

**PENGARUH LATIHAN ZIG ZAG RUN (LARI ZIG ZAG) DAN
WIND SPRINT TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN
SEKOLAH SEPAK BOLA (SSB) MUARO YUNIOR
KABUPATEN SIJUNJUNG**

SKRIPSI

*Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana
di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang*



Oleh:

**FALEN FILMA IVANDA
NIM. 85703**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2012**

HALAMAN PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul : **Pengaruh Latihan Zig-zag Run (Lari zig-Zag) dan Wind Sprint terhadap Kelincahan Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Muaro Yunior Kabupaten Sijunjung**

Nama : Falen Filma Ivanda

Nim/BP : 85703/2007

Program studi : Ilmu Keolahragaan

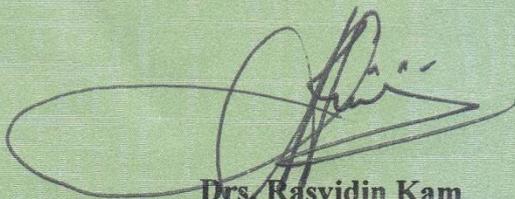
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Maret 2012

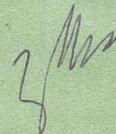
Disetujui oleh :

Pembimbing I



Drs. Rasyidin Kam
NIP. 19511241 198011 1 002

Pembimbing II



Drs. Zulhilmi
NIP. 19520820 108602 1 001

Diketahui,
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Drs. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO
NIP. 19581018 1980 1 001

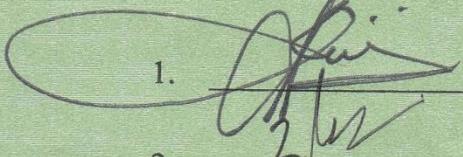
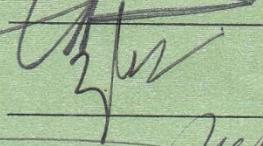
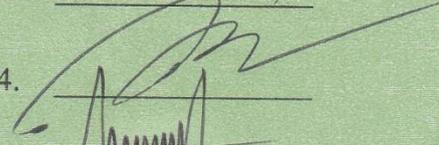
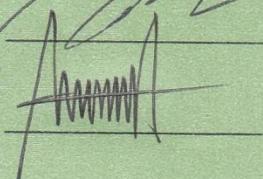
HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

*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 (Lari zig-Zag) dan Wind Sprint terhadap Kelincahan Pemain Sekolah Sepakbola (SSB) Muaro Yunior Kabupaten Sijunjung

Nama : Falen Filma Ivanda
Nim/BP : 85703/2007
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Maret 2012

		Tim Penguji	
		Nama	Tanda Tangan
Ketua	:	Drs Rasyidin Kam	1. 
Sekretaris	:	Drs. Zuhilmi	2. 
Anggota	:	Drs. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO	3. 
Anggota	:	dr. Arif Fadli Muchlis	4. 
Anggota	:	Anton Komaini, S.Si.,M.Pd	5. 

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Padang, April 2012



Falen Filma Ivanda
Nim. 85703/2007

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.

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbil'alamin

Puji syukur kepada Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada Penulis, kemudian shalawat beserta salam tidak lupa penulis sampaikan kepada junjungan kita Nabi Besar Muhammad SAW, yang telah membawa umatnya dari alam kegelapan ke alam yang terang menerang dan dari alam kebodohan ke alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan. Didorong oleh semua itulah Penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul : **Pengaruh latihan Zig zag run (lari Zig zag) dan Wind sprint terhadap peningkatan kelincahan Sekolah Sepak bola (SSB) Muaro junior Kabupaten Sijunjung.** Tujuan penulisan Skripsi ini adalah untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Ilmu Keolahragaan (S.Si) pada Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Dalam pelaksanaan penyusunan Skripsi ini, Penulis banyak mendapat bantuan dan dorongan baik materil maupun moril dari berbagai pihak sehingga dengan itu pada kesempatan ini Penulis dengan segala kerendahan hati ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Z. Mawardi Effendi, M.Pd selaku Rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Drs. Asril, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
3. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi. Dan tim penguji yang telah memberikan masukan dalam penyelesaian Skripsi ini.
4. Bapak Drs. Rasyidin Kam selaku Sekretaris Jurusan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi serta sebagai Pembimbing Akademik (PA) sekaligus Pembimbing I yang telah memberikan arahan penyelesaian Skripsi ini.
5. Bapak Drs. Zuhilmi selaku Pembimbing II yang telah memberikan arahan dan bimbingan kepada Penulis dalam penyelesaian Skripsi ini.

6. Bapak dr. Arif Fadli Muchlis. selaku tim Penguji yang telah memberikan arahan dan masukan dalam penyelesaian Skripsi ini.
7. Bapak Anton komaini S.Si, M.Pd selaku tim penguji yang juga telah memberikan arahan dan masukan dalam penyelesaian Skripsi ini.
8. Bang Hendri adriantose selaku pelatih Sekolah sepakbola Muaro junior Kabupaten Sijunjung yang telah memberikan izin kepada Penulis untuk melakukan penelitian.
9. Dosen serta Staf Pegawai Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang khususnya Jurusan Kesehatan dan Rekreasi yang telah memberikan pengarahannya dan bantuan kepada Penulis selama melakukan perkuliahan.
10. Rekan rekan mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan khususnya Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Program Studi Ilmu Keolahragaan.

Semoga bantuan, bimbingan dan petunjuk Bapak/Ibu dan teman-teman semuanya menjadi amal dan mendapat balasan yang berlipat ganda dari Allah SWT, Amin ya rabbalalamin. Penulis juga menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak kekurangan. Oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritikan yang bersifat membangun dari semua pihak. Mudah-mudahan skripsi ini dapat bermanfaat bagi pengelola olahraga prestasi di masa yang akan datang. Semoga Allah SWT senantiasa memberikan taufik hidayah-Nya kepada kita semua. Amin.

Padang, April 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Perumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian	6
BAB II KAJIAN KEPUSTAKAAN	
A. Kajian Teori	8
1. Sepakbola	8
a. Permainan Sepakbola	8
b. Teknik dasar sepakbola	9
c. Kondisi Fisik Sepakbola	10
d. Sarana dan Prasarana.....	11
2. Kelincahan	13
a. Pengertian Kelincahan	13
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kelincahan	15

3. Latihan	19
a. Pedoman umum dalam latihan.....	20
b. Pedoman penyusunan jadwal latihan.....	22
c. Dosis latihan.....	24
d. Latihan <i>Zig Zag run</i>	24
e. Latihan <i>Wind Sprint</i>	27
4. Sistem Energi	29
B. Kerangka Konseptual	30
C. Hipotesis Penelitian	32

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	33
B. Desain Penelitian	33
C. Tempat dan Waktu Penelitian	34
D. Populasi dan Sampel	34
E. Defenisi Operasional	36
F. Jenis dan Sumber Data	38
G. Teknik Pengambilan Data	38
H. Instrumen Penelitian	41
I. Prosedur Penelitian	42
J. Teknik Analisis Data	44

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	45
B. Analisis Data	51
C. Pembahasan.....	54

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan 60

B. Saran..... 60

DAFTAR PUSTAKA 62

LAMPIRAN..... 64

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Jumlah populasi	35
2. Norma penilaian kelincahan dengan <i>shuttle run test</i>	41
3. Daftar alat-alat tes	42
4. Distribusi Frekuensi <i>Pre-Test Zig Zag Run</i>	45
5. Distribusi Frekuensi <i>Post-Test Zig Zag Run</i>	47
6. Distribusi Frekuensi <i>Pre-Test Wind Sprint</i>	48
7. Distribusi Frekuensi <i>Post-Test Wind Sprint</i>	50
8. Rangkuman Hasil Uji Normalitas	52
9. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas.....	52
10. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 1	53
11. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 2	54
12. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis 3	54

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bentuk Lapangan Sepakbola.....	11
2. Bentuk Bola Standar	12
3. Bentuk Model Latihan <i>Zig-Zag Run</i>	26
4. Model latihan <i>Wind sprint</i>	28
5. Kerangka Konseptual	31
6. Bentuk Disain Penelitian.....	33
7. Bentuk Model Latihan <i>Zig-Zag Run</i>	36
8. Model latihan <i>Wind sprint</i>	37
9. Lapangan Tes Lari Bolak-balik (<i>shuttle run</i>).....	40
10. Histogram <i>Pre Test Zig Zag Run</i>	46
11. Histogram <i>Post Test Zig Zag Run</i>	48
12. Histogram <i>Pre Test Wind Sprint</i>	49
13. Histogram <i>Post Test Wind Sprint</i>	51

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Tabel Program Latihan.....	64
2. Data Awal Hasil Pengukuran Kelincahan Siswa Sekolah Sepakbola Muaro Yuniior Kabupaten Sijunjung	69
3. Data Kelompok <i>zig-zag Run</i>	70
4. Data Kelompok <i>Wind Sprint</i>	71
5. Uji Normalitas Pre-Test Kelompok <i>Zig Zag Run</i>	72
6. Uji Normalitas Pre-Test Kelompok <i>Wind Sprint</i>	73
7. Uji Normalitas Post-Test Kelompok <i>Zig Zag Run</i>	74
8. Uji Normalitas Post-Test Kelompok <i>Wind Sprint</i>	75
9. Uji Homogenitas Tes Awal (Pre-Test).....	76
10. Uji Homogenitas Tes Akhir (Post-Test)	77
11. Uji Hipotesis I	78
12. Uji Hipotesis II.....	79
13. Uji Hipotesis III.....	80
14. Dokumentasi Penelitian	81
15. Surat Penelitian Dari Fakultas	
16. Surat Rekomendasi Tempat Penelitian	
17. Surat Tera Alat	

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan olahraga merupakan bagian terpenting dalam pembangunan masyarakat. Dalam olahraga terdapat berbagai aspek yang bisa membentuk manusia seutuhnya. Dengan berolahraga atau latihan fisik yang benar akan meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani sehingga bisa mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas dan mandiri serta mengangkat harkat, martabat bangsa. Ini sesuai dengan tujuan keolahragaan nasional

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 kebugaran 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 Undang-Undang RI No 3 tahun 2005 pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional di atas, Indonesia adalah salah satu Negara berkembang yang sedang berusaha memajukan pembangunan khususnya di bidang olahraga prestasi.

Menurut Syafrudin (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, hakim garis, 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 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 yang 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 faktor-faktor yang mempengaruhi di atas, komponen kondisi fisik dan teknik sangat mempengaruhi prestasi itu sendiri. 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.

Menggiring bola adalah teknik dalam usaha memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain pada saat permainan berlangsung Darwis, (1991:59). menyatakan bahwa "menggiring bola adalah gerakan lari menggunakan kaki mendorong bola agar bergulir terus menerus di atas tanah", maka dari itu dapat diambil kesimpulan bahwa menggiring bola adalah suatu gerakan dalam permainan sepakbola yang menggunakan kaki untuk mendorong bola sehingga berpindah dari suatu tempat ketempat lain sesuai dengan yang diharapkan dan selalu tetap 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 siswa, condong mata dan kelentukan tubuh.

Kelincahan merupakan kondisi fisik yang sangat penting dalam sepakbola. kelincahan menurut Marajo (2008) merupakan “kemampuan bergerak kesegalah arah dengan mudah dan cepat. Untuk itu perlu beberapa bentuk latihan.

Bentuk latihan kelincahan menurut James A. Balley (1986:200- 201) adalah ”*Grass drill, Wind Sprint, Zig-zag run, Half squat, Rise on toes, Dead lift, Squat jump, Rope skipping*”. Dari banyaknya bentuk bentuk latihan kelincahan tersebut, penulis tertarik untuk mencoba melihat pengaruh latihan *Zig Zag Run* dan *wind sprint* dalam meningkatkan kelincahan.

Zig Zag Run adalah latihan berlari dengan mengitari rintangan, dengan cara atlet berlari melewati rintangan yang berbentuk garis zig zag. Tujuan latihan *Zig Zag Run* yaitu untuk merubah arah gerak tubuh, dengan menerapkan latihan *Zig Zag Run* diharapkan dapat meningkatkan kelincahan. *Wind sprint* adalah latihan berlari secepat mungkin yang menuntut adanya efek kondisioning. Tujuan latihan ini untuk meningkatkan kecepatan reaksi dan koordinasi secara umum. Diharapkan dengan kelincahan yang bagus maka atlet sepakbola dapat meraih prestasi yang optimal.

Sekolah Sepakbola (SSB) Muaro junior berada di Kelurahan Logas Kecamatan Muaro Kota Muaro Sijunjung . SSB Muaro junior ini telah berdiri dari tahun 2008, dan sudah mengikuti beberapa kompetisi di tingkat kabupaten sijunjung seperti tournamen tingkat ssb sekabupaten sijunjung, piala bupati sijunjung namun demikian belum maksimal 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 SSB Muaro junior dan wawancara dengan pelatih serta melakukan tes kelincahan pada pemain SSB Muaro junior pada umumnya pemain memiliki kelincahan yang rendah. Ini terlihat dari tingkatan level yang dicapai oleh atlet tidak mencapai norma yang telah ditentukan untuk seorang pemain sepakbola yang baik. Untuk itu penulis ingin melihat lebih jauh lagi pengaruh Latihan *Zig Zag Run* dan *Wind sprint* terhadap peningkatan kelincahan siswa SSB Muaro junior

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut

1. Latihan *Grass drill* berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan.
2. Latihan *Wind sprint* berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan.
3. Latihan *Zig-zag run* berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan.
4. Latihan *Half squat* berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan.
5. Latihan *Rise on toes* berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan.
6. Latihan *Dead lift* berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan.
7. Latihan *Squat jump* berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan.
8. Latihan *Rope skipping* berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan.

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 *Wind sprint* terhadap peningkatan kelincahan.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah, perumusan masalah penelitian ini adalah : pengaruh latihan *Zig Zag run* dan *Wind sprint* terhadap peningkatan kelincahan siswa SSB Muaro junior.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Zig Zag run* terhadap peningkatan kelincahan siswa SSB Muaro junior.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *Wind sprint* terhadap peningkatan kelincahan siswa SSB Muaro junior.
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *Zig Zag run* dan *Wind sprint* terhadap peningkatan kelincahan siswa SSB Muaro junior.

F. Kegunaan 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. Bagi Pelatih, agar dapat dijadikan bahan pedoman menyusun program latihan dalam usaha peningkatan prestasi atletnya.
3. Atlet sepak bola, agar dapat menjadi pemahaman tentang prioritas latihan fisik dan menumbuhkan kesadaran berlatih untuk meningkatkan kondisi fisiknya.

4. Pengurus SSB, menjadi pemahaman kondisi atletnya.
5. Jurusan Kesehatan dan Rekreasi sebagai bahan pertimbangan tentang olahraga Sepak Bola.
6. Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) sebagai penambah bahan ke pustaka karya ilmiah tentang olahraga Sepak Bola.