

**PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN PAKAI BEBAN DAN
TANPA BEBAN TERHADAP KELINCAHAN ATLET SSB
PERISAI PAYAKUMBUH**

SKRIPSI

*Di Ajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Pendidikan Olahraga Sebagai
Salah Satu Persyaratan Guna Memperoleh Gelar Sarjana Kependidikan*



**DADANG ILAHY
NIM : 94887**

**PROGAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI
KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLARAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2011**

PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN PAKAI BEBAN DAN TANPA BEBAN TERHADAP KELINCAHAN ATLET SSB PERISAI PAYAKUMBUH

Nama : Dadang Ilahy
NIM/ BP : 94887/ 2009
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Agustus 2011

Disetujui oleh:

Pembimbing I



Drs. Suwirman, M.Pd
NIP. 19611119198602 1 001

Pembimbing II



Drs. Zarwan, M.Kes
NIP. 19611230198803 1 003

**Mengetahui
Ketua Jurusan
Pendidikan Olahraga**



Drs. Hendri Neldi, M.Kes.AIFO
NIP. 19620520198703 1 002

PENGESAHAN

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan tim penguji skripsi
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan Zig-zag Run Pakai Beban dan
Tanpa Beban Terhadap Kelincahan Atlit SSB
Perisai Payakumbuh

Nama : Dadang Ilahy
NIM/BP : 94887/2009
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi
Jurusan : Pendidikan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

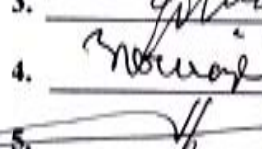
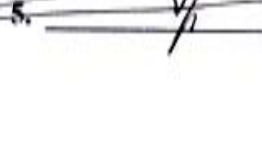
Padang, Agustus 2011

Tim Penguji

Nama

1. Ketua : Drs. Suwirman, M.Pd
2. Sekretaris : Drs. Zarwan, M.Kes
3. Anggota : Drs. Yulifri, M.Pd
4. Anggota : Drs. Willadi Rasyid, M.Pd
5. Anggota : Drs. Edwarsyah, M.Kes

Tanda Tangan

1. 
2. 
3. 
4. 
5. 

ABSTRAK

Pengaruh Latihan Zig-zag Run Pakai Beban dan Tanpa Beban Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola SSB Perisai Payakumbuh.

OLEH : Dadang Ilahy /94887/2011

Atlit dari SSB Prisai yang notabene nya adalah anak-anak usia dini, kurang memiliki kelincahan. Masih kurangnya kemampuan atlit untuk melakukan gerak tipu saat bermain bola menyebabkan atlit kelihatan kaku. Menyebabkan kurangnya kemampuan atlit untuk menerapkan strategi penyerangan dan pertahanan yang diinstruksikan oleh pelatih waktu pertandingan. penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan zig-zag run pakai beban dan tanpa beban terhadap kelincahan atlit SSB Perisai Payakumbuh.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif eksperimen yaitu melihat pengaruh dan perbedaan latihan zig-zag run pakai beban dan tanpa beban terhadap kelincahan atlit sepakbola SSB Perisai Payakumbuh. Penelitian ini dilaksanakan pada atlet SSB Perisai Payakumbuh sebanyak 20 orang atlet. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan cara total sampling yaitu seluruh populasi dijadikan sampel yaitu sebanyak 20 orang atlet SSB Perisai Payakumbuh. Pengambilan data kelincahan dilakukan dengan menggunakan tes lari zig-zag run. Sementara itu data di analisa dengan menggunakan uji beda mean atau (uji t).

Berdasarkan analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis indenpendent dan dependent dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$. Dari analisis data dapat diperoleh hasil “terdapat pengaruh latihan zig-zag run pakai beban dan tanpa beban tanpa kelincahan sebesar 4,667 dengan perolehan komparasi dependent yang menyatakan pengaruh yaitu t latihan tanpa beban = 2,99 dan t pakai beban = 3,02 untuk $\alpha = 0.05$,. Dengan demikian latihan zig-zag run pakai beban dan tanpa beban mempunyai pengaruh terhadap kelincahan

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis sampaikan kepada Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “**PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN PAKAI BEBAN DAN TANPA BEBAN TERHADAP KELINCAHAN ATLET SSB PERISAI PAYAKUMBUH**”

Penulis menyadari masih banyak kekurangan dalam pembuatan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan bantuan baik moril maupun materil dari berbagai pihak. Untuk itu melalui penulisan ini penulis menyampaikan banyak terimakasih kepada

1. Dr. Syahrial Bahtiar, M.Pd. selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan.
2. Drs. Hendri Neldi, M.Kes. AIFO selaku ketua jurusan Pendidikan Olahraga yang telah membantu penulis selama penulisan skripsi ini
3. Drs. Suwirman, M.Pd selaku pembimbing I yang telah memberikan dorongan dan masukan bagi penulis dalam menulis skripsi ini.
4. Drs. Zarwan, M.Kes selaku pembimbing II yang telah banyak memberikan koreksi yang bermanfaat sekali bagi penulis dalam menulis skripsi ini.
5. Drs. Yulifri, M.Pd, Drs. Edwarsyah, M. Kes, Drs. Wiladi Rasyid, M. Pd selaku tim penguji yang telah banyak memberikan masukan atas penulisan skripsi ini.
6. Staf pengajar fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri padang yang telah membimbing penulis selama penulis menuntut ilmu di fakultas ilmu keolahragaan.
7. Staf administrasi yang telah membantu penulis dalam pengurusan tentang administrasi penulis selama menjadi mahasiswa di Fakultas Ilmu Keolahragaan.

8. Yang tercinta papa Sudirman dan mama Eldarefni, S.Pd. adik-adikku dan keluarga besar ku yang telah memberikan dorongan dan motivasi yang berguna bagi penulis untuk mencapai cita-cita, impian dan menyelesaikan skripsi ini.
9. Untuk seseorang yang spesial yang menjadi inspirasiku (Hasanatul Khairiah) yang telah memberikan semangat dan telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Rekan-rekan seperjuangan (Bang Azrul, S.Pd, kak Ulfia Rahmi, S.Pd, Ilvino Indra, Khairul Abdi, Mukriadi, Mulyanis, Wildani) dan teman-teman yang memberikan, saran, motivasi, semangat dan dorongan dalam penulisan skripsi ini.

Semoga bantuan dan bimbingan yang bapak dan ibuk berikan mendapat pahala berlipat ganda dari ALLAH SWT, amin.

Wassalam

Padang, 18 Juli 2011

PENULIS

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Pembatasan Masalah	5
D. Rumusan Masalah	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Kegunaan Penelitian.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori	8
1. Hakekat Sepakbola	8
2. Hakikat Latihan	9
3. Hakikat kelincahan	16
4. Latihan Kelincahan.....	19
B. Kerangka Konseptual	20
C. Hipotesis.....	20
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	
A. Populasi	22
B. Sampel	22
C. Variabel Penelitian	23
D. Jenis dan Sumber Data	24
E. Prosedur Penelitian.....	24
F. Instrumen Penelitian	25
G. Analisis Data	29

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskriptif Data	28
B. Uji Homogenitas	31
C. Pengujian Hipotesis.....	31
D. Pembahasan	32
E. Keterbatasan Penelitian.....	34

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	35
B. Saran	35

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Sampel Penelitian SSB Perisai Payakumbuh.....	23
2. Distribusi Frekuensi Latihan Zig-Zag Run Pakai Beban.....	28
3. Tabel Distribusi Frekuensi Latihan Zig-Zag Run Tanpa Beban.....	30
4. jumlah sampel, nilai terendah, nilai tertinggi, rata-tata, standar deviasi dan varians.....	30
5. Perbandingan nilai t_{Tabel} dan t_{Hitung}	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Konseptual	20
2. Tes zig-zag run	25
3. Histogram Distribusi Nilai Siswa Kelompok Latihan Zig-Zag Run Pakai Beban.....	29
4. Histogram Distribusi Nilai Siswa Kelompok Latihan Zig-Zag Run Tanpa Beban.....	30

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Sepakbola usia dini berkembang dengan pesat di mana-mana, baik di daerah maupun di kota, dan di ikuti juga dengan banyaknya pertandingan tingkat 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, *skill* dan pretasi, apalagi sekarang sudah adanya kejuaran 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 akan menjadi malapetaka, jika 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 mampu 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, karna latihan di usia dini adalah dasar untuk menguasai teknik dasar bermain bola, baik secara tim maupun individu. Oleh karna 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. Menurut Suharno (1992 : 02) dalam Gerhana Laga Budiman (2008: 1).

“ Pada umumnya faktor-faktor yang menentukan pencapaian prestasi maksimal adalah faktor endogen dan eksogen. Faktor endogen terdiri dari kesehatan fisik dan mental, penguasaan teknik yang sempurna, kondisi fisik dan kemampuan fisik, penguasaan taktik, aspek kejiwaan dan memiliki kematangan juara yang mantap. Sedangkan faktor eksogen terdiri dari pelatih, keuangan, alat, tempat, organisasi lingkungan dan partisipasi pemerintah.”

Dari kutipan diatas sepakbola sangat dipengaruhi oleh rutinitas latihan, karena dengan berlatih maka seorang atlet sepakbola semakin menguasai teknik dan aspek lainya, seperti kelincahan, kekuatan, kecepatan, kelenturan,

dan daya tahan. Aspek lain seperti lingkungan, gizi, dan kemaunan atlet itu sendiri, juga mempengaruhi prestasi seorang atlet. Idealnya seorang atlet yang berprestasi harus didukung oleh aspek-aspek diatas, supaya mencapai prestasi 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 kelincahan, 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 ditunjang dengan kelincahan yang bagus. Salah satu bentuk latihan yang diperlukan untuk kelincahan adalah zig-zag run (lari berbelok-belok). Kegiatan diatas tujuannya adalah untuk meningkatkan kelincahan. Dan di 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, salah satunya di kota Payakumbuh. Payakumbuh memang tidak pernah kurang atlet sepakbola

nya. Terbukti Sangat banyaknya SSB di Payakumbuh yang sedang berkembang bahkan sudah berkembang. Hal itu dibuktikan dengan menjuarai berbagai pertandingan lokal maupun daerah. Salah satunya SSB Perisai kota Payakumbuh yang akan penulis teliti. Berdasarkan pengamatan awal penulis dimana atlet yang berlatih di SSB Perisai yang notabene nya adalah anak-anak usia dini, kurang memiliki kelincahan. 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 kelincahan bisa menjadi penghambat bagi tim itu sendiri, untuk mencapai prestasi.

Kurangnya kelincahan bisa disebabkan oleh kurangnya program latihan yang mengarah untuk meningkatkan kelincahan alami seorang atlet, faktor fisik atlet, mental dan keinginan atlet itu sendiri untuk memimiliki kelincahan yang baik disamping itu faktor gizi juga berperan penting terhadap kelancaran program latihan. Karena dapat di pastikan apabila gizi kurang terpenuhi sudah tentu atlet akan lesu, dan akan berpengaruh kepada motivasi si atlet untuk melakukan latihan. Pola makan dan nutrisi juga harus diperhatikan agar kebutuhan tubuh terhadap nutrisi seimbang dengan yang di butuhkan pada saat latihan dan melakukan aktivitas. Dari faktor diatas penulis tertarik membahas metode/model untuk kelincahan karena dengan program latihan bisa menghilangkan penghambat kurangnya kelincahan lainnya.

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

B. Identifikasi Masalah

Banyaknya faktor yang mempengaruhi peningkatan prestasi pada suatu cabang olahraga diantaranya:

1. Kondisi Fisik
2. Metode Latihan
3. Beban Latihan
4. Koordinasi
5. Gizi

C. Pembatasan Masalah

Agar masalah dalam penelitian ini tidak terlalu meluas, maka peneliti membatasi penulisan skripsi ini dengan metode latihan zig zag run pakai beban dan tanpa beban.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka peneliti dapat merumuskan permasalahan ini kepada

1. Apakah terdapat pengaruh latihan zig-zag run tanpa beban terhadap kelincahan atlet sepakbola SSB Perisai kota Payakumbuh.
2. Apakah terdapat pengaruh latihan zig-zag run pakai beban terhadap kelincahan atlet sepak bola SSB Perisai kota Payakumbuh.
3. Apakah terdapat perbedaan pengaruh latihan zig-zag run tanpa beban dengan latihan zig-zag run pakai beban.

E. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui :

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 tanpa beban dengan pengaruh latihan zig-zag run pakai beban.

F. Kegunaan Penelitian

Penulis mengharapkan nanti nya penelitian ini dapat berguna dan bermanfaat tidak hanya untuk penulis tetapi untuk semua diantara nya :

1. Bagi peneliti sendiri berguna untuk memenuhi syarat untuk mendapatkan gelar S.Pd di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. PSSI kota Payakumbuh, untuk mengetahui perkembangan atlet dan program peningkatan prestasi.
3. SSB Perisai kota Payakumbuh, sebagai acuan untuk melatih.

4. Sebagai resensi bagi perkembangan ilmu pengetahuan tentang olahraga.
5. Bagi atlet untuk meningkatkan motivasi dalam berlatih dan meningkatkan kondisi fisik.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kajian Teoritis

1. Hakekat Olahraga Sepakbola

Sepakbola merupakan olahraga yang paling terkenal di dunia. Dan diminati mulai dari anak-anak sampai orang tua, baik itu memainkan sepakbola atau menonton permainan sepakbola. Baik nonton langsung di lapangan atau nonton lewat pesawat televisi. Dan telah banyak perubahan dalam permainan sepakbola.

Jef Sneyers (1988: 3) mengemukakan bahwa permainan sepakbola ialah “ olahraga beregu, ia didasarkan atas teknik, pengolahan bola, dan pengertian setiap pemain terhadap permainan. Faktor-faktor itu semua mempunyai peranan yang penting.

Prinsip dalam sepakbola sederhana sekali membuat gol ke gawang lawan sebanyak-banyak nya dan mencegah jangan sampai lawan berbuat yang sama terhadap gawang sendiri, yang memasukkan gol terbanyak memenangkan pertandingan”.

Dari penjelasan diatas dapat diketahui bahwa sepakbola suatu olahraga yang sederhana dan mempunyai dasar kekompakan, sepakbola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental. Pemain harus melakukan gerakan yang terampil di bawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang lelah dan sambil menghadapi

lawan. Pemain harus mampu berlari beberapa mil-mil dalam suatu pertandingan, hampir menyamai kecepatan sprinter dan menanggapi berbagai perubahan situasi permainan dengan cepat. Dan pemain harus memahami taktik permainan individu, kelompok dan kondisi fisik yang bagus. Kemampuan pemain untuk memenuhi semua tantangan ini menentukan penampilan pemain di lapangan sepakbola. Dan semua keahlian itu harus berlatih dengan keras, terarah dan terprogram dengan baik.

2. Hakekat Latihan

Latihan bertujuan untuk meningkatkan kualitas kemampuan seseorang, Morehouse dan Miller (1971) yang dikutip oleh Bompas (1990) dalam Arsil 1999: 4 mengemukakan, melalui latihan seseorang mempersiapkan dirinya untuk mencapai tujuan tertentu. Sedangkan menurut Bafirman 1999: 11 training olahraga merupakan suatu proses persiapan atlet untuk mencapai prestasi terbaiknya.

Menurut Harre (1982:17) dalam Bafirman (1999:11) “training merupakan seluruh proses persiapan atlet yang direncanakan secara teratur guna meraih prestasi olahraga terbaiknya.”

Sedangkan menurut W.J.S Poerwadarminta dalam kamus umum Bahasa Indonesia (1976: 570) mengemukakan “latihan: pelajaran untuk membiasakan atau memperoleh suatu kecakapan”.

Menurut Harsono, (1988) dalam Harsono 1991: 90 mendefenisikan “latihan atau training adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan berulang-ulang, dan yang makin hari jumlah beban latihannya kian bertambah”.

Dari beberapa sumber yang penulis baca di internet mengemukakan bahwa, “Pengertian latihan adalah segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban, waktu atau intensitasnya”.

Astrand dan Rodhal dalam Arsil (1999) juga menyatakan bahwa “Latihan olahraga merupakan aktivitas yang sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah pada ciri-ciri fungsi fisiologik dan psikologik manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan dari hal tersebut terungkap fakta bahwa proses mencapai prestasi puncak memerlukan waktu yang panjang dan perjuangan yang berat, sesuai dengan tuntutan cabang olahraga yang ditekuni untuk mencapai suatu standar yang telah ditentukan”.

Dari penjelasan diatas maka untuk mencapai sebuah prestasi diperlukan latihan yang memakan waktu lama, latihan yang teratur, berencana, dan menurut dengan pola tertentu. Dan juga dilakukan secara berulang-ulang.

3. Latihan Zig-zag Run Tanpa Beban

Adalah salah satu metode latihan kelincahan yang dilaksanakan dengan cara, lari dengan secepat-cepatnya dari satu titik ketitik berikutnya dengan zig-zag dan di ambil waktunya yang tercepat makin bagus. Menurut Iwan Setiawan (1991:117) lari zig-zag adalah “ Si pelaku berlari bolak-balik dengan cepat sebanyak 2-3 kali di antara titik (misalnya, 4-5 titik). Jarak setiap titik sekitar dua meter”.

a. Intensitas latihan,

Katch dan McArdle (1983) dalam Harsono (1991:97) sebagai berikut :

- a. Mula-mula kita hitung frekuensi Denyut Nadi Maksimal (DNM) yang rumusnya adalah:

$$\text{DENYUT NADI MAKSIMAL} = 220 - \text{UMUR}$$

Jadi DNM seseorang atlet yang berusia 20 tahun ialah, $220 - 20$
 $= 200$ denyut nadi permenit,

- b. Selanjutnya kita ukur takaran intensitas latihannya. Bagi seorang atlit olahraga prestasi, takaran intensitas latihannya sebaiknya ialah antara, 80% hingga 90% dari DNM

Jadi takaran intensitas latihan atlit kita yang berusia 20 tahun ialah:

80%-90% dari 200 = 160-180 denyut nadi per menit, untuk gambaran, kalau anda melakukan kegiatan warming up berupa jogging beberapa ratus meter, lalu dilanjutkan dengan latihan senam. Maka denyut nadi anda kira-kira 110-120 denyut nadi per menit. Jadi dapat anda bayangkan betapa intensifnya latihan harus dilakukan untuk mencapai 160-180 denyut nadi per menit. Jika atlet mampu mencapai takaran intensitas tersebut di atas maka dia dikatakan telah berlatih dalam zona-latihan (training-zone)

- c. Intensitas latihan juga ditentukan oleh lamanya berlatih dalam zona-latihan selama 45 sampai 120 menit untuk benar-benar disebut berlatih intensif

b. Kualitas latihan

Menurut Harsono (1991: 98) “Berlatih secara intensif belumlah cukup menjamin tercapainya prestasi, terutama jika latihannya tidak bermutu. Orang bisa saja berlatih keras, intensif, sampai habis tenaga, tetapi karena latihannya tidak bermutu, maka prestasinya pun tak terjadi.

Apakah makna atau maksud latihan yang bermutu itu? Beberapa pertanda latihan yang bermutu adalah sebagai berikut:

- a. Latihan atau drill yang diberikan oleh pelatih adalah benar-benar bermanfaat dan sesuai dengan kebutuhan atlet

- b. Koreksi yang tepat dan konstruktif selalu diberikan manakala atlet melakukan kesalahan-kesalahan
- c. Pengawasan terhadap setiap detil gerakan dilakukan secara teliti
- d. Setiap kesalahan gerak segera diperbaiki

c. Variasi latihan

Karna latihan sangat menuntut banyak waktu, pikiran dan tenaga maka latihan perlu divariasikan agar tidak menimbulkan kebosanan. Menurut Harsono (1991: 100) “Latihan yang dilakukan dengan benar biasanya menuntut banyak waktu, pikiran dan tenaga atlet. Karena itu bukan mustahil jika latihan yang intensif dan berkesinambungan kadang-kadang bisa menimbulkan kebosanan berlatih (boredom).” Berdasarkan kutipan itu dapat kita simpulkan, agar tidak terjadi kebosanan maka diadakanlah latihan yang bervariasi dan menuntut pelatih yang kreatif.

d. Metode latihan

Menurut harsono (1991 :104-105) metode latihan “Pada waktu latihan, stres yang dirasakan oleh atlet pada saat latihan biasanya lebih ringan dibandingkan saat pertandingan. Oleh karena itu pada waktu latihan, pelatih harus memasukkan bentuk-bentuk maupun variabel-variabel latihan yang kelak diperkirakan akan dijumpai atlet dalam pertandingan yang sebenarnya. Metode latihan

demikian biasanya disebut model training, yaitu latihan yang mirip atau menyerupai situasi dan kondisi pertandingan yang sebenarnya.

e. Penetapan sasaran

Latihan harus mempunyai sasaran seperti yang di kemukakan oleh Harsono (1991: 105) “Sebagaimana setiap orang mempunyai tujuan dalam hidupnya, setiap atlet juga harus mempunyai tujuan dan sasaran dalam latihannya”.

4. Latihan zig-zag run pakai beban

Adalah penambahan berupa beban pada saat melakukan latihan zig-zag run yang beban itu bisa berupa pasir yang di tambahkan ketubuh atlit. Dan cara latihan sama dengan latihan zig-zag run tanpa beban yaitu lari secepat mungkin dari satu titik ketitik berikutnya dengan cara zig-zag run dan tambahan beban di tubuh atlit tersebut.

Menurut Harsono (1991 :94) “ Prinsip beban lebih atau overload principle adalah prinsip latihan yang menekankan pada pembebanan latihan dengan beban yang lebih berat dari yang mampu dilakukanya saat itu”.

Dari kutipan di atas dapat didefenisikan bahwa dengan menambahkan beban pada atlit saat latihan dapat meningkatkan kualitas kemampuan atlit tersebut, baik itu kemampuan teknik maupun fisik.

Dalam pelaksanaan latihan terdapat komponen-komponen yang harus diperhatikan, antara lain :

a. Intensitas Latihan

Intensitas latihan adalah kualitas atau tingkat kesukaran yang dijalani atlet dipandang dari segi beban latihan. Ukuran intensitas tergantung pada ciri-ciri khusus dari unsur yang dibina. Contohnya, kecepatan diukur dengan menit/detik, kekuatan diukur dengan pond / kg. Disamping itu diketahui juga efek latihan masih juga oleh tingkat kebugaran yang dimiliki oleh setiap atlet.

b. Lama Latihan

Lama latihan dapat digambarkan dengan waktu, jarak, atau pemakaian kalori. Lama waktu yang dibutuhkan untuk setiap latihan, jarak tempuh latihan yang dilaksanakan, serta jumlah kalori yang digunakan sangat berpengaruh terhadap hasil latihan.

c. Volume Latihan

Volume latihan maksudnya berapakah melakukan kegiatan yang sama secara berulang-ulang.

Menurut Rothing dan Grossing dalam Syafruddin (1996)

“Memilih bentuk latihan merupakan hal yang penting dalam usaha meningkatkan prestasi atlet pada cabang olahraga”. Dan juga keefektifan latihan tersebut juga harus diperhatikan sesuai dengan tuntutan cabang olahraga yang dilatih.”

d. Latihan Beban

Menurut Harsono (1991:95) “setiap bentuk latihan, baik latihan keterampilan teknik, taktik, fisik dan mental sekalipun harus berpedoman pada prinsip beban lebih ini. Kalau beban latihan terlalu ringan, artinya di bawah kemampuannya, maka berapa lama pun atlet berlatih, betapa seringpun ia berlatih atau sampai bagaimana lelah pun dia mengulang-ulang latihan itu, prestasinya tidak akan meningkat”.

Dari penjelasan diatas dapat diartikan setiap latihan harus di tambah juga beban latihan nya. Agar tercapai prestasi yang maksimal.

Iwan Setiawan (1991 : 110) “latihan kondisi fisik merupakan program pokok dalam pembinaan atlet untuk berprestasi dalam suatu cabang olahraga” berdasarkan penjelasan-penjelasan di atas dapat kita defenisikan bahwa latihan adalah suatu yang penting untuk mencapai prestasi yang maksimal dan di dukung dengan latihan kondisi fisik yang bagus dan program latihan yang terarah.

5. Hakekat Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan mengubah arah secara efektif dan cepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh.

Menurut Iwan Setiawan (1991: 116) “kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan”.

Dalam kamus Bahasa Indonesia kelincahan M. Sajoto (1995: 90) mendefinisikan kelincahan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu. Seseorang yang mampu mengubah arah dari posisi ke posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi gerak yang baik berarti kelincahannya cukup tinggi.

Mengubah arah gerakan tubuh secara berulang-ulang seperti halnya lari bolak-balik memerlukan kontraksi secara bergantian pada kelompok otot tertentu. Sebagai contoh saat lari bolak-balik seorang atlet harus mengurangi kecepatan pada waktu akan mengubah arah. Untuk itu otot perentang otot lutut pinggul (*knee ekstensor and hip ekstensor*) mengalami kontraksi eksentris (penguluran), saat otot ini memperlambat momentum tubuh yang bergerak ke depan. Kemudian dengan cepat otot ini memacu tubuh ke arah posisi yang baru. Gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan kecepatan dan pemacuan momentum secara bergantian. Rumus momentum adalah massa dikalikan kecepatan.

Massa tubuh seorang atlet relatif konstan tetapi kecepatan dapat ditingkatkan melalui pada rogram latihan dan pengembangan otot. Diantara atlet yang beratnya sama (massa sama), atlet yang memiliki otot yang lebih kuat dalam kelincahan akan lebih unggul (Baley, James A. (1986 : 199).

Dari beberapa pendapat tersebut tentang kelincahan dapat ditarik pengertian bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk

mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan efektif di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan. Seseorang dapat meningkatkan kelincahan dengan meningkatkan kekuatan otot-ototnya. Kelincahan biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan kemampuan berkelit dari pemain di lapangan. Kemampuan bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat.

Kelincahan yang dilakukan oleh atlet atau pemain sepakbola saat berlatih maupun bertanding tergantung pula oleh kemampuan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba.

Suharno HP (1985: 33) mengatakan kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk berubah arah dan posisi secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki.

Nossek Jossef (1982: 93) lebih lanjut menyebutkan bahwa kelincahan di identitaskan dengan kemampuan mengkoordinasikan dari gerakan-gerakan, kemampuan keluwesan gerak, kemampuan memanuver sistem motorik atau deksteritas.

Harsono (1988:172) berpendapat kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Dari batasan di atas menunjukkan kesamaan konseptual sehingga dapat diambil suatu pengertian untuk menjelaskan pengertian ini. Adapun yang dimaksudkan dengan kelincahan adalah kemampuan untuk bergerak mengubah arah dan posisi dengan cepat dan tepat sehingga memberikan kemungkinan seseorang untuk melakukan gerakan ke arah yang berlawanan dan mengatasi situasi yang dihadapi lebih cepat dan lebih efisien. Kegunaan kelincahan sangat penting terutama olahraga beregu dan memerlukan ketangkasan, khususnya sepakbola.

Suharno HP (1985:33) mengatakan kegunaan kelincahan adalah untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulan, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien, efektif dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

6. Latihan Kelincahan

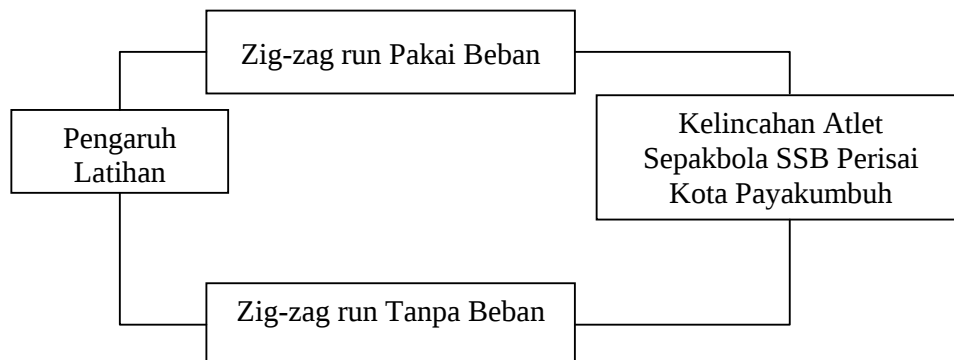
Adapun macam-macam bentuk latihan kelincahan sesuai dengan batasan masalah yaitu:

Lari zig-zag (*zig-zag run*).

Tes zig-zag run menurut Iwan Setiawan (1991: 117) “Si pelaku berlari bolak-balik dengan cepat sebanyak 2-3 kali di antara beberapa titik (misalnya, 4-5 titik). Jarak setiap titik sekitar dua meter”.

B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori yang sesuai dengan masalah yang diangkat dapat digambarkan bahwa ada pengaruh latihan zig-zag run pakai beban dengan tanpa beban terhadap kelincahan. Karena dengan berlatih zig-zag run dapat meningkatkan kelincahan seorang atlet dengan latihan yang rutin dan tambahan beban. Yang menjadi variabel bebas dalam penelitian adalah pengaruh latihan zig-zag run pakai beban dan tanpa beban, sedangkan variabel terikatnya adalah kelincahan.



C. Hipotesis

Sesuai dengan penelitian ini serta berdasarkan kajian pustaka maka dalam penelitian ini di ajukan hipotesis yakni:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan zig-zag run tanpa beban terhadap kelincahan
2. Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan zig-zag run pakai beban terhadap kelincahan
3. Terdapatnya perbedaan hasil yang signifikan antara zig-zag run tanpa beban dengan pakai beban

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan:

1. Pengaruh latihan zig-zag run pakai beban pada taraf signifikan 0,05 menghasilkan $t_{Hitung} > t_{Tabel}$, yaitu $3,02 > 2,26$. Ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang berarti sesudah melakukan latihan zig-zag run pakai beban.
2. Pengaruh latihan zig-zag run tanpa beban pada taraf signifikan 0,05 menghasilkan $t_{Hitung} > t_{Tabel}$, yaitu $2,99 > 2,26$. Ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang berarti sesudah melakukan latihan zig-zag run tanpa beban.
3. Perbedaan pengaruh latihan zig-zag run pakai beban dan tanpa beban dengan derajat kebebasan $(n_1+n_2)-2$ dan pada taraf signifikansi 0,05 diperoleh nilai $t_{Hitung} > t_{Tabel}$, yaitu $4,667 > 2,101$. Dengan demikian terdapat perbedaan antara latihan zig-zag run pakai beban dengan latihan zig-zag run tanpa beban

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas saran dari peneliti agar dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui dalam peningkatan kelincahan atlit SSB Perisai Payakumbuh adalah:

1. Penelitian ini hanya terbatas pada atlet SSB Perisai Payakumbuh. Untuk itu diperlukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar dan waktu penelitian yang cukup lama.
2. Untuk dapat meningkatkan kelincahan atlet sepak bola SSB Perisai Payakumbuh yang baik disarankan kepada pelatih untuk memberikan latihan zig-zag run pakai beban dengan cara memasukkan dalam program latihan kondisi fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arsil. 2009. *Tes Pengukuran dan Evaluasi*. Padang : Universitas Negeri Padang
- Arsil.1999. *Pembinaan Kondisi Fisik* .Padang: pip Universitas Negeri Padang .
- Baley, James A. 1986. *Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*.
- Darwis, Ratinus. 1999. *Sepakbola*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Djezet, Zulfar. 1985. *Buku Pelajaran Sepakbola*. Padang. FPOK IKIP
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologi dalam Leaching*. Jakarta: PT. Dirjen Dikti P2(PTK Jakarta).
- <http://retnasatriyani.blogspot.com/2010/11/kebugaran-jasmani-bentuk-bentuk-latihan.html>. diakses tgg1 25 april 2011. 20.45 WIB
- Moeloek, Dangsina dkk. 1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Fakultas Kedokteran UI
- Setiawan, Iwan. 1991. *Manusia dan Olahraga*. Bandung: FPOK Bandung
- Sneyer, Jef. 1988. *Sepakbola Latihan dan Strategi Bermain*. Jakarta
- Soekatamsi. 1992. *Permainan Besar I (Sepakbola)*. Dirjen Dikti, Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan. Padang
- Suharno HP. 1985. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan STO
- ._____. 1978. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: Yayasan STO
- Suwirman. 2009. *Bahan Ajar Dasar-dasar Penelitian*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Syafrudin. 1999. *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Padang: PIP Universitas Negeri Padang.