit} = 0,52 > t_{tab} = 1,77$ . Akan tetapi, jika dilihat 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 2,6 dan sedikit lebih baik dari pada latihan *Wind Sprint* yang rata-rata peningkatannya adalah 2,48.

***Kata Kunci: Latihan Zig-Zag Run, Latihan Wind Sprint, dan Kelincahan***

## KATA PENGANTAR

Dengan segala kerendahan hati dan keikhlasan yang tulus, syukur Alhamdulillah penulis ucapkan kehadirat Allah SWT, karena rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan Zig-Zag Run dan Wind Sprint Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola Opek Junior Kampung Pisang Kab. Pasaman Barat”**. Shalawat dan salam semoga selalu dilimpahkan kepada Rasul-Nya yang mulia, nabi besar Muhammad SAW, karena dengan kegigihan dan keuletan beliau kita dapat merasakan perubahan yang signifikan dari kondisi tatanan sosial yang jahiliah kearah yang lebih berilmu pengetahuan dengan peradaban yang saling menghargai dan menghormati satu sama lainnya.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan serta arahan dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Drs. H. Arsil, M.Pd. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Didin Tihidin, M.Kes, AIFO. Selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Dr. H. Bafirman HB, M.Kes AIFO Selaku Penasehat Akademik (PA) sekaligus pembimbing I dan Bapak Drs. Didin Tohidin M.Kes, AIFO. Selaku pembimbing II yang penuh ketulusan, kesabaran dan keikhlasan serta sepenuh hati meluangkan waktu di tengah-tengah kesibukan untuk memberikan bimbingan, pemikiran, arahan, dan pengetahuan kepada peneliti sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.
4. Bapak Drs. Abu Bakar, Bapak Drs. Hanif Badri, dan Bapak M. Sazeli Rifki S.Si. M.Pd, selaku dosen penguji yang telah meluangkan waktu dan pikirannya untuk kesempurnaan skripsi ini.
5. Bapak / Ibu Staff Pengajar dan Administrasi kepegawaian Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

6. Pelatih PS Opek Junior kampung Pisang beserta para pemain yang telah banyak membantu memberikan data untuk penulisan skripsi ini.
7. Semua Pihak-pihak yang telah banyak membantu tetapi tidak bisa disebutkan satu persatu dalam penulisan skripsi ini.

Semoga semua bantuan yang telah diberikan diberkahi Allah SWT. Sebagai manusia yang tidak luput dari kekhilafan dan kekurangan, pe menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Karenanya penulis tidak menutup diri dari segala saran dan kritikan yang sifatnya membangun untuk perbaikan skripsi ini.

Harapan penulis semoga skripsi ini dapat bermanfaat untuk semua pihak terutama buat penulis sendiri. Akhirnya kepada Allah SWT penulis berserah diri semoga skripsi ini bernilai sebagai amalan saleh.

Padang, Mei 2013

Penulis

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	i
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	ii
<b>HALAMAN PERYATAAN</b> .....	iii
<b>ABSTRAK</b> .....	iv
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	v
<b>DAFTAR ISI</b> .....	vii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	x
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xi
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	1
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah .....	7
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	8
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	9
A. Kajian Teori .....	9
1. Permainan Sepakbola .....	9
a. Teknik Dasar Permainan Sepakbola .....	11
b. Kondisi Fisik Pemain Sepakbola .....	12
2. Kelincahan .....	13
a. Pengertian Kelincahan .....	13
b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan .....	15
1) Kekuatan .....	15
2) Kecepatan .....	15
3) Tipe serabut otot rangka .....	15
3. Latihan Fisik .....	16
a. Prinsip dasar latihan .....	17

4. Latihan <i>Zig-Zag Run</i> .....	20
5. Latihan <i>Wind Sprint</i> .....	22
6. Sistem Enersi .....	25
B. Kerangka Konseptual .....	26
C. Hipotesis.....	27
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>28</b>
A. Jenis Penelitian.....	28
B. Rancangan Penelitian .....	28
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	29
1. Tempat .....	29
2. Waktu .....	29
D. Populasi dan Sampel Penelitian .....	29
1. Populasi.....	29
2. Sampel.....	30
E. Defenisi Operasional Variabel .....	30
F. Jenis dan Sumber Data .....	31
1. Jenis Data .....	31
2. Sumber Data.....	32
G. Teknik Dan Instrumen Pengumpulan Data .....	32
1. Instrument .....	32
2. Teknik Pengumpulan Data.....	33
H. Teknik Analisa Data.....	34
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>35</b>
A. Deskripsi Data.....	35
1. Kelompok Latihan <i>Zig-Zag Run</i> .....	35
2. Kelompok Latihan <i>Wind Sprint</i> .....	38
B. Analisis Data .....	42
1. Pengujian Persyaratan Analisis .....	42
a. Uji Normalitas .....	42
b. Uji Hoogenitas .....	43
2. Pengujian hipotesis .....	43

a. Hipotesis I.....	44
b. Hipotesis II .....	44
c. Hipotesis III .....	45
C. Pembahasan.....	45
1. Pengaruh latihan <i>zig-zag run</i> terhadap peningkatan kelincahan .....	45
2. Pengaruh latihan <i>wind sprint</i> terhadap peningkatan kelincahan .....	47
3. Perbedaan pengaruh latihan <i>Zig-zag Run</i> dan <i>Wind Sprint</i> terhadap peningkatan kelincahan .....	48
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b> .....	51
A. Kesimpulan .....	51
B. Saran .....	51
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	53
<b>LAMPIRAN</b> .....	55

## DAFTAR TABEL

1. Tabel Norma Penilaian Kelincahan dengan <i>Shuttle Run Test</i> .....	33
2. Tabel Distribusi Frekuensi <i>Pre-test</i> Kelompok <i>Zig-zag Run</i> .....	35
3. Tabel Distribusi Frekuensi <i>Post-test</i> Kelompok <i>Zig-zag Run</i> .....	37
4. Tabel Distibusi Frekuensi <i>Pre-test</i> Kelompok <i>Wind Sprint</i> .....	39
5. Tabel Distribusi Frekuensi <i>post-test</i> Kelompok <i>Wind Sprint</i> .....	40
6. Tabel Rangkuman Hasil Uji Normalitas .....	42
7. Tabel Rangkuman Hasil Uji Homogenitas .....	43
8. Tabel Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 1 .....	44
9. Tabel Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 2.....	44
10. Tabel Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 3.....	45

## DAFTAR GAMBAR

11. Latihan <i>Zig-Zag Run</i> .....	22
12. Latihan <i>Wind Sprint</i> .....	24
13. Kerangka Konseptual .....	27
14. Bentuk Desain Penelitian .....	28
15. Bagan Lapangan Test Kelincahan.....	32
16. Histogram <i>Pre-Test Zig-Zag Run</i> .....	36
17. Histogram <i>Post-Test Zig-Zag Run</i> .....	38
18. Histogram <i>Pre-Test Wind Sprint</i> .....	40
19. Histogram <i>Post-Test Wind Sprint</i> .....	41

## DAFTAR LAMPIRAN

1. Program Latihan <i>Zig-Zag Run</i> dan <i>Wind Sprint</i> .....	55
2. Data Tes Kelincahan .....	65
3. Data Tes Kelincahan Kelompok <i>Zig-Zag Run</i> .....	67
4. Data Tes Kelincahan Kelompok <i>Wind Sprint</i> .....	68
5. Analisis Varians data awal <i>Zig-Zag Run</i> dan <i>Wind Sprint</i> .....	69
6. Analisis Varians data akhir <i>Zig-Zag Run</i> dan <i>Wind Sprint</i> .....	70
7. Uji Normalitas <i>Pre-Test</i> kelompok Latihan <i>Zig-Zag Run</i> .....	71
8. Uji Normalitas <i>Pre-Test</i> kelompok Latihan <i>Wind Sprint</i> .....	73
9. Uji Normalitas <i>Post-Test</i> kelompok Latihan <i>Zig-Zag Run</i> .....	75
10. Uji Normalitas <i>Post-Test</i> kelompok Latihan <i>Wind Sprint</i> .....	77
11. Uji Hipotesis 1 .....	79
12. Uji Hipotesis 2 .....	81
13. Uji Hipotesis 3 .....	83
14. Dokumentasi .....	85
15. Daftar Kehadiran pemain .....	88
16. Surat Izin penelitian dari Fakultas.....	89
17. Surat keterangan telah melakukan penelitian di PS Opek Junior kampung Pisang kab. Pasaman Barat.....	90

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang**

Olahraga merupakan salah satu aspek yang dapat meningkatkan kualitas manusia secara jasmaniah dan rohaniah. Prestasi olahraga dapat mengangkat harkat dan martabat bangsa Indonesia dimasa datang. Bangsa Indonesia sebagai negara yang sedang berkembang, dewasa ini berusaha mengadakan pembinaan dan peningkatan disegala bidang untuk kemajuan dan kesejahteraan bangsa, salah satunya adalah melalui olahraga, karena olahraga merupakan hakekat dari pembangunan. Olahraga merupakan investasi jangka panjang dalam usaha pembinaan mutu sumber daya manusia Indonesia, salah satu usaha peningkatan mutu sumber daya manusia Indonesia yang berkualitas adalah dengan jalan mengembangkan kegiatan olahraga yaitu dengan memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat.

Olahraga di Indonesia tidak hanya untuk kepentingan pendidikan, rekreasi dan kesegaran jasmani, tetapi juga sebagai ajang prestasi. Undang-undang RI No 3 tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional. Pada Bab II Pasal 4 dijelaskan:

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.

Berdasarkan penjelasan Undang-Undang RI No 3 Tahun 2005 di atas, Indonesia adalah salah satu Negara berkembang yang sedang berusaha

memajukan pembangunan khususnya di bidang olahraga. Untuk mencapai tujuan olahraga tersebut di atas bukan hal yang mudah dilakukan, butuh pembinaan yang serius dari semua pihak yang dilakukan secara berjenjang dan berkelanjutan. Perkembangan olahraga di Indonesia pada saat sekarang ini sudah berkembang dengan pesat, hal ini dapat terlihat banyaknya anggaran dasar dari pemerintah untuk memajukan olahraga di Indonesia. Dalam mengembangkan olahraga di Indonesia seharusnya pemerintah jangan berfikir bahwa dengan dana yang besar akan memperoleh hasil yang memuaskan, tetapi banyak faktor-faktor yang mempengaruhinya, 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”.

Faktor Internal merupakan faktor yang berasal dari potensi individu, setiap individu memiliki faktor internal yang berbeda beda. Hal ini dapat terlihat dari kemampuan individu dalam menguasai cabang olahraga. Faktor internal yang banyak dijumpai dalam berbagai cabang olahraga adalah kemampuan fisik dan teknik. Salah satu kondisi fisik yang banyak digunakan dalam cabang olahraga adalah kelincahan. Kelincahan sangat berperan penting pada saat kita bergerak dan berpindah tempat. Selain dari kemampuan fisik kemampuan teknik juga berperan penting, contohnya dribbling dalam sepakbola, smash dalam bola voli dan servise dalam bulu tangkis.

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 sepakbola. Di Indonesia Selain sebagai olahraga rekreasi, sepakbola merupakan olahraga prestasi yang mampu membawa bangsa Indonesia ke prestasi tingkat internasional, terbukti dari laga-laga Indonesia melawan negara lain di turnamen internasional, sepakbola sudah mengharumkan nama Indonesia di kancah internasional dari dahulu sampai sekarang.

Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) terus berupaya meningkatkan prestasi sepakbola dengan mengadakan turnamen atau kejuaraan baik itu ditingkat daerah maupun ditingkat nasional, mulai dari LPI ( Liga Pelajar Indonesia) dan liga elit Indonesia berkaitan dengan pembinaan dan perkembangan olahraga prestasi di tanah air, sudah sepatutnya pembinaan prestasi olahraga sepakbola dikembangkan sesuai dengan kemajuan teknologi dalam bidang olahraga. Seperti halnya seorang pelatih yang berkualitas dapat memanfaatkan ilmu pengetahuan secara ilmiah di bidang olahraga sepakbola yang pada akhirnya dapat melahirkan seorang atlet sepakbola yang berprestasi tinggi.

Prestasi seorang atlet tidak semata-mata ditentukan oleh kemahiran menguasai teknik saja, akan tetapi juga di tentukan oleh kesiapan yang memenuhi secara maksimal faktor pendukung lainnya. Begitu juga pada

olahraga sepakbola, untuk berprestasi sangatlah kompleks elemen-elemen yang harus dimiliki oleh seorang atlet. Menurut Afrizal (2004) menyatakan bahwa :

”Dalam permainan sepakbola terdapat beberapa jenis kemampuan yang penting dimiliki seorang pemain yaitu kemampuan fisik terdiri dari beberapa unsur seperti: (1) daya tahan, (2) kekuatan, (3) kecepatan, (4) kelincahan, dan (5) kelentukan. Sedangkan kemampuan menguasai bola yang terdiri dari beberapa bagian yaitu: (1) menendang bola, (2) menerima bola, (3) menggiring bola (dribel), (4) merampas bola, (5) menyundul bola, (6) gerak tipu dengan bola, (7) melempar bola, (8) teknik teknik menangkap bola dan menepis bola khusus bagi penjaga gawang”.

Berdasarkan dari penjelasan di atas, komponen kondisi fisik dan teknik sangat mempengaruhi prestasi seseorang dalam bermain sepakbola. Adapun teknik dasar dalam sepakbola adalah menendang bola, menerima bola, menggiring bola, merampas bola, menyundul bola, melempar bola dan menangkap bola serta menepis bola bagi penjaga gawang.

Abus (2005:109) mengemukakan bahwa “Menggiring bola adalah teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain pada saat permainan sedang berlangsung”. Beberapa prinsip yang perlu dilakukan untuk dapat menggiring bola dengan baik antara lain: 1) bola harus dikuasai sepenuhnya berarti tidak mungkin dirampas lawan, 2) dapat menggunakan seluruh bagian kaki sesuai dengan tujuan apa yang ingin dicapai, 3) dapat mengawasi situasi permainan pada waktu menggiring bola. Darwis (1996) menjelaskan “tujuan menggiring bola adalah gerakan lari menggunakan bola untuk memindahkan daerah permainan, membawa bola dalam terkontrol melewati lawan, memberi kesempatan pada teman untuk membebaskan diri, memancing lawan untuk mendekati bola hingga daerah penyerang terbuka,

memperlambat tempo permainan”. Maka dari pendapat di atas dapat disimpulkan, bahwa menggiring bola adalah suatu gerakan dalam permainan sepakbola yang menggunakan kaki untuk mendorong bola sehingga berpindah dari satu tempat ketempat lain sesuai dengan yang diharapkan dan selalu tetap dalam penguasaan.

Banyak faktor yang mempengaruhi kemampuan seseorang dalam menggiring bola, diantaranya adalah kekuatan otot tungkai, koordinasi gerakan, kecepatan, kelincahan, sikap badan, pandangan mata, penguasaan teknik, emosional pemain, condong mata dan kelentukan tubuh.

Kelincahan merupakan kondisi fisik yang sangat penting dalam olahraga Sepakbola, Pemain yang memiliki kelincahan yang bagus pada umumnya sangat susah diantisipasi gerakannya oleh lawan. Kelincahan menurut James A Baley (1986) merupakan “kemampuan seseorang untuk dapat bergerak kesegala arah dengan mudah dan cepat”. Sejalan dengan hal di atas kelincahan dalam permainan sepakbola sangat berpengaruh, hal ini dapat dilihat pada saat melewati lawan baik tanpa bola maupun dengan bola. Sebagaimana yang kita ketahui bahwa kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk merubah posisi dan arah secepatnya sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki. Dalam olahraga sepakbola terdapat banyak pemain dan kita harus bisa melewatinya, agar kita bisa melewati pemain tersebut kita harus memiliki kelincahan yang bagus. Banyak hal yang mempengaruhi kelincahan seperti kecepatan, kelentukan, dan berat badan.

Klub Sepakbola OPEK Junior berada di Kampung Pisang Kejorongan IV Koto, Kecamatan Kinali Kab. Pasaman Barat. klub OPEK Junior ini telah berdiri dari Tahun 2006, walaupun demikian belum banyak prestasi yang diraih. Agar tercapainya prestasi yang optimal masih banyak hal-hal yang dirasa perlu untuk di tingkatkan guna mendapatkan hasil yang diinginkan tersebut.

Setelah penulis melakukan studi pendahuluan ke klub sepakbola Opek Junior dan wawancara dengan pelatih serta melakukan tes kelincahan pada pemain sepakbola Opek Junior, pada umumnya pemain memiliki kelincahan yang rendah. Ini terlihat dari tingkatan level yang dicapai oleh pemain tidak mencapai norma yang telah ditentukan untuk seorang pemain sepakbola seperti yang dapat dilihat pada tabel tes kelincahan. Dan menurut pengamatan penulis dilapangan kurangnya kelincahan pemain sepakbola Opek Junior ini diduga disebabkan karena kurangnya faktor kecepatan, faktor kelentukan dan latihan fisik yang dilakukan selama ini. Untuk itu penulis ingin melihat pengaruh latihan *Zig-zag Run* dan *Wind Sprint*, mana yang lebih efektif dan efisien untuk peningkatan kelincahan. Mudah-mudahan hasil penelitian ini akan bermanfaat bagi perkembangan dunia sepakbola.

## **B. Identifikasi Masalah**

Mengingat pentingnya kelincahan dalam permainan sepakbola, maka hal-hal yang terkait dalam proses pelahiran prestasi perlu memperhatikan faktor-faktor yang diduga berhubungan dengan kelincahan para pemain.

Berdasarkan masalah yang dikemukakan di atas, maka masalah dapat diidentifikasi yaitu:

1. Masih rendahnya Kelincahan Pemain Sepakbola Opek Junior
2. Rendahnya kondisi fisik Pemain Sepakbola Opek Junior
3. Latihan yang diberikan selama ini belum efektif untuk meningkatkan kelincahan
4. Latihan *Zig-zag Run* diharapkan dapat mempengaruhi kelincahan.
5. Latihan *Wind Sprint* diharapkan dapat mempengaruhi kelincahan.

### **C. Batasan 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 *Wind Sprint* terhadap peningkatan kelincahan!
3. Perbedaan Pengaruh Latihan *Zig-zag Run* dan *Wind Sprint* terhadap peningkatan kelincahan!

### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan Latar Belakang, Identifikasi dan Pembatasan Masalah, Rumusan Masalah penelitian ini adalah: Seberapa besar Pengaruh Latihan *Zig-zag Run* dan *Wind Sprint* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola Opek Junior.

### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Zig-zag Run* terhadap peningkatan kelincahan Pemain Sepakbola Opek Junior
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Wind Sprint* terhadap peningkatan kelincahan Pemain Sepakbola Opek Junior
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh antara Latihan *Zig-zag Run* dan *Wind Sprint* terhadap peningkatan kelincahan Pemain Sepakbola Opek Junior.

### **F. Manfaat Penelitian**

1. Bagi peneliti, sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Strata Satu (S1) Jurusan kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
2. Bagi pelatih, agar dapat dijadikan bahan pedoman menyusun program latihan dalam usaha peningkatan prestasi atletnya.
3. Atlet sepakbola, agar dapat menjadi panduan dan acuan untuk dapat meningkatkan kelincahan dalam bermain dan menumbuhkan kesadaran dalam berlatih untuk meningkatkan kondisi fisiknya.
4. Bagi Club, sebagai bentuk program pengembangan prestasi atletnya.