

**PENGARUH LATIHAN ZIG ZAG RUN DAN WIND SPRINT  
TERHADAP KELINCAHAN ATLET SEPAKBOLA  
CLUB PERSATUAN SEPAKBOLA  
GANTING SINGGALANG**

**SKRIPSI**

*Diajukan kepada tim penguji jurusan Pendidikan Olahraga untuk  
memenuhi sebagian persyaratan memperoleh  
gelar Sarjana Pendidikan*



**Oleh :**

**ROLLY SEPTIAN  
NIM 55897**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI  
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI PADANG  
2014**

## ABSTRAK

Rolly Septian. (2014). "Pengaruh Latihan *Zig Zag Run* dan *Wind Sprint* terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola Club Persatuan Sepakbola Ganting Singgalang". Skripsi. Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang.

Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya tingkat kelincahan pemain sepakbola *club* persatuan sepakbola Ganting Singgalang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *zig zag run* dan *wind sprint* terhadap kelincahan pemain sepakbola *club* persatuan sepakbola Ganting Singgalang.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen, dimana penelitian ini membandingkan pengaruh dua variabel bebas terhadap satu variabel terikat. Variabel bebas (X) yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu latihan *zig zag run* ( $X_1$ ) dan latihan *wind sprint* ( $X_2$ ). Sedangkan variabel terikatnya adalah kelincahan (Y). Sementara untuk desain penelitian yang digunakan adalah *two group pretest-posttest design*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 34 orang, yaitu umur 16-18 tahun berjumlah 20 orang, umur 20-22 tahun berjumlah 8 orang, senior berjumlah 6 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah kelompok umur 16-18 orang yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan data adalah dengan mengukur data *pre-test* dan setelah diberikan perlakuan diambil data *post-test* kelincahan dengan menggunakan tes *shuttle run* (4 x 10 meter).

Berdasarkan hasil dari penelitian yang telah dilakukan, diperoleh *zig zag run* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kelincahan. *Wind sprint* juga memberikan pengaruh terhadap peningkatan kelincahan. Terdapat perbedaan antara *zig zag run* dan *wind sprint* terhadap peningkatan kelincahan. Berdasarkan perhitungan statistik dan dari rata-rata peningkatan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan *zig zag run* lebih baik daripada *wind sprint* dalam memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan.

HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI

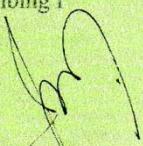
PENGARUH LATIHAN ZIG ZAG RUN DAN WIND SPRINT  
TERHADAP KELINCAHAN ATLET SEPAKBOLA  
CLUB PERSATUAN SEPAKBOLA  
GANTING SINGGALANG

Nama : Rolly Septian  
NIM : 55897  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

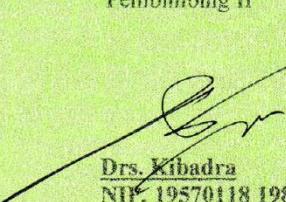
Padang, Januari 2014

Disetujui oleh:

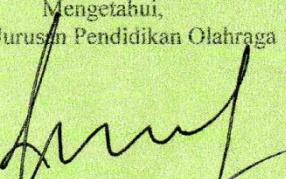
Pembimbing I

  
Nurul Ihsan S.Pd., M.Pd.  
NIP. 19820515 000912 1 005

Pembimbing II

  
Drs. Kibadra  
NIP. 19570118 198503 1 003

Mengetahui,  
Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga

  
Drs. Yulifri, M.Pd.  
NIP. 196590705 198503 1 002

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI

**PENGARUH LATIHAN ZIG ZAG RUN DAN WIND SPRINT TERHADAP  
KELINCAHAN ATLET SEPAKBOLA CLUB PERSATUAN  
SEPAKBOLA GANTING SINGGALANG**

*Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi  
Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan  
Universitas Negeri Padang*

Nama : Rolly Septian  
NIM : 55897  
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi  
Jurusan : Pendidikan Olahraga  
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

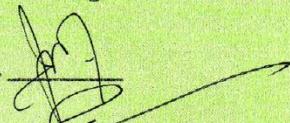
Padang, Januari 2014

Tim Penguji

**Nama**

**Tanda Tangan**

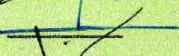
1. Ketua : Nurul Ihsan, S.Pd., M.Pd.

1. 

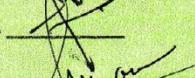
2. Sekretaris : Drs. Kibadra

2. 

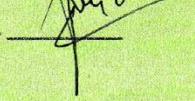
3. Anggota : Drs. Zalfendi, M.Kes.

3. 

4. Anggota : Drs. Suwirman, M.Pd.

4. 

5. Anggota : Drs. Qalbii Amra, M.Pd.

5. 

## **SURAT PERNYATAAN**

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya dengan judul Pengaruh Latihan *Zig Zag Run* dan *Wind Sprint* terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola *Club Persatuan Sepakbola Ganting Singgalang*, adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun diperguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan atau ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, 23 Januari 2014

Saya yang Menyatakan,

  
Saya yang Menyatakan,  
ROLLY SEPTIAN  
NIM 55897

## KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah, dengan mengucapkan puji syukur kehadirat Allah SWT berkat rahmat dan karunia-Nya penulis telah dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh Latihan Zig-zag Run dan Wind Sprint terhadap Kelincahan Atlet Sepak Bola Club Persatuan Sepakbola Ganting Singgalang”**.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat yang harus dipenuhi untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Dalam penulisan skripsi ini, penulis mendapat petunjuk, bimbingan, dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan rasa hormat dan terima kasih kepada:

1. Bapak Nurul Ihsan, M.Pd., selaku Pembimbing 1.
2. Bapak Drs. Kibadra, selaku Pembimbing II.
3. Bapak Drs. Zalfendi, M.Kes., Bapak Drs. Suwirman, M.Pd., dan Bapak Qalbi Amra, M.Pd., selaku dosen penguji.
4. Ketua pemuda Syaiful Anwar dan pelatih *club* PSGS Hendra Wafa.
5. Anggota *club* PSGS.
6. Ibunda dan Ayahanda tercinta beserta seluruh keluarga yang selalu memberikan motivasi dan dukungan moril maupun materil.

7. Rekan-rekan seperjuangan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi angkatan 2010 khususnya anggota Lokal B Penjaskes 2010 yang selalu memberikan dorongan dan semangat.
8. Teman terdekat Itgo Hatchi, M.Pd., yang selalu bersedia meluangkan waktu untuk membantu penulis dalam berbagai urusan.
9. Teman-teman se-kost “Sakato” yang selalu memberi dukungan, motivasi dan semangat baik akademik maupun non akademik.
10. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian penulisan skripsi ini.

Semoga bimbingan, bantuan dan dorongan serta sumbangan yang telah Bapak, Ibu dan rekan-rekan berikan mendapat imbalan yang setimpal dari Allah SWT. Amin ya rabbal alamin.

Akhir kata penulis mengharapkan semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca serta dapat dijadikan sebagai sumbangan pikiran untuk perkembangan pendidikan khususnya pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi.

Padang, Januari 2014

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>i</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN UJIAN SKRIPSI .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN SKRIPSI .....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>v</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xi</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	6
C. Batasan Masalah .....	6
D. Rumusan Masalah .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	8
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
A. Landasan Teori .....	9
1. SepakBola .....	9
2. Kelincahan .....	17
3. Latihan.....	21
4. Latihan <i>Zig Zag Run</i> .....	27
5. Latihan <i>Wind Sprint</i> .....	29
B. Kerangka Konseptual .....	31
1. Pengaruh Latihan <i>Zig Zag Run</i> terhadap Kelincahan.....	31
2. Pengaruh Latihan <i>Wind Sprint</i> terhadap Kelincahan .....	32

3. Perbedaan Pengaruh Latihan <i>Zig Zag Run</i> dan <i>Wind Sprint</i> terhadap Kelincahan .....	32
C. Hipotesis Penelitian .....	33
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>34</b>
A. Jenis dan Rancangan Penelitian .....	34
B. Disain Penelitian .....	34
C. Tempat dan Waktu Penelitian .....	35
D. Definisi Operasional .....	36
E. Populasi dan Sampel .....	36
F. Jenis dan Sumber Data .....	37
G. Teknik Pengambilan Data .....	38
1. Tes Awal ( <i>Pre-test</i> ) .....	38
2. Perlakuan .....	38
3. Tes Akhir ( <i>Post-tes</i> ) .....	39
H. Instrumen Penelitian .....	40
I. Teknik Analisis Data.....	42
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>43</b>
A. Deskripsi Data .....	43
B. Analisis Data .....	50
C. Pembahasan .....	52
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>59</b>
A. Kesimpulan .....	59
B. Saran .....	59
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>60</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>61</b>

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Ukuran Lapangan Sepakbola .....	13
2. Bentuk Model Latihan <i>Zig Zag Run</i> .....	28
3. Bentuk Latihan <i>Wind Sprint</i> .....	30
4. Kerangka Konseptual Penelitian .....	33
5. Lapangan Tes Lari Bolak-balik ( <i>Shuttle Run</i> ) .....	41
6. Histogram <i>Pre-test Zig Zag Run</i> .....	44
7. Histogram <i>Post-test Zig Zag Run</i> .....	46
8. Histogram <i>Pre-test Wind Sprint</i> .....	48
9. Histogram <i>Post-test Wind Sprint</i> .....	49
10. Latihan <i>Zig Zag Run</i> .....	84
11. Latihan <i>Zig Zag Run</i> .....	84
12. Latihan <i>Wind Sprint</i> .....	85
13. Latihan <i>Wind Sprint</i> .....	85
14. Tes <i>Shuttle Run</i> .....	86
15. Foto Bersama Penulis dengan Atlet PSGS dan Pelatih .....	86

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian .....	37
2. Sampel Penelitian .....	37
3. Norma Penilaian Kelincahan dengan <i>Shuttle Run Test</i> .....	42
4. Distribusi Frekuensi <i>Pre-test</i> Kelompok Latihan <i>Zig Zag Run</i> .....	43
5. Distribusi Frekuensi <i>Pos-test</i> Kelompok <i>Zig Zag Run</i> .....	45
6. Distribusi Frekuensi <i>Pre-test</i> Kelompok <i>Wind Sprint</i> .....	47
7. Distribusi Frekuensi <i>Post-test</i> Kelompok <i>Wind Sprint</i> .....	48
8. Rangkuman Hasil Uji Normalitas .....	50
9. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis I .....	51
10. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis II .....	51
11. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis III .....	52

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Program Latihan <i>Zig Zag Run</i> dan <i>Wind Sprint</i> .....	61
2. Rincian Program Latihan <i>Zig Zag Run</i> dan <i>Wind Sprint</i> .....	62
3. Data Awal Tes Kelincahan Pemain <i>Club PSGS</i> .....	71
4. Data Tes Awal yang telah Disusun Berdasarkan Waktu .....	72
5. Data Tes Kelincahan Kelompok <i>Zig Zag Run</i> .....	73
6. Data Tes Kelincahan Kelompok <i>Wind Sprint</i> .....	74
7. Analisis Varian Data Awal <i>Zig Zag Run</i> dan <i>Wind Sprint</i> .....	75
8. Analisis Varian Data Akhir <i>Zig Zag Run</i> dan <i>Wind Sprint</i> .....	76
9. Uji Normalitas <i>Pre-test</i> Kelompok Latihan <i>Zig Zag Run</i> .....	77
10. Uji Normalitas <i>Pre-test</i> Kelompok Latihan <i>Wind Sprint</i> .....	78
11. Uji Normalitas <i>Post-test</i> Kelompok Latihan <i>Zig Zag Run</i> .....	79
12. Uji Normalitas <i>Post-test</i> Kelompok Latihan <i>Wind Sprint</i> .....	80
13. Uji Hipotesis I Data Kelompok <i>Zig Zag Run</i> .....	81
14. Uji Hipotesis II Data Kelompok <i>Wind Sprint</i> .....	82
15. Uji Hipotesis III Data Kelompok <i>Zig Zag Run</i> dan <i>Wind Sprint</i> .....	83
16. Dokumentasi Penelitian .....	84
17. Surat Izin melakukan Penelitian .....	85
18. Surat Keterangan telah Melakukan Penelitian .....	86
19. Daftar Absen Kelompok Latihan <i>Zig Zag Run</i> .....	89
20. Daftar Absen Kelompok Latihan <i>Wind Sprint</i> .....	90

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Perkembangan sepakbola dimulai dari perkumpulan-perkumpulan di sekolah dan universitas di Inggris. Di luar sekolah dan universitas, sepakbola berkembang dengan pesat, tetapi belum menggunakan peraturan yang sudah ada. Pada tanggal 26 Oktober 1863, perkumpulan-perkumpulan yang ada di luar sekolah dan universitas ini mendirikan sebuah badan yang disebut “*The Football Association*”. Sehingga dapat dikatakan bahwa sepakbola *modern* berasal dari Inggris. Dan pada Tanggal 21 Mei 1904 di negara Perancis berdirilah federasi sepakbola dengan nama “*Federation Internationale De Football Assciation*” (Tim Pengajar Sepakbola, 2003:95).

Indonesia merupakan salah satu negara berkembang di dunia. Hal ini juga berlaku untuk sepakbola di Indonesia yang masih berada dalam tahap perkembangan. Olahraga merupakan kegiatan yang dibutuhkan oleh setiap manusia. Dengan berolahraga tubuh manusia mendapatkan kesegaran jasmani, kesegaran pemikiran, dan dapat beraktifitas dengan baik sehingga dapat meningkatkan produktivitas kerja. Di sisi lain, olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi untuk berpacu dalam penyampaian sebuah prestasi, sebagai wujud untuk mempertahankan prestasi baik secara individu maupun kelompok.

Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang sudah memasyarakat di Indonesia. Hal ini dapat dibuktikan dengan begitu banyaknya orang yang menggemari sepakbola baik sebagai penonton maupun sebagai pemain. Mulai dari perkotaan sampai pedesaan. Dari kalangan anak-anak

sampai orang tua, alasan mereka pun beragam ada yang sekedar mengisi waktu luang, sekedar berolahraga sampai yang ingin mencapai prestasi tinggi. Hal ini ditandai dengan bertambahnya perkumpulan atau *club* sepakbola baik di sekolah sepakbola, Pusdiklat, dan sebagainya. Bertambahnya perkumpulan sepakbola ini tidak hanya terjadi di perkotaan juga di pedesaan.

Dari tahun ke tahun pemerintah telah berusaha keras untuk memberikan pembinaan dalam upaya meningkatkan prestasi olahraga kepada para atlet agar olahraga indonesia dapat bersaing dengan olahraga negara maju di dunia. Hal ini sesuai dengan tujuan keolahragaan nasional yang terdapat dalam Undang-Undang Republik Indonesia tentang sistem Keolahragaan Nasional pasal 21 yang terdiri atas 3 ayat yaitu: (1) pemerintah dan pemerintah daerah wajib melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga sesuai dengan kewenangan dan tanggung jawabnya; (2) pengembangan dan pembinaan sebagaimana dimaksud pada ayat 1, meliputi pengolahragaan ketenagaan, pengorganisasian, pandangan metode, sarana dan prasarana, serta penghargaan keolahragaan; (3) pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan, serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi.

Hal ini sesuai dengan pendapat Syafrudin (1999:22) yang menyatakan bahwa ada dua faktor yang mempengaruhi suatu prestasi yaitu faktor kemampuan internal dan faktor eksternal. Adapun faktor internal tersebut adalah faktor teknik, mental atlet, dan kemampuan fisik, sedangkan faktor

eksternal adalah faktor yang timbul dari luar diri atlet itu sendiri seperti pelatih, keluarga, sarana prasarana, cuaca, gizi, dan sebagainya.

Dari pernyataan di atas dapat dikatakan, untuk mencapai prestasi yang tinggi dalam sepakbola bukanlah hal yang mudah. Banyak faktor yang akan mempengaruhinya yakni faktor internal dan eksternal. Faktor internal misalnya: teknik yang bagus, seperti kemampuan mengiring bola (*dribbling*) maupun kelincahan tubuh. Kelincahan adalah kemampuan merubah arah secara tepat arah tubuh atau bahagian tubuh tanpa kehilangan kesadaran dan keseimbangan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi.

Dalam sepakbola, ada dua teknik dasar yang harus dikuasai oleh para pemain yaitu: (1) teknik tanpa bola seperti: lari, lompat, *tackling*, dan teknik penjaga gawang; (2) teknik dengan bola seperti: mengontrol bola, melempar bola, mengiring bola (*dribbling*), dan menendang bola jarak dekat (*passing*) maupun jauh (*long passing*).

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. Pemain yang memiliki kelincahan yang bagus umumnya sulit diantisipasi gerakannya oleh lawan. Sebagaimana yang kita ketahui bahwa kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk merubah posisi dan arah secepatnya sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki.

Kelincahan sangat penting dalam permainan sepakbola karena ini kunci untuk memenangkan pertandingan. Berdasarkan hasil observasi dan

wawancara penulis dengan pelatih sepakbola *club* Persatuan Sepakbola Ganting Singgalang Hendra Wafa pada tanggal 9 maret tahun 2013 didapatkan informasi bahwa atlet sepakbola *club* Persatuan Sepakbola Ganting Singgalang masih belum maksimal pada kelincahan dan perlu dilakukan latihan secara maksimal dan serius sehingga tujuan latihan dapat dituju. Atlet sepakbola *club* Persatuan Sepakbola Ganting Singgalang ini selalu mengikuti kejuaraan di Kab. Tanah Datar maupun di luar Kab. Tanah Datar. Tetapi, walaupun sering ikut bertanding, pelatih *club* Persatuan Sepakbola Ganting Singgalang masih mengeluhkan para pemainnya yang masih kurang dalam kelincahan. Hal ini terlihat dalam pertandingan pemain *club* Persatuan Sepakbola Ganting Singgalang sulit dan selalu terlambat untuk merubah arah permainan. Penulis menduga, kelincahan ini dipengaruhi oleh kurangnya latihan yang mengarah ke kelincahan.

Berdasarkan pengamatan langsung yang penulis amati pada saat pertandingan yaitu tanggal 25 april 2013 antara Persatuan Sepakbola Ganting Singgalang dan Persatuan Sepakbola Payakumbuh terlihat kelincahan atlet sepak bola *club* Persatuan Sepakbola Ganting Singgalang pada umumnya masih jauh dari yang diharapkan. Dalam permainan terlihat masih kurangnya kemampuan atlet sepakbola *club* Persatuan Sepakbola Ganting Singgalang dalam mencari posisi yang kosong, masih kurangnya kemampuan atlet dalam menghindari lawan dalam duel, masih kurangnya kemampuan atlet dalam menghadang lawan pada saat di serang lawan dan pada saat serangan balik atlet lambat untuk balik ke belakang. Gerakan kelincahan diperlukan saat

menggiring bola dengan cepat dan tepat melewati hadangan lawan. Sebaliknya, gerakan tanpa bola diperlukan kelincahan saat menghadang lawan serta mengikuti gerakan lawan dengan cepat dan berusaha merampas bola tanpa melakukan pelanggaran.

Adapun macam-macam bentuk latihan kelincahan menurut Baley (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, karena keterbatasan waktu dan dana dalam penelitian ini penulis tertarik untuk mencoba melihat pengaruh latihan *zig zag run* dan *wind sprint* dalam meningkatkan kelincahan atlet sepakbola *club* Persatuan Sepakbola Ganting Singgalang.

*Wind sprint* adalah latihan berlari secepat mungkin yang menuntut adanya efek *conditioning*. Tujuan latihan ini untuk meningkatkan kecepatan reaksi dan koordinasi secara umum. *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. Maka dari itu perlu dikaji dan dilihat sejauh mana pengaruh metoda latihan *wind sprint* dan *zig zag run* terhadap kelincahan pada atlet sepakbola *club* Persatuan Sepakbola Ganting Singgalang.

Berdasarkan permasalahan yang telah penulis uraikan di atas mendorong penulis untuk meneliti pengaruh *zig zag run* dan *wind sprint* terhadap kelincahan pemain sepakbola *club* Persatuan Sepakbola Ganting

Singgalang. Oleh karena itu, peneliti akan melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Latihan Zig Zag Run dan Wind Sprint terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola Club Persatuan Sepakbola Ganting Singgalang”**.

## **B. Identifikasi Masalah**

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

1. Bagaimana pengaruh latihan *zig zag run* terhadap kelincahan atlet sepakbola *club* Persatuan Sepakbola Ganting Singgalang?
2. Apakah pengaruh latihan bermain terhadap kelincahan atlet sepakbola *club* Persatuan Sepakbola Ganting Singgalang?
3. Bagaimana pengaruh latihan *wind sprint* terhadap kelincahan atlet sepakbola *club* Persatuan Sepakbola Ganting Singgalang?
4. Apakah daya tahan berpengaruh pada kelincahan atlet sepakbola *club* Persatuan Sepakbola Ganting Singgalang?
5. Bagaimana perbedaan pengaruh antara latihan *zig zag run* dan *wind sprint* terhadap peningkatan kelincahan atlet sepakbola *club* Persatuan Sepakbola Ganting Singgalang?

## **C. Batasan Masalah**

Agar penelitian ini lebih terarah dan mencapai tujuan, penulis membatasi permasalahan pada masalah nomor 1, 3, dan 5 yaitu:

1. Pengaruh latihan *zig zag run* terhadap peningkatan kelincahan atlet sepakbola Persatuan Sepakbola Ganting Singgalang.
2. Pengaruh latihan *wind sprint* terhadap peningkatan kelincahan atlet sepakbola Persatuan Sepakbola Ganting Singgalang.
3. Perbedaan pengaruh latihan *zig zag* dan *wind sprint* terhadap peningkatan kelincahan atlet sepakbola Persatuan Sepakbola Ganting Singgalang.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah, rumusan masalah yang dikemukakan adalah sebagai berikut:

1. Bagaimana pengaruh latihan *zig zag run* terhadap kelincahan atlet sepakbola *club* Persatuan Sepakbola Ganting Singgalang?
2. Bagaimana pengaruh latihan *wind sprint* terhadap kelincahan atlet sepakbola *club* Persatuan Sepakbola Ganting Singgalang?
3. Bagaimana perbedaan pengaruh antara latihan *zig zag run* dan *wind sprint* terhadap kelincahan atlet sepakbola *club* Persatuan Sepakbola Ganting Singgalang?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui:

1. Pengaruh latihan *zig zag run* terhadap peningkatan kelincahan atlet sepakbola *club* Persatuan Sepakbola Ganting Singgalang.

2. Pengaruh latihan *wind sprint* terhadap peningkatan kelincahan Atlet sepakbola *club* Persatuan Sepakbola Ganting Singgalang.
3. Perbedaan pengaruh latihan *zig zag run* dan *wind sprint* terhadap peningkatan kelincahan atlet sepakbola *club* Persatuan Sepakbola Ganting Singgalang.

## **F. Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk hal-hal berikut ini.

1. Bagi peneliti sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana (S1) pada jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Bagi pelatih dan pembina cabang olahraga sepakbola sebagai masukan dalam pembinaan olahraga praktek.
3. Sebagai bahan kajian bagi pihak yang terkait khususnya pelatih dan atlet sepakbola *club* Persatuan Sepakbola Ganting Singgalang.
4. Bagi peneliti sendiri untuk menambah wawasan pengetahuan dan pemahaman dalam memilih latihan yang sesuai untuk olahraga sepakbola.
5. Sebagai bahan rujukan bagi peneliti selanjutnya.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Landasan Teori**

##### **1. Sepakbola**

###### **a. Permainan Sepakbola**

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga permainan beregu, yang masing-masing regu terdiri dari 11 orang pemain dan salah satu diantaranya menjadi penjaga gawang. Dimainkan diatas lapangan yang rata berbentuk persegi panjang. Ukuran panjangnya adalah 120 meter dan lebar 90 meter yang dibatasi oleh garis selebar 12 centimeter dan dilengkapi dengan dua buah gawang yang tingginya 2,44 meter dengan lebar 7,32 meter (PSSI, 2007/2008).

Dalam permainan sepak bola digunakan bola yang bulat, dan dipimpin oleh seorang wasit serta dua orang hakim garis. Permainan berlangsung dalam dua babak, masing-masing babak dengan waktu bermain 45 menit, diantara kedua babak diselingi dengan istirahat 15 menit (PSSI, 2007/2008). Ide permainan sepakbola adalah menciptakan gol sebanyak mungkin ke gawang lawan dan mencegah bola masuk ke gawang sendiri. Dalam menciptakan gol, pemain sepakbola boleh menggunakan anggota tubuh kecuali tangan. Namun, khusus bagi penjaga gawang diizinkan untuk menggunakan seluruh anggota tubuhnya.

Permainan sepakbola memiliki aktifitas gerak yang menuntut bebagai keterampilan teknik dan taktik di samping kondisi fisik yang prima bagi pemainnya. Selain itu, sepakbola menuntut kreatifitas teknik dan

keberanian untuk berbuat sesuatu dan kepercayaan akan kemampuan diri sendiri. Pada umumnya pemain sepakbola hanya berlatih teknik dan taktik saja, melupakan faktor-faktor lain yang sama besar perannya dalam mendukung keberhasilan bermain sepakbola. Hal ini sesuai dengan pendapat Afrizal (2004:39) mengemukakan:

“Dalam permainan sepakbola terdapat dua jenis kemampuan yang penting, yaitu kemampuan fisik, diantaranya: (a) kecepatan, (b) kekuatan, (c) daya tahan, (d) kelincahan, (e) kelentukan. Sedangkan kemampuan menguasai bola seperti: (a) menggiring bola, (b) menerima bola, (c) menendang bola, (d) merampas bola, (e) menyundul bola, (f) teknik-teknik menangkap dan menepis bola khusus bagi penjaga lawan”.

Berdasarkan kutipan di atas pemain sepakbola harus memiliki kemampuan fisik yang prima serta kemampuan menguasai bola berdasarkan teknik dasar sepakbola. Dan dapat dikatakan bahwa komponen-komponen keterampilan teknik dasar sepakbola seperti menendang, mengontrol, menyundul dan menggiring bola merupakan dasar dari pencapaian permainan yang bermutu.

### **b. Teknik-Teknik Dasar Permainan Sepakbola**

Sepakbola merupakan olahraga yang memiliki aktifitas gerak yang menuntut berbagai keterampilan, teknik, dan taktik di samping kondisi yang prima bagi pelakunya. Dalam permainan sepakbola juga mengutamakan kekompakan tim dalam melakukan gerakan-gerakan, baik gerakan tanpa bola maupun gerakan dengan bola.

### 1) Gerakan Tanpa Bola

- a. Lari merupakan langkah-langkah pendek tanpa bola, bertujuan agar kaki jangan terlalu jauh dari poros tubuh sehingga titik berat badan dekat dari tanah. Selain itu, perlu juga diperhatikan bahwa dalam bermain para pemain agar selalu bergerak guna untuk melaksanakan suatu reaksi secara tiba-tiba.

Adapun teknik berlari tanpa bola adalah :

- 1) Teknik berlari kedepan apakah dalam kecepatan rendah, sedang atau dengan kecepatan tinggi (*sprint*).
  - 2) Teknik berlari menyamping.
  - 3) Teknik berlari mundur.
- b. Melompat merupakan suatu usaha untuk mengambil bola setinggi yang tidak mungkin diambil dengan mempergunakan kaki. Pada umumnya melompat dalam bermain sepakbola dilakukan dengan dua cara menumpu, yaitu menumpu dengan satu kaki dan menumpu dengan dua kaki, tapi kebanyakan menggunakan dua kaki.
  - c. Merampas bola (*tackling*) merupakan suatu kewajiban setiap pemain yang sedang bertahan atau pada saat bola dimainkan oleh pihak lawan. Langkah-langkah yang perlu diperhatikan dalam usaha merampas bola dari lawan adalah:
    - 1) berusaha memotong bola sebelum sempat disentuh lawan saat lawan akan menahan atau menguasai bola;

- 2) setelah bola atau saat sentuhan pertama dari lawan atau sentuhan-sentuhan pada saat lawan mengontrol bola maupun waktu menggiring bola langsung dirampas;
  - 3) merampas bola dalam situasi 50:50 atau sama-sama ada kemungkinan untuk dapat menguasai bola tersebut untuk menendang bola.
- d. Rempel (*body chart*) merupakan usaha mendorong lawan menggunakan samping badan pada lengan.

## 2) Gerakan dengan Bola

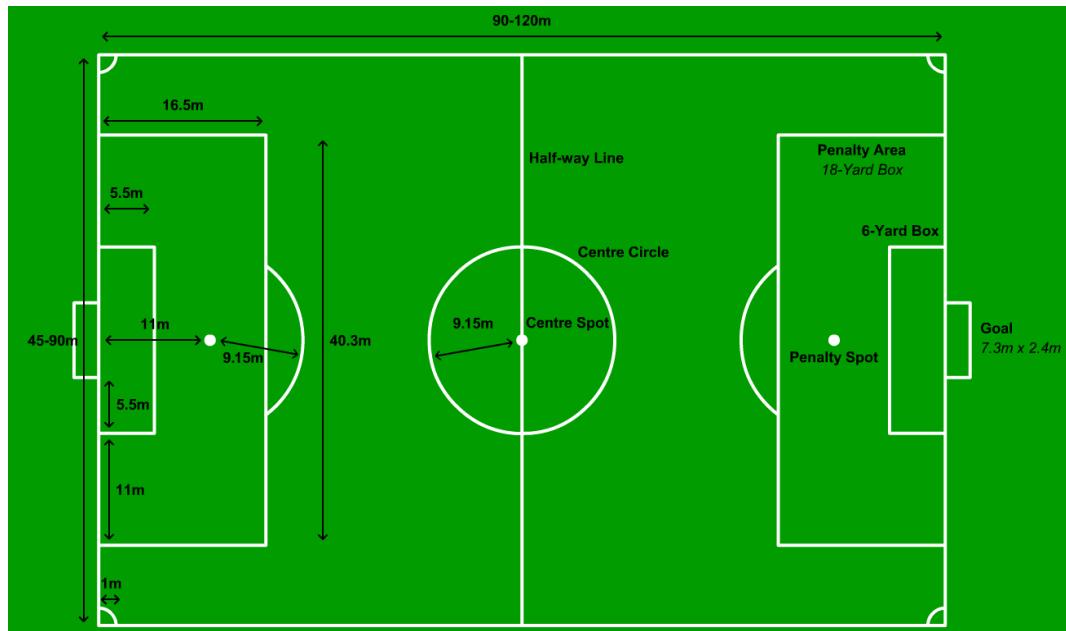
- a. Menendang: merupakan usaha untuk memindahkan bola dari suatu tempat ketempat lain dengan menggunakan kaki atau bagian kaki.
- b. Menahan dan mengontrol: merupakan usaha untuk menghentikan atau mengambil bola untuk dikuasai sepenuhnya.
- c. Mengiring bola (*dribbling*): merupakan teknik dalam usaha bola dari suatu daerah ke daerah lain pada saat permainan sedang berlangsung.

## c. Sarana dan Prasarana Sepakbola

Sarana dan prasarana dalam sepakbola mencangkup, lapangan, bola, dan peralatan alat bantu lainnya. Sarana dan prasarana yang digunakan dalam sepakbola antara lain:

### 1) Lapangan

Lapangan merupakan daerah berupa tanah lapang yang diberi tanda atau garis batas tertentu untuk keperluan permainan sepakbola. Berikut adalah contoh gambar dan ukuran lapangan sepak bola untuk orang dewasa.



Gambar 1. Ukuran Lapangan Sepakbola (Rochman, 2007)

### Keterangan:

Panjang lapangan: 90-120 m

Lebar: 45-90 m

Jari-jari lingkaran tengah: 9,15 m

Daerah hukuman pinalti: 40,39 m x 16,5 m

Jarak titik tendangan hukuman dengan garis gawang: 11 m

## 2) Bola

Bola dalam sepakbola memiliki 3 ukuran, yaitu: 3, 4, dan 5. Besar kecilnya bola disesuaikan dengan usia pemain. Bola resmi dibuat dari pola-pola segi lima berwarna putih dan hitam yang dijahit menjadi satu. Ukuran bola sepakbola standar internasional yaitu:

- (a) Ukuran : 68-70 cm
  - (b) Keliling : 100 cm
  - (c) Berat : 410-450 gram
  - (d) Lambungan : 1000 cm pada pantulan pertama

(e) Bahan : karet atau karet sintetis (buatan) atau kulit.

Kriteria bola yang dipertandingkan di internasional adalah :

- 1) Berat bola : 410 – 450 gram
- 2) Keliling lingkaran bola : 68 – 70 cm
- 3) Tekanan udara dalam bola : 0,60 – 0,70 atmosfer atau 8–12 psi,
- 4) Apabila bola dijatuhkan ke tanah, kelembaman bola sekitar 60 %, yang artinya jika dijatuhkan dari ketinggian 1 meter, maka bola akan memantul balik setinggi 60 cm.

### **3) Perlengkapan Lain yang Digunakan dalam Sepakbola**

Ada juga perlengkapan lain yang berguna sebagai alat pembantu jalannya permainan sepakbola antara lain:

(a) Bendera Sudut

Bendera yang diikat di sebuah tiang yang tepat berada di sudut-sudut lapangan. Bendera yang mudah dilihat dari jauh itu berfungsi menunjukkan batas maksimum bidang permainan. Ketinggian minimal bendera itu adalah 152 cm.

(b) Gawang

Daerah di kedua ujung lapangan dengan panjang maksimum 7,32 m dan lebar maksimum 5,49 m, dan tinggi maksimum 2,44 m. Tepi depan gawang tetap sejajar dengan garis gawang. Bagian belakang gawang ditutup dengan jaring yang berfungsi menghentikan bola yang berhasil menembus gawang.

(c) Jaring

Jaring merupakan anyaman tangan yang menutupi bagian belakang dan samping gawang. Anyaman itu tembus pandang, namun mampu menahan laju bola yang menembus gawang.

(d) Pancang Kerucut (*cone*)

Alat yang terbuat dari plastik, berbentuk lancip di bagian atasnya, dan digunakan untuk menandai suatu area. *Cone* biasanya berwarna cerah misalnya jingga.

(e) Seragam

Seragam berguna untuk membedakan para pemain dan merupakan identitas diri setiap pemain. Setiap beberapa anggota tim dari daerah atau negara seragam yang dikenakan berbeda-beda. Seragam terdiri atas kaos, celana pendek, dan kaos kaki dengan warna dan corak yang sama yang dipakai oleh seluruh anggota tim (kecuali penjaga gawang).

Permainan sepakbola berlangsung 2 babak, satu babak lamanya 45 menit. Untuk bermain dalam waktu lebih kurang 90-120 menit diperlukan kondisi fisik yang baik bagi pemain sepakbola. Oleh karena itu, kondisi fisik merupakan faktor utama dalam meraih prestasi sepakbola.

Permainan sepakbola terdapat 2 jenis kemampuan penting, diantaranya kemampuan kondisi fisik dan kemampuan teknik. Kemampuan kondisi fisik terdiri dari beberapa unsur yaitu kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, *power*, dan *flexibility*. Sedangkan kemampuan teknik

meliputi menendang bola, mengontrol bola, mengoper bola (*passing*), menggiring bola (*dribbling*), merebut bola, menyundul bola (*koppen*), gerak tipu dengan bola, dan melempar bola ke dalam lapangan dan menepis bola khusus bagi penjaga gawang (Afrizal, 2003:23). Selain hal di atas permainan sepakbola mempunyai beberapa hal yang tidak kalah penting diantaranya taktik, strategi, dan kerjasama.

Membina kemampuan teknik bagi pemain sepakbola sangat penting. Untuk itu sangat dibutuhkan latihan yang serius dan sungguh-sungguh, agar tujuan sasaran latihan kondisi fisik dapat tercapai dengan baik. Ide di permainan sepakbola adalah memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak mungkin dan mempertahankan gawang kita dari kebobolan.

Dalam pertandingan sepakbola terdapat dua tim saling berhadapan. Untuk bertanding pemain harus memiliki persiapan yang baik, maka seluruh tim akan dapat menjalani pertandingan dengan prima. Persiapan itu mencakup aspek internal dan eksternal. Jadi, disetiap pertandingan pemain harus benar-benar siap untuk bertanding baik fisik, teknik, taktik, dan mental.

Atlet sepakbola *club* Persatuan Sepakbola Ganting Singgalang terlihat masih kurang memiliki kondisi fisik yang fit dalam pelaksanaan latihan maupun dalam pertandingan. Ini merupakan masalah penting yang dihadapi atlet *club* Persatuan Sepakbola Ganting Singgalang. Hal ini disebabkan karena masih kurangnya bentuk latihan yang mengarah kepada latihan kondisi fisik terutama pada latihan kelincahan.

## 2. Kelincahan

### a. Pengertian Kelincahan

Poerwadarminta dalam Irawadi (2011:108) menyatakan bahwa “kelincahan berasal dari suku kata lincah yang berarti gesit atau cekatan”. Selanjutnya, Suharno (1985:32) “kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi dan arah secepatnya mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki”. Kelincahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang harus ditingkatkan dan dikembangkan. Kelincahan yang dituntut dalam olahraga sepakbola adalah saat melakukan gerakan menggiring bola dan menghindari *tackling* dari lawan.

Irawadi (2011:108) mengartikan ”kelincahan merupakan terjemahan dari kata *’agility’* yang diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang singkat tanpa kehilangan keseimbangan”. Pengertian tersebut mengandung makna bahwa dalam kelincahan ada dua unsur utama dalam aktifitas geraknya. Unsur pertama adalah unsur kecepatan bergerak dan unsur kedua adalah unsur merubah arah gerak.

Berkenaan dengan kelincahan banyak para ahli memberikan pengertian kelincahan. Menurut Harsono (1988:172) kelincahan merupakan “kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada saat bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”. Kelincahan merupakan kemampuan seseorang

dalam mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kemudian Soejono (1984:6) berpendapat kelincahan adalah kemampuan merubah arah secara tepat arah tubuh atau bahagian tubuh tanpa kehilangan kesadaran dan keseimbangan sesuai dengan situasi dan kondisi yang dihadapi.

Suharno (1985:33) membagi kelincahan sebagai berikut: (a) kelincahan umum (*general agility*) artinya kelincahan seseorang untuk hidup dengan lingkungan tempat tinggalnya. b) kelincahan khusus (*special agility*) berati kelincahan seseorang untuk melakukan cabang olahraga khusus dimana dalam cabang olahraga lain tidak diperlukan.

Kelincahan akan dipengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik lainnya seperti: keseimbangan, kelentukan, dan koordinasi. Maksudnya adalah kombinasi dari komponen-komponen kondisi fisik yang saling terkait. Suharno (1985:33) menyatakan “faktor-faktor penentu baik atau tidaknya kelincahan adalah: kecepatan reaksi, kemampuan berorientasi terhadap problem yang dihadapi, kemampuan mengatur keseimbangan, dan kemampuan mengerem gerakan-gerakan motorik”. Pendapat ini mengemukakan keberhasilan kelincahan yang dimiliki meliputi kecepatan reaksi, *problem* yang dihadapi dan kemampuan biomotorik yang dimiliki.

Hirtz (1976:24) mengemukakan “kelincahan yang dihasilkan dari latihan merupakan sekelompok otot untuk bergerak dengan fungsi motorik tinggi sangat bergantung dari masing-masing individu.

Sedangkan dalam pelaksanaannya dibutuhkan juga kekuatan otot tungkai kaki untuk berlari". Pendapat ini mengemukakan kelincahan yang dimiliki merupakan hasil mengikuti latihan. Latihan yang menghasilkan kelincahan merupakan modal dalam bergerak dengan cepat sesuai dengan situasi dan kondisi dari gerak yang akan dilakukan.

Pada sepakbola diperlukan tenaga agar pemain dapat bermain dengan efektif dan efisien di dalam menghasilkan kelincahan. Salah satu bentuk latihan kelincahan dapat dilakukan dengan latihan *zig zag run*. Latihan *zig zag run* dapat mempermudah orientasi lingkungan dan gerakan teman seregu serta gerak bermain. Melakukan gerak tipu tanpa bola atau dengan bola (*dribbling*) *zig zag run* adalah latihan untuk melewati lawan tidak dapat dilakukan dengan pelan tetapi dengan gerakan tiba-tiba dan cepat dalam merubah arah.

### **b. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kelincahan**

Menurut Arsil (1999) faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan adalah sebagai berikut ini.

#### **1) Kelentukan**

Tingkat kelentukan tubuh yang baik membantu memudahkan melaksanakan tugas atau gerakan sehari-hari. Tingkat kelentukan tubuh sangat dibutuhkan pada hampir semua cabang olahraga, terutama pada cabang yang banyak menggunakan gerakan persendian.

Mengenai pengertian dari kelentukan, Paul Uram *dalam* Sahara (1993:32) mengatakan bahwa "kelentukan adalah kelemah-lembutan atau

kekenyalan dari otot dan kemampuannya untuk meregang cukup jauh agar memungkinkan persendian dimana dia berada dapat bereaksi secara lengkap dalam jarak normal dan dari gerakan tersebut tidak menyebabkan cedera”.

Kemudian Sajoto (1998:58) menjelaskan bahwa: ”kelentukan keefektifan seseorang dalam menyesuaian dirinya, untuk melakukan segala aktifitas tubuh penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot, ligamen-ligamen disekitar persendian”. Berdasarkan kutipan di atas, pengertian kelentukan adalah kemampuan tubuh untuk meregangkan otot-otot dan ligamen-ligamen semaksimal mungkin sesuai dengan kemampuan dan keluasan gerak tubuh. Peregangan yang dilakukan hanya pada otot dan ligamen di sekitar persendian.

Kelentukan tergantung pada ruang gerak persendian dan otot-otot. Kelentukan merupakan kemampuan otot meregang dengan ruang gerak yang jauh tanpa menimbulkan rasa sakit. Hal ini dapat dirasakan pada saat melakukan gerakan-gerakan mendadak yang membutuhkan keluasan gerak yang lebih dari biasanya dalam kehidupan sehari-hari.

## 2) Kecepatan

Kecepatan diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam berpindah dari satu titik ke titik lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Menurut Bompa dan Haff *dalam* Irawadi (2009:73) bahwa ”kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat”. Perpindahan tempat bisa berupa perpindahan

tubuh secara keseluruhan, bisa juga berupa perpindahan sebagian tubuh. Kecepatan berkaitan dengan waktu, frekuensi gerak, dan jarak perpindahan.

### 3) Tipe Serabut Otot Rangka

Tipe serabut otot rangka dilihat dari sisi anatomi dan fisiologi diklasifikasikan menjadi dua tipe. Menurut Fox dalam Bafirman (2007:54) mengemukakan bahwa:

(a) serabut otot merah (*slow twitch*) ST: Serabut otot lambat (ST) berwarna merah karena lebih banyak mengandung myoglobin, serabut otot ini metabolismenya bergantung pada metabolisme oksidatif, dan aktifitas miosin ATP-asesnya juga rendah, sehingga mengakibatkan kondisinya menjadi lambat. (b) serabut otot putih (*fast twitch*) FT :Serabut otot cepat (FT) aktifitas ATP-asesnya tinggi, sistem glikolitiknya baik dan banyak mengandung CP. Otot ini mempunyai retikulum sarkoplasma lebih banyak daripada serabut otot lambat. Jadi dalam latihan *zig zag run* dan *wind sprint* memakai sistem otot rangka cepat (FT) karena dalam latihan ini memakai sistem enersi anaerobik tanpa laktat yang penyediaan enersinya berasal dari sistem ATP-PC.

## 3. Latihan

Setiap pelatih dan pembina olahraga dalam memberikan latihan harus menggunakan metode latihan. Karena dengan menggunakan metode latihan maka latihan dapat direncanakan dan dilaksanakan sesuai dengan tujuan dan kondisi yang ada. Metode latihan menurut Syafruddin (1996:104) adalah cara-cara yang digunakan secara terencana dan sistematis dan terorientasi pada tujuan. Bachtiar (1991:19) menambahkan bahwa, metode latihan adalah cara mengajar khusus yang digunakan dalam mengelola pengetahuan, prinsip-prinsip, dan norma-norma yang berlaku

dalam olahraga serta semua yang penting dalam proses belajar motorik untuk tercapainya tujuan belajar.

Makna dari istilah metode oleh masyarakat luas telah ditafsirkan bermacam-macam, bahkan kadang-kadang maknanya tersebut berbeda-beda. Menurut As Hornby *dalam* Citra (2007:21) metode berasal dari bahasa Inggris “*method*” artinya suatu cara atau jalan mengerjakan sesuatu.

Dalam upaya untuk meningkatkan kemampuan fisik ataupun keterampilan pada suatu cabang olahraga, sering kali orang sudah berlatih walaupun hanya melakukan kegiatan satu atau dua kali saja setiap minggu. Hal ini disebabkan karena pengertian tentang pelatihan belum dipahami dengan benar. Oleh karena itu, berikut ini akan diberikan uraian mengenai hal-hal yang berhubungan dengan pelatihan yaitu sebagai berikut ini.

### **a. Pengertian Latihan**

Latihan menurut Syafruddin (1996:15) menggambarkan suatu proses pengerjaan atau pengolahan materi latihan seperti keterampilan gerak dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang melalui rentetan yang bervariasi. Pengertian di atas dapat kita pahami bahwa latihan itu merupakan suatu proses kegiatan yang dilakukan berulang kali dan mempunyai tuntutan yang beraneka ragam. Bopma *dalam* Irawadi (2010) mengatakan bahwa latihan adalah aktifitas fisik yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama, ditingkatkan secara progresif dan bersifat individual yang mengarah pada ciri-ciri fungsi fisiologis dan psikologi manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan.

Dari kedua pendapat diatas terlihat bahwa ada 3 hal yang perlu dipahami dalam pengertian tersebut, yaitu: sistematis, berulang-ulang dan hari demi hari beban latihannya semakin bertambah. Ketiga hal tersebut dijelaskan sebagai berikut:

- 1) sistematis adalah latihan yang dilaksanakan secara teratur, terjadwal, dan berkesinambungan dari yang sederhana ke yang lebih kompleks;
- 2) berulang-ulang mempunyai arti bahwa gerakan-gerakan yang dilatih harus dilakukan secara berulang-ulang sehingga menjadi lebih otomatis dan reflektif dalam pelaksanaannya;
- 3) beban semakin bertambah adalah bahwa secara berkala beban pelatihannya harus ditingkatkan, maka prestasi dapat tercapai.

### **b. Aspek-aspek Latihan**

Dalam upaya meningkatkan prestasi ada beberapa aspek yang harus mendapat perhatian untuk dilatih. Menurut para ahli, aspek tersebut yaitu sebagai berikut ini.

#### 1) Aspek fisik

Tujuan latihan fisik adalah mempersiapkan fisik untuk menghadapi tekanan pada pelatihan dan pertandingan. Beberapa unsur-unsur dari aspek fisik yang perlu mendapat pelatihan adalah daya tahan, kekuatan, kelincahan, ketepatan, dan kelentururan.

#### 2) Aspek Teknik

Tujuan latihan teknik adalah untuk mempermahir penegasan keterampilan gerak dalam suatu cabang olahraga yang ditekuni,

seperti teknik mengubah arah serangan dengan cepat pada saat melakukan teknik *dribbling* dalam cabang olahraga sepakbola.

### 3) Aspek Taktik

Tujuan latihan taktik adalah untuk menambah dan mengembangkan kemampuan daya tafsir dan berfikir taktis atlet pada saat menghadapi perlombaan.

### 4) Aspek Mental

Tujuan latihan mental adalah untuk mengembangkan kedewasaan serta kemampuan emosional seperti semangat berlatih, sikap pantang menyerah, percaya diri, kerjasama dan yang paling penting mental juara.

## c. Prinsip-prinsip Latihan

Prinsip-prinsip latihan sangat penting bagi pelatih atau guru olahraga dalam upaya peningkatan kemampuan atlet antara lain:

### 1) Latihan-latihan yang dilakukan hendaknya diulang-ulang

Dalam pengulangan suatu gerakan yang dilakukan secara terus menerus maka akhirnya gerakan tersebut akan menjadi gerakan otomatis, hasilnya kita dapat melakukan suatu gerakan dengan cepat dan menggunakan tenaga yang sehebat mungkin.

### 2) Beban latihan yang diberikan harus cukup berat

Dengan memberikan beban latihan yang cukup berat akan merangsang tubuh untuk beradaptasi dengan lingkungannya. Pemberian beban latihan harus berpegang pada prinsip beban lebih

(*overload principle*) dimana melalui rangsangan (*stimulus*) maksimal atau hampir maksimal dengan latihan yang hari demi hari meningkat dan semakin bertambah bebannya, maka perubahan-perubahan dalam tubuh akan tercapai. Bentuk beban pelatihannya ada 2 macam yaitu: beban luar (*outer load*) yaitu bentuk beban latihan berupa *volume*, intensitas *recovery*, frekuensi, durasi, dan irama pelatihan. Kedua, beban dalam (*inner load*) yaitu bentuk beban pelatihan fisikologis. Suharno (1993) dan bidang pembinaan prestasi KONI Pusat (1997) menjelaskan bentuk latihan beban sebagai berikut:

- (a) *Volume* adalah kualitas beban pelatihan yang dinyatakan dengan satuan jarak total waktu pelatihan, jumlah elemen pelatihan, jumlah set dan sebagainya.
- (b) Intensitas adalah kualitas beban pelatihan yang menunjukkan kadar tingkat pengeluaran energi atlet dalam melakukan aktifitas fisiknya.
- (c) *Recovery* adalah waktu yang digunakan untuk pemulihan tenaga kembali antara satu elemen beban pelatihan berikutnya.
- (d) Repetisi adalah ulangan gerak beberapa kali atlet melakukan setiap kali gerakan.
- (e) Frekuensi adalah beberapa kali program pelatihan dilakukan setiap harinya setiap minggu.

(f) Durasi adalah lama pelatihan dalam satu sesi pelatihan atau waktu total rangsangan motorik dengan beban pelatihan dalam satu unit pelatihan.

(g) Irama adalah ritme atau tempo beban pelatihan yang berhubungan dengan tinggi rendahnya intensitas dan berat ringannya beban pelatihan dalam satu unit pelatihan.

3) Latihan yang diberikan harus meningkat

Pemberian beban latihan yang dilakukan secara bertahap yang setiap hari meningkat jumlah pembebanannya akan memberikan efektifitas kemampuan fisik. Peningkatan beban latihan hendaknya disesuaikan dengan tingkatan kemampuan atlet serta ditingkatkan setahap demi setahap. Sebab, bila suatu latihan yang diberi terlalu cepat dengan pemberian beban latihan yang ditingkatkan secara cepat pula maka akan menyebabkan terjadinya kelainan pada tubuh.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dikatakan bahwa latihan sangat penting untuk meningkatkan prestasi. Latihan juga dipengaruhi oleh beberapa komponen untuk pencapaian tujuan latihan yang efektif dan maksimal. Selanjutnya akan dibahas bentuk latihan yang mempengaruhi kelincahan dalam sepakbola yaitu latihan *zig zag run* dan *wind sprint*.

**d. Latihan Kelincahan.**

Latihan (*training*) adalah proses yang daripada berlatih atau berkerja secara berulang-ulang, dengan setiap hari menambah jumlah beban latihan pekerjaannya (Harsono, 1986:27).

Pada latihan kelincahan diperlukan latihan yang khusus. Adapun ciri dari latihan kelincahan adalah bentuk latihan yang terdapat gerakan merubah posisi dan arah badan. Rangsangan terhadap pusat saraf sangat menentukan hasil baik tidaknya suatu latihan kelincahan karena koordinasi sangat penting bagi unsur kelincahan. Adanya rintangan untuk bergerak akan mempersulit kondisi (seperti: alat, lapangan, dan sebagainya). Juga ada pedoman waktu yang pasti dalam latihan, yaitu dengan waktu yang singkat dan dengan kemampuan yang maksimal (Suharno, 1983:29).

Memberikan rambu-rambu dalam mengembangkan kelincahan adalah bentuk latihan yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat. Dapat merubah arah dengan tangkas dalam melakukan aktifitas tersebut dia juga tidak boleh kehilangan keseimbangan dan harus sadar posisi tubuhnya.

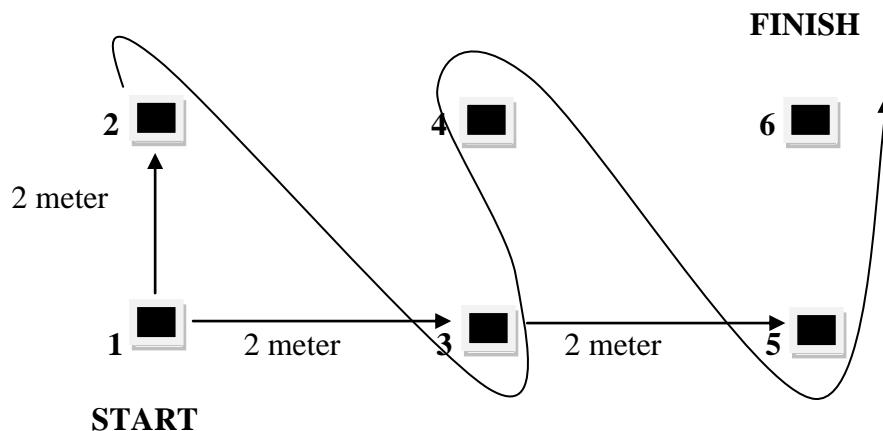
#### **4. Latihan Zig Zag Run**

Dalam kamus lengkap Bahasa Indonesia yang ditulis oleh Aditia dalam T. Febri (2008) yaitu berbelok-belok atau kata lain *zig zag* merupakan gerak dari satu tempat ke tempat lain yang dilakukan dengan berbelok-belok. Dapat disimpulkan latihan *zig zag run* merupakan bentuk latihan kelincahan dengan menggunakan tonggak atau patok. Dimana dalam pelaksanaan atlet berlari secepat mungkin dengan berbelok-belok dari satu daerah ke daerah lain melewati beberapa patok yang ada dan tidak melupakan prinsip-prinsip latihan dalam meningkatkan kelincahan. Baley

(1986:200) menyatakan “latihan *zig zag run* adalah berlari secepat mungkin diantara dua batas yang berjarak kira-kira 2 meter untuk memberikan tantangan, latihan ini dapat dilakukan dengan adu cepat”. Latihan ini dilakukan 12 detik dalam satu set dan dilakukan repetisi sebanyak 4 – 9 kali dalam setiap latihan.

Berdasarkan pendapat di atas maka dapat dikatakan bahwa lari *zig zag* adalah suatu macam bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan berbelok-belok melewati rambu-rambu yang telah di siapkan, dengan tujuan untuk melatih kemampuan berubah arah dengan cepat.

### Model Latihan *Zig Zag Run*



Gambar 2. Bentuk Model Latihan *Zig Zag Run*  
(Rusli Lutan, 2005:117)

Keterangan:

- = arah
- = arah lari
- = patok

Pelaksanaan:

- a. Memulai dengan posisi berdiri dengan aba-aba pelatih.
- b. Berlari dengan cepat melewati arah *cone* tanpa menyentuhnya.
- c. Dilakukan dengan berlari bolak balik.
- d. Jarak titik sekitar 2 meter.

Keuntungan dari latihan *zig zag run* adalah atlet mampu melakukan suatu reaksi gerakan dengan cepat dan tepat karena gerakan yang dilakukan juga berpengaruh terhadap kelenturan. Keuntungan lainnya adalah atlet dapat pengertian yang diperoleh secara langsung dari kecepatan dan perubahan arah gerakan dengan tujuan yang akan dicapai terhadap kelincahan. Kelemahan latihan *zig zag run* adalah atlet sukar berkonsentrasi terhadap gerakan yang dilakukan sehingga gerakan yang benar kurang bisa dilakukan.

Latihan *zig zag run* bertujuan untuk menguasai keterampilan lari, menghindar dari berbagai halangan baik orang maupun benda yang ada di sekeliling.

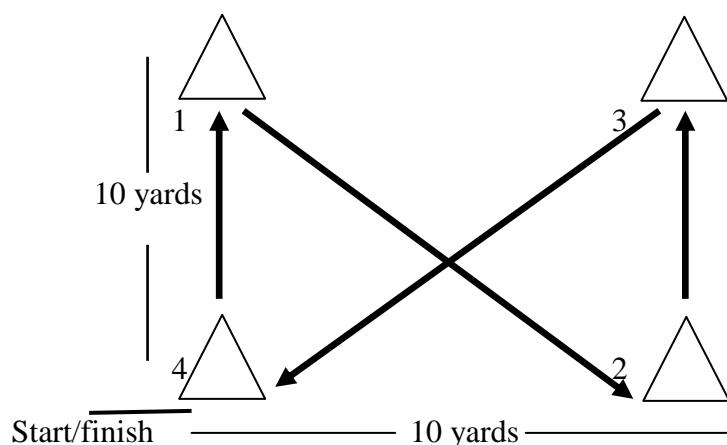
## 5. Latihan *Wind Sprint*

Agus (2012:74) menyatakan “latihan *wind sprint* merupakan latihan dengan lari secepat mungkin yang menuntut adanya efek *conditioning*”. Latihan *wind sprint* digunakan untuk mengembangkan kelincahan. Baley (1986:200) mengatakan “bentuk latihan *wind sprint* para atlet lari dengan sudut 45° ke kiri atau 90° kekanan atau mundur digunakan aba-aba lari dan berhenti secara mendadak dengan mengikuti aba-aba dari pelatih”.

Keuntungan dari latihan *wind sprint* adalah atlet mampu menambah intensitas latihan karena jarak yang ditempuh tidak terlalu pendek. Adapun kelemahan dari latihan *wind sprint* ini adalah atlet kurang mendapat *insight* secara menyeluruh yaitu kurang memperoleh perubahan arah yang dominan terhadap tujuan yang ingin dicapai.

Bentuk latihan *wind sprint* yang telah dikembangkan maka disusulkan dengan bentuk latihan X. *Pattern multiskil* yang dilakukan oleh Brown dan Ferrigno karena bentuk latihannya memiliki kemiripan dan tujuan yang sama yakni meningkatkan kelincahan. Latihan ini dilakukan selama 14 detik dalam satu set dan dilakukan repetisi sebanyak 4 – 9 kali dalam setiap latihan.

**Model latihan Wind Sprint**



**Gambar 3. Bentuk Latihan Wind Sprint**  
(Brown and Ferrigno, 2005 : 91)

Keterangan:

— = start

△ = patok (cone)

1 yards = 92 cm dan 10 yards = 9 m 20 cm

Pelaksanaan latihan *wind sprint*:

- a. Memulai dengan posisi berdiri.
- b. Lari cepat ke *cones* 1.
- c. Dari *cones* 1 lari cepat dengan posisi diagonal ke *cones* 2.
- d. Lari ke arah *cones* 3.
- e. Dari *cones* 3 lari cepat dengan posisi diagonal ke *cones* 4 dan langsung berhenti.

## B. Kerangka Konseptual

Berdasarkan kajian teori diatas maka, kelincahan merupakan kemampuan merubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan memiliki bentuk-bentuk latihan seperti latihan *zig zag run* dan *wind sprint*.

### 1. Pengaruh Latihan *Zig Zag Run* terhadap Kelincahan

Latihan *zig zag run* adalah latihan berlari dengan mengitari rintangan. Bentuk latihan *zig zag run* yaitu pemain berlari dengan melewati rintangan, pada saat berlari akan berbentuk garis *zig zag*. Tujuan latihan *zig zag run* yaitu untuk merubah arah gerak tubuh atau bagian tubuh. Dengan menerapkan latihan *zig zag run* diharapkan dapat meningkatkan kelincahan. Disamping itu, latihan *zig zag run* juga untuk menguasai keterampilan lari, menghindar dari berbagai halangan baik orang maupun benda yang ada di sekeliling. Dengan demikian latihan *zig zag run* diduga dapat memberikan pengaruh yang berarti terhadap kelincahan.

## **2. Pengaruh Latihan *Wind Sprint* terhadap Kelincahan**

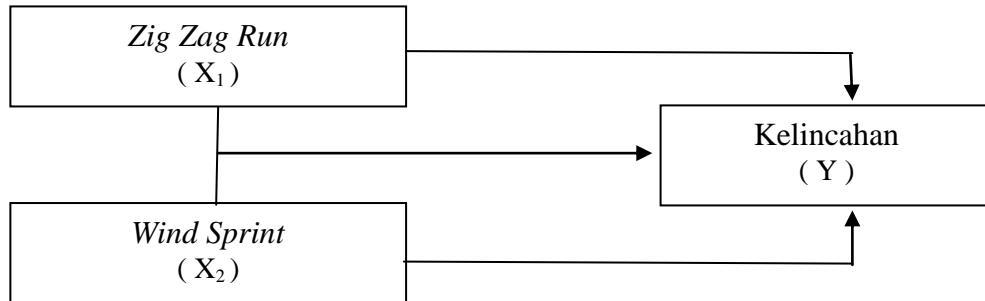
Latihan *wind sprint* merupakan latihan dengan lari secepat mungkin yang menuntut adanya efek *conditioning*. Bentuk latihan *wind sprint* yaitu lari segitiga dengan ukuran garis segitiga yang telah ditentukan. Tujuan bentuk latihan *wind sprint* adalah untuk mengukur kelincahan pemain. Dengan menerapkan bentuk latihan *wind sprint* sebagai latihan untuk meningkatkan kelincahan diharapkan dapat meningkatkan hasil latihan. Disamping itu, penerapan latihan *wind sprint* juga dapat menambah intensitas latihan karena jarak yang ditempuh tidak terlalu pendek. Dengan demikian latihan *wind sprint* dapat memberikan pengaruh yang berarti terhadap kelincahan.

## **3. Perbedaan Pengaruh Latihan *Zig Zag Run* dan *Wind Sprint* terhadap Kelincahan**

Pemberian latihan *zig zag run* dan *wind sprint* akan memberikan dampak positif terhadap hasil peningkatan kelincahan. Namun demikian, terdapat kemungkinan perbedaan hasil latihan. Berdasarkan kajian teori akan terlihat hasil latihan yang menggambarkan adanya perbedaan dari latihan yang dilakukan terhadap kelincahan. Pada olahraga sepakbola kelincahan sangat diperlukan di dalam melakukan gerakan untuk menghindari lawan. Untuk itu, bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan kelincahan sangat diperlukan.

Dari uraian diatas, didapatkan hasil setelah penelitian bahwa terdapat pengaruh latihan *zig zag run* dan *wind sprint* terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola *club Persatuan Sepakbola Ganting*

Singgalang. Untuk memberi gambaran yang jelas tentang kerangka pemikiran di atas dapat dibuat suatu gambaran kerangka konseptual seperti di bawah ini.



Gambar 4. Kerangka Konseptual Penelitian

Gambaran di atas menunjukkan bahwa penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas yaitu latihan *zig zag run* (X<sub>1</sub>) dan latihan *wind sprint* (X<sub>2</sub>). Sedangkan variabel terikat adalah kelincahan (Y).

### C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan rumusan permasalahan, landasan teori, dan kerangka konseptual maka dirumuskan hipotesis sebagai berikut:

1. Latihan *zig zag run* dapat meningkatkan kelincahan.
2. Latihan *wind sprint* dapat meningkatkan kelincahan.
3. Latihan *zig zag run* lebih baik dari pada latihan *wind sprint* terhadap peningkatan kelincahan.

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

### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan.

1. Latihan *zig zag run* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan.
2. Latihan *wind sprint* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan.
3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *zig zag run* dengan *wind sprint* terhadap peningkatan kelincahan. Akan tetapi, jika dilihat dari rata-rata peningkatan kelincahan latihan *zig zag run* sedikit lebih efektif dalam meningkatkan kelincahan dibandingkan dengan latihan *wind sprint*.

### **B. Saran**

Sesuai dengan kesimpulan hasil penelitian, maka dapat dikemukakan beberapa saran sebagai berikut ini.

1. Bagi pelatih disarankan untuk melatih *zig zag run* sebagai cara untuk membentuk kelincahan pada pemain sepakbola *Club Persatuan Sepakbola Ganting Singgalang*. Karena hasil penelitian yang telah dilakukan, bentuk latihan ini lebih memberikan pengaruh terhadap kelincahan bermain sepakbola.
2. Bagi pemain sepakbola *club Persatuan Sepakbola Ganting Singgalang* disarankan mampu melakukan latihan *zig zag run* dan *wind sprint*.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal. 2003. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP.
- 2004. *Permainan Sepakbola*. Padang. FIK UNP.
- Agus, Apri (2012). Olahraga Kebugaran Jasmani. Padang. FIK UNP Padang.
- Arikunto, Suharsimi. 1997. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Arsil. 2010. *Evaluasi Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Malang: Wineka Media.
- Bafirman. 2007. *Buku ajar pembentukan kondisi fisik*. FIK UNP.
- Balley, James A. 1986. *Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*. Semarang: Dahara Prize.
- Brown, Lee E & Ferrigno, Vance A. (2005). *Training For Speed. Agility, And Quickness*. Champaight: human kinetics.
- Citra. (2007). “Pengaruh Latihan Wind Sprint dan Zig-zag Run terhadap Kelincahan Atlit Taekwondo Kota Pariaman”. *Skripsi*. Padang: FIK UNP.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud, Dirjen Dikti P2LPTK.
- Irawadi. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang: FIK UNP.
- PSSI. 2007/2008. *Peraturan Permainan Sepabola*. Jakarta.
- Syafrudin. 2011. *Pengantar Ilmu Melatih*. Padang: FPOK IKIP.
- Rochman. 2007. *Star untuk awal: Ukuran Lapangan Sepakbola*. (online). <http://www.star-untuk-awal:ukuran-lapangan-sepak-bola.co.id.html>. Diakses 14 Februari 2013.
- Sudjana. 1992. *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito.
- 1996. *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito.
- Suharno. 1993. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- 1985. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Tim Pengajar Sepakbola. 2003. *Buku Ajar Sepakbola*. Padang: FIK UNP.