

**PENGARUH LATIHAN ZIG-ZAG RUN TERHADAP PENINGKATAN
KELINCAHAN PEMAIN SEPAKBOLA CLUB GENERASI MUDA
SIMANINGGIR KECAMATAN KOTO BALINGKA
KABUPATEN PASAMAN BARAT**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Sebagai Salah
Satu Syarat untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Sains (S.Si)*



**NOVRIZAL
NIM. 1203496**

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2017**

PERSETUJUAN SKRIPSI

PENGARUH LATIHAN ZPG-Z4GRUN TERHADAP PENINGKATAN
KELINCAHAN PEMAIN SEPAKBOLA CLUB GENERASI MUDA
SIMANINGGIR KECAMATAN KOTO BALINGKA
KABUPATEN PASAMAN BARAT

Nama : Novrizal
NIM : 1203496
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2017

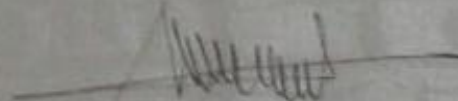
Disetujui Oleh

Pembimbing I



Drs. Hanif Badri, M. Pd
NIP. 19580502 198403 1 006

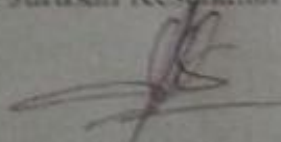
Pembimbing II



Dr. Anton Komani, S.Si, M.Pd
NIP. 19860712 201012 1 008

Mengetahui

Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi



Dr. Wilda Welis, SP. M. Kes
NIP. 19700512 19903 2 001

PENGESAHAN SKRIPSI

Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Judul : Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* Terhadap Peningkatan
Kelincahan Pemain Sepakbola *Club* Generasi Muda
Simaninggir Kecamatan Koto Balingka Kabupaten Pasaman
Barat

Nama : Novrizal

NIM : 1203496

Program Studi : Ilmu Keolahragaan

Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas : Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Agustus 2017

Tim Penguji

Nama

Tanda Tangan

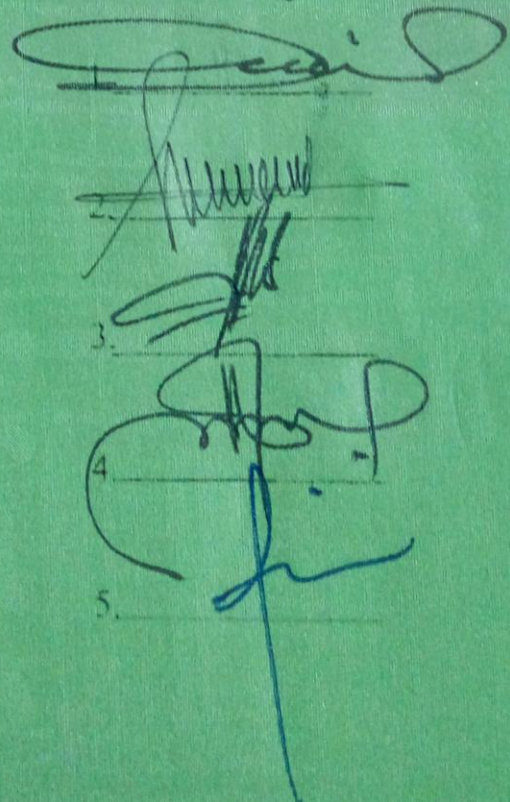
1. Ketua : Drs. Hanif Badri, M. Pd

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

3. Anggota : Dr. Wilda Welis, SP.M.Kes

4. Anggota : Drs. Apri Agus, M.Pd

5. Anggota : Ridho Bahtra, S. Si, M. Pd



Handwritten signatures of the five members of the thesis review team, corresponding to the list on the left.

ABSTRAK

Novrizal (2017) : Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola *Club* Generasi Muda Simanunggir Kecamatan Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat

Masalah dalam penelitian ini berawal belum baiknya kelincahan pemain sepakbola *Club* Generasi Muda Simanunggir Kecamatan Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola *Club* Generasi Muda Simanunggir Kecamatan Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu. Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pemain Sepakbola *Club* Generasi Muda Simanunggir Kecamatan Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat yang berjumlah 24 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Dengan demikian jumlah sampel di dalam penelitian ini adalah 14 orang pemain. Teknik pengambilan data dengan *dodging run test*. Data di analisis dengan uji statistik beda rerata hitung (*t-test*) pada taraf signifikansi $\alpha = 0.05$.

Hasil analisis menyatakan bahwa terdapat peningkatan kelincahan setelah diberi perlakuan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *zig-zag run* memberikan pengaruh yang berarti terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola *Club* Generasi Muda Simanunggir Kecamatan Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat, yang dibuktikan dengan $t_{hitung} = 4.040 > t_{tabel} = 2,160$ dengan $\alpha = 0.05$.

Kata Kunci : Latihan *Zig-Zag Run*, Kelincahan, Sepakbola

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola Club Generasi Muda Simaninggir Kecamatan Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat”**.

Penulisan skripsi ini merupakan sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana *Sains* (S.Si) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang. Di dalam penulisan skripsi ini penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak baik secara moril maupun materil, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sebagai tanda hormat penulis pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan ucapan terimakasih yang tidak terhingga kepada :

1. Bapak Prof. Drs. H. Ganefri, M.Pd, Ph.D, selaku rektor Universitas Negeri Padang.
2. Bapak Dr. Syafrizar, M. Pd, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan peluang bagi penulis untuk melanjutkan studi di Fakultas Ilmu Keolahragaan.
3. Ibu Dr. Wilda Wellis, SP. M. Kes, selaku Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi dan Bapak Dr. M. Sazeli Rifki, S.Si, M. Pd, sekretaris Jurusan Kesehatan dan Rekreasi, yang telah memberikan berbagai kemudahan

sehingga penulis dapat mengikuti perkuliahan dengan baik sampai akhirnya menyelesaikan skripsi ini.

4. Bapak Drs. Hanif Badri, M.Pd, pembimbing I, dan Bapak Dr. Anton Komaini, S.Si, M.Pd, selaku pembimbing II yang telah membantu dan membimbing dalam penyelesaian skripsi ini.
5. Ibu Dr. Wilda Welis,SP.M.Kes, Bapak Drs. Apri Agus, M.Pd, dan Bapak Ridho Bahtra, S.Si, M.Pd, selaku tim penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam skripsi ini.
6. Seluruh staf pengajar dan karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
7. Pelatih Sepakbola Club Generasi Muda Simaninggir Bapak Oki, yang telah memberikan izin penelitian.
8. Pemain sepakbola Club Generasi Muda Simaninggir, yang telah membantu dalam penelitian.
9. Teman-teman sesama mahasiswa FIK UNP yang telah membantu dalam penelitian ini.

Akhirnya peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Juni 2017

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori	9
1. Sepakbola	9
2. Teknik Dalam Sepakbola	11
3. Kondisi Fisik Dalam Sepakbola	12
4. Kelincahan	17
5. Latihan dan program Latihan	23
6. Latihan <i>Zig-Zag Run</i>	28
B. Kerangka Konseptual	30
C. Hipotesis	31

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	32
B. Rancangan Penelitian	32
C. Tempat dan Waktu Penelitian	33

D. Populasi dan Sampel	33
E. Jenis Data dan Sumber Data.....	34
F. Definisi Operasional.....	34
G. Instrumen Penelitian.....	35
H. Teknik Pengumpulan Data	36
I. Teknik Analisis Data.....	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian.....	38
B. Pembahasan	44
C. Keterbatasan Penelitian	46
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	47
B. Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA.....	48
LAMPIRAN.....	50

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Deskripsi Data Penelitian.....	36
2. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Sebelum diberi Perlakuan Latihan <i>Zig-Zag Run</i>	39
3. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Setelah diberi Perlakuan Latihan <i>Zig-Zag Run</i>	39
4. Uji Normalitas Data Penelitian	42
5. Uji Homogenitas	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Sepakbola.....	10
2. Latihan <i>Zig-Zag Run</i>	29
3. Kerangka Konseptual.....	31
4. Rancangan Penelitian.....	32
5. Lintasan Pelaksanaan <i>Dodging Run Test</i>	36
6. Histogram Kelincahan Sebelum Perlakukan Latihan <i>Zig-Zag Run</i>	40
7. Histogram Kelincahan Setelah Perlakukan Latihan <i>Zig-Zag Run</i>	41

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Rancangan Latihan	50
2. Program Latihan	51
3. Data Penelitian Sebelum Perlakuan (<i>Pree-Test</i>)	54
4. Data Penelitian Setelah Perlakuan (<i>Post-Test</i>)	55
5. Rekap Data Penelitian Sebelum (<i>Pree-test</i>) dan Sesudah Perlakuan (<i>Post-Test</i>)	56
6. Uji Normalitas Data Penelitian.....	57
7. Uji Homogenitas.....	59
8. Uji Hipotesis dengan Menggunakan Uji “t”.....	60
9. Tabel-tabel Nilai-nilai Dalam Distribusi “t”	62
10. Daftar Luas di Bawah Lengkungan Normal Standar dari 0 ke z	63
11. Daftar Nilai Kritis L Untuk Uji Liliefors	64
12. Tabel <i>95TH Percentilel Of The "F" Distribution</i>	65
13. Dokumentasi Penelitian	66
17. Surat Izin Penelitian.....	70

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mencerdaskan kehidupan bangsa melalui instrumen pembangunan nasional di bidang keolahragaan dapat diwujudkan diantaranya adalah dengan meningkatkan pembinaan dan pengembangan olahraga masyarakat. Hal ini sesuai yang tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 23 ayat 1 dan 2 menyatakan bahwa:

1) Masyarakat dapat melakukan pembinaan dan pengembangan olahraga melalui berbagai kegiatan keolahragaan secara aktif, baik dilaksanakan atas dorongan pemerintah dan/atau pemerintah daerah, maupun atas kesadaran atau prakarsa sendiri. 2) Pembinaan dan pengembangan olahraga oleh masyarakat sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilakukan oleh perkumpulan olahraga di lingkungan masyarakat setempat.

Berdasarkan pernyataan di atas, maka jelaslah bahwa pembinaan dan pengembangan olahraga dapat dilakukan dalam masyarakat, baik atas kesadaran maupun atas dorongan pemerintah. Melalui perkumpulan olahraga di lingkungan masyarakat dapat dilakukan pembinaan dan pengembangan olahraga, salah satunya adalah olahraga permainan sepakbola. Saat ini perkembangan permainan sepakbola sangat pesat sekali, hal ini ditandai dengan banyaknya Sekolah Sepakbola (SSB) dan klub-klub yang didirikan baik di kota maupun di daerah.

Tujuan dari permainan sepakbola adalah berusaha menguasai bola, memasukan bola ke dalam gawang lawan untuk melindungi atau menjaga

gawangnya agar tidak kemasukan bola. Dengan demikian permainan sepakbola memerlukan dasar kerjasama antara sesama anggota regu, sebagai salah satu ciri khas dari permainan sepakbola. Untuk bisa bermain sepakbola dengan baik dan benar para pemain harus menguasai teknik-teknik dasar sepakbola. Pemain yang memiliki teknik dasar yang baik pemain tersebut cenderung dapat bermain sepakbola dengan baik pula.

Menurut Syafruddin (2004:51) “Seseorang untuk dapat menguasai teknik yang baik dapat dilakukan apabila ditunjang oleh fisik yang baik pula. Dengan demikian agar fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar dikuasai dengan baik perlu latihan sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik”. Sebab dengan kondisi fisik dan teknik dasar yang baik merupakan salah satu penunjang untuk meraih sebuah prestasi dalam sepakbola. Hal ini senada dengan pendapat Syafruddin (2011:58)

Ada dua faktor yang mempengaruhinya dalam mencapai prestasi, faktor tersebut adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang timbul dari dalam diri pemain seperti kondisi fisik, teknik, taktik, mental (psikis), sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang datang dari luar diri pemain seperti sarana dan prasarana, pelatih, pembina, keluarga, organisasi, dana, iklim, makanan yang bergizi dan banyak lagi yang lainnya.

Dari pendapat ini, komponen kondisi fisik merupakan syarat penting yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola dalam mencapai prestasi. Kondisi fisik merupakan keadaan fisik serta kesiapan seorang atlet terhadap tuntutan-tuntutan khusus suatu cabang olahraga, salah satunya olahraga permainan sepakbola, artinya olahraga permainan sepakbola juga membutuhkan komponen kondisi fisik khusus yang didasarkan atas kebutuhan

gerak teknik dan taktik. Menurut Astrand dalam Arsil (1999:6) menjelaskan bahwa komponen dasar kondisi fisik bila ditinjau dari konsep muscular meliputi : “Daya tahan, kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan daya tahan aerobik”.

Dari uraian di atas, penulis beranggapan bahwa salah satu komponen kondisi fisik yang mempengaruhi teknik bermain sepakbola adalah kelincahan. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisinya. Kemudian kelincahan juga mempengaruhi kemampuan pemain dalam mengontrol bola, menggiring bola sambil melewati lawan dan berbalik dalam waktu yang singkat untuk mengatasi rampasan dari lawan.

Selain kondisi fisik di atas penguasaan teknik dasar sepakbola penting untuk dimiliki, karena hal itu merupakan gambaran keterampilan yang ia miliki. Artinya semakin baik penguasaan dalam cabang olahraga sepakbola, maka semakin tinggi keterampilan teknik yang dimilikinya. Menurut Zalfendi (2010:124) “Teknik dalam permainan sepakbola terdiri dari dua, yaitu 1)Teknik tanpa bola seperti lari, melompat, tackling dan rempel, 2) Teknik dengan bola diantaranya yaitu menendang, menahan, mengontrol dan menggiring bola (*dribbling*)”

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan, untuk dapat bermain sepakbola yang baik harus didukung oleh kondisi fisik dan teknik dasar yang baik. Sebab kondisi fisik dan teknik dasar yang baik merupakan salah satu

penunjang untuk meraih sebuah prestasi dalam sepakbola. Hal ini sesuai dengan pendapat Syafruddin (2011:57) bahwa "Keberhasilan prestasi yang ditunjukkan/ditampilkan seorang atlet dalam suatu kompetisi terutama ditentukan dan dipengaruhi oleh kemampuan atau potensi atlet itu sendiri secara terpadu, baik kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental". Oleh karena itu, untuk memenuhi prestasi pemain harus memiliki empat komponen di atas, yaitu kondisi fisik, teknik, taktik dan mental.

Sumatera Barat merupakan salah satu Provinsi di Indonesia yang sangat peduli terhadap pembinaan olahraga, secara berkesinambungan dengan tujuan mendapatkan bibit berpotensi yang siap membawa nama daerah ke tingkat nasional maupun internasional. Salah satunya adalah *Club* Generasi Muda Simaninggir Kecamatan Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat yang telah melakukan pembinaan olahraga sepakbola. Berdasarkan data dan informasi yang peneliti peroleh dari pelatih *Club* yaitu Bapak Oki, *Club* Generasi Muda Simaninggir Kecamatan Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat sudah sering mengikuti iven-iven sepakbola, tapi belum pernah mendapatkan juara.

Berdasarkan pengamatan dan observasi penulis lakukan pada tanggal 25 Agustus tahun 2016, sewaktu mengikuti latihan terlihat kelincahan pemain belum begitu baik, hal ini terlihat kurang lincahnya pemain dalam mengontrol bola, serta mengiring bola saat melewati dan berbalik dalam waktu singkat untuk mengatasi rampasan bola dari lawan.

Dari hasil tes kelincahan yang penulis lakukan dengan menggunakan *zig-zag run* tes dari 24 orang pemain tidak ada pemain yang memiliki kelincahan baik sekali, 2 orang pemain yang memiliki kelincahan kategori baik, 12 orang pemain yang memiliki kelincahan dengan kategori sedang, 3 orang pemain yang memiliki kelincahan dengan kategori kurang, dan 7 orang pemain yang memiliki kelincahan dengan klasifikasi kurang sekali. Secara keseluruhan kelincahan pemain berada pada klasifikasi “Kurang” yang dibuktikan dengan nilai rata-rata 8.94, dengan demikian kelincahan pemain *Club Geerasi Muda Simanggir Kecamatan Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat* perlu ditingkatkan dengan latihan.

Belum baiknya kelincahan pemain *Club Geerasi Muda Simanggir Kecamatan Koto Balingka Kabupaten Pasaman*. Ini disebabkan oleh faktor internal dan eksternal seperti kurang kondisi fisik, metode latihan, pelatih, program, sarana dan prasarana, motivasi atlet. Untuk meningkatkan kelincahan tentunya dibutuhkan sistim latihan yang tepat, efisien dan terarah. Sebenarnya cukup banyak bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan kelincahan. Menurut Apri Agus (2009:72) bentuk latihan kelincahan adalah : 1) Latihan kelincahan bereaksi, 2) *Three corner drill*, 3) *Hexagon drill*, 4) *Wind sprint*, 5) *Starting Stopping run*, 6) *Shuttle run*, 7) Lari belok-belok(*zig-zag-run*)”.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang sejauh mana pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap peningkatan

kelincahan pemain sepakbola *Club* Generasi Muda Simaninggir Kecamatan Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat.

B. Identifikasi Masalah

Berpedoman dari latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut :

1. Pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola *Club* Generasi Muda Simaninggir Kecamatan Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat.
2. Kondisi fisik berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola *Club* Generasi Muda Simaninggir Kecamatan Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat.
3. Pelatih berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola *Club* Generasi Muda Simaninggir Kecamatan Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat.
4. Sarana dan prasarana berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola *Club* Generasi Muda Simaninggir Kecamatan Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat.
5. Motivasi berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola *Club* Generasi Muda Simaninggir Kecamatan Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat.
6. Latihan berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola *Club* Generasi Muda Simaninggir Kecamatan Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat.

C. Pembatasan Masalah

Sesuai dengan latar belakang masalah dan identifikasi masalah penelitian, serta keterbatasan peneliti dalam hal waktu, dana, dan kemampuan maka masalah penelitian ini dibatasi untuk mengetahui pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola *Club* Generasi Muda Simaninggir Kecamatan Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah : Apakah latihan *zig-zag run* berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan pemain Sepakbola *Club* Generasi Muda Simaninggir Kecamatan Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat ?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola *Club* Generasi Muda Simaninggir Kecamatan Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat.

F. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat penelitian ini adalah:

1. Bagi penulis sebagai salah satu syarat untuk memenuhi dalam memperoleh gelar Sarjana *Sains* (S.Si) di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Pelatih, sebagai masukan bagi program pembinaan pada cabang olahraga khususnya sepakbola pada *Club* Generasi Muda Simaninggir Kecamatan Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat.

3. Bagi pemain, sebagai acuan untuk meningkatkan kondisi fisiknya demi pencapaian prestasi yang lebih baik.
4. Bagi peneliti selanjutnya dapat di jadikan sebagai bahan masukan dalam penelitian

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola *Club* Generasi Muda Simanunggir Kecamatan Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat dapat diambil kesimpulan bahwa latihan *zig-zag run* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola *Club* Generasi Muda Simanunggir Kecamatan Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat, yang dibuktikan dengan nilai $t_{hitung} = 4.040 > t_{tabel} = 2,160$ dengan $\alpha = 0.05$.

B. Saran

Berdasarkan kepada kesimpulan yang telah dikemukakan di atas, maka disarankan kepada :

1. Pelatih, agar dapat memberikan latihan *zig-zag run* secara terprogram sebagai salah satu cara untuk meningkatkan kelincahan pemain sepakbola *Club* Generasi Muda Simanunggir Kecamatan Koto Balingka Kabupaten Pasaman Barat
2. Pemain, agar melakukan latihan *zig-zag run* dengan kemauan sendiri tanpa harus menunggu perintah dari pelatih.
3. Peneliti lain, agar dapat meneliti dengan jumlah sampel yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Arsil. 1999. *Pembinaan kondisi Fisik*. Padang: FIK.
- Afrizal. 2005. *Sepakbola*. FPOK IKIP Padang
- Apri, Agus. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani*. Padang : Sukabina Press
- Barry L. Johnson and Nelson JK. 1986. *Practical Measurements for Evaluation in Physical Education*. New York: Macmillian Publishing Company
- Bafirman. 2012. *Pembentukan Kondisi Fisik*. Padang : Universitas Negeri Padang.
- Bangsbo, J. Mohr, M. 2013. *Fitness Testing in football*. www. Bangsbosport.com
- Cholid, Narbuko, dkk. 2013. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Bumi Aksara
- Dinata, Marta. 2007. *Dasar-dasar Mengajar Sepakbola*: Jakarta: Cerdas Jaya.
- Harsono. 1988. *Latihan Kondisi Fisik*. Jakarta : KONI Pusat.
- Hendri Irawadi. 2013. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Padang : UNP Pres
- <https://www.google.com/search?q=contoh+latihan+dribbling>. diakses tanggal 15 September jam 11 tahun 2016
- Ismaryati. 2006. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Sebelas Maret University Press.
- Luxbacer, Joseph A. 2011. *Sepak bola (Edisi Kedua)*. Jakarta : Raja Grafindo Persada
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Erlangga.
- Mielke, Danny. 2007. *Dasar-dasar Sepakbola*. Bandung: Pakar Raya
- Maidarman .2012. *Ilmu Melatih Dasar*. Padang : Universitas Negeri Padang.
- Nurhasan. 2000. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam dan keseimbangan Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.
- Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru Karyawan dan Peneliti Pemula*. Bandung : Alfabeta