



**THE EFFECT OF ZIG ZAG RUN TRAINING ON THE AGILITY OF FOOTBALL PLAYERS
IN SSB WONER AGED 15 YEARS**

Abdul Hafiz¹, Ramadi², Agus Prima Aspa³

Email: abdul.hafiz5048@student.unri.ac.id , Mr.Ramadi59@gmail.com,
agusprimaaspa@lecturer.unri.ac.id

**Education Coaching Sports
Faculty of Teacher Training and Education
Riau University**

Abstract: *The problem in research is the lack of agility that students have at SSB Woner. the purpose of this study was to determine the effect of the zig zag run exercise on the agility of SSB Woner students. The population in this study were all students aged 15 years using a total sampling technique, amounting to 15 students. This type of research is, using a one-group pre-test-post-test design. From the results of this study it can be concluded that the average pre-test was 19.13 and the post-test was 17.05, based on the normality test LoMax pretest was 0.1329 <L table 0.22, and LoMax posttest was 0.1224 <L table 0.22 is said to be normal. based on statistical analysis of the t test, the difference value is 2.01 and produces a tcount of 15.461 and a ttable of 1.761. Means tcount > ttable. It can be concluded that the zigzag run exercise (X) has an influence on agility (Y) on soccer players in SSB Woner.*

Keywords: *Zig Zag Run Training, Agility, Football*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik manusia yang sangat penting bagi tubuh setiap individu untuk membangun tubuh yang sehat secara jasmani dan rohani serta memiliki mental yang baik (Randa, Saripin, and Agust 2016: 3). Olahraga merupakan kegiatan yang wajib kita lakukan agar badan kita sehat. Olahraga mempunyai beberapa cabang olahraga diantaranya sepak bola, bulutangkis, basket, bola voli, futsal, dan lain sebagainya. Diantara berbagai jenis cabang olahraga, cabang olahraga yang terkenal di dunia adalah cabang olahraga sepak bola (Hermansyah and Soemardiawan 2018: 225).

Menurut Undang-undang Republik Indonesia nomor 3 tahun 2005 pasal 17 tentang ruang lingkup olahraga meliputi kegiatan: olahraga pendidikan, olahraga rekreasi, dan olahraga prestasi, menjelaskan juga pada pasal 20 ayat 1,2 dan 3 bahwa : 1. Olahraga prestasi dimaksudkan sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan dan potensi olahragawan dalam rangka meningkatkan harkat dan martabat bangsa. 2. Olahraga prestasi dilakukan oleh setiap orang yang memiliki bakat, kemampuan, dan potensi untuk mencapai prestasi. 3. Olahraga prestasi dilaksanakan melalui proses pembinaan dan pengembangan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragawan.

Dari penjelasan Undang-undang diatas bahwa pembinaan dan pengembangan sangat diperlukan untuk mencapai prestasi yang maksimal. Adapun tujuan dan sasaran Indonesia dalam pembinaan prestasi, agar olahraga di Indonesia tidak hanya sekedar untuk kesegaran jasmani, rekreasi, namun olahraga juga dapat meningkatkan persatuan dan kesatuan bangsa Indonesia melalui event-event, baik ditingkat Nasional maupun Internasional. Adapun cabang olahraga yang perlu ditingkatkan prestasi di Indonesia salah satunya adalah sepak bola.

Menurut Sucipto (2015:7) sepak bola merupakan permainan beregu, masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya penjaga gawang. Tujuan utama permainan sepak bola adalah sebagai mediator untuk mendidik anak agar kelak menjadi anak yang cerdas, terampil, jujur, dan sportif. Selain itu dari permainan sepak bola diharapkan akan tumbuh dan berkembang rasa persaingan (*competition*), kerja sama (*cooperation*), interaksi sosial (*social interaction*) dan pendidikan moral (*moral education*).

Dalam ruang lingkup sepak bola yang perlu diperhatikan adalah upaya pembinaan untuk menghasilkan pemain yang baik. Seperti dikatakan Harsono (2017:39) bahwa untuk meningkatkan dan mencapai prestasi, olahragawan harus memiliki empat kelengkapan pokok yaitu: 1) fisik, 2)

teknik, 3) taktik, 4) mental. Adapun beberapa komponen fisik yang dibutuhkan dalam permainan sepak bola menurut Robert Koger (2007:3) yaitu daya tahan tubuh, kontrol pikiran, kelincahan, kekuatan tubuh, kecepatan bereaksi dan koordinasi. Kemudian dilanjutkan dengan teknik dasar sepak bola, sesuai yang dijelaskan Sucipto (2015:23-46) teknik dasar yang perlu dimiliki seorang pemain sepakbola adalah menendang (*kicking*), menghentikan bola (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), lemparan kedalam (*throw-in*), dan menjaga gawang (*goal keeping*). Disamping fisik dan teknik, taktik juga berpengaruh dalam permainan sepak bola karena taktik membantu pemain menguasai cara bermain didalam formasi, bergerak ke bidang terbuka di lapangan. Adapun taktik dalam sepak bola yang dijelaskan Sucipto (2015:47-49) yaitu taktik individu, unit dan tim.

Pada permainan sepak bola terdapat teknik dasar yang harus dilakukan agar permainan sepak bola dapat berjalan dengan baik. Teknik dasar dalam sepak bola antara lain menggiring bola (*dribble*), mengoper bola (*passing*), mengontrol bola (*control*), dan menendang bola (*shooting*) (Ma'u, 2014: 18). Selain menguasai teknik seorang pemain sepak bola juga harus mempunyai kondisi fisik yang bagus. Kondisi fisik ini sangat diperlukan oleh seorang pemain atau atlet sepak bola untuk menopang teknik dasar yang sudah dipahami agar pemain dapat tampil dengan performa prima diatas lapangan (Trisnowiyanto 2017: 82)

Salah satu kondisi fisik yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola adalah kelincahan (*agility*). Kelincahan (*agility*) merupakan kemampuan tubuh untuk dapat mengubah arah gerakan serta posisi tubuh dengan cepat dan tanpa harus kehilangan keseimbangan (Bhardwaj and Saini 2018: 110). Kelincahan (*agility*) sangat berpengaruh terhadap performa atlet di lapangan. Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan di SSB WONER Usia 15 tahun, pada saat berlatih di ssb woner masih terdapat kurangnya kelincahan pada saat bermain. Sesuai seperti yang dikatakan oleh pelatih SSB WONER yaitu oleh Coach Yudi Hendri pada turnamen RJL U-15 minggu, 13 maret 2022 di lapangan SMA Plus kubang, masih terdapat kurangnya kelincahan pada saat bermain, sehingga tidak memaksimalkan performa untuk mengatasi masalah tersebut perlunyanpenguasaan kelincahan harus ditingkatkan, agar memaksimalkan gerakan saat bermain.

Dalam permainan sepak bola, kelincahan merupakan sesuatu yang wajib dimiliki oleh pemain sepakbola. Karena sepakbola tergolong dalam olahraga yang mempunyai intensitas tinggi. Maka dalam permainan sepak bola setiap atlet atau pemain dituntut untuk mampu bergerak secara cepat, tepat dan lincah agar dapat melewati hadangan lawan yang dihadapi Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah salah satu komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola, karena dengan kelincahan tersebut para pemain dapat lebih mudah dalam melakukan pergerakan serta merubah posisi tubuh secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan untuk menunjang performa pemain diatas lapangan.

Latihan yang bisa meningkatkan kelincahan (*agility*) seorang pemain sepak bola diantaranya

dengan latihan *zig-zag run* dan *shuttle run* (Gopinathan 2019: 1295). *Zig-zag run* merupakan model latihan yang dilakukan dengan perubahan posisi tubuh secara langsung dengan berlari *zig-zag*. Latihan kelincahan menggunakan model *zig-zag run* merupakan latihan dengan berlari secara *zig-zag* melewati *cones* pembatas (Rahman, 2018: 273). Latihan *zig-zag run* dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan karena unsur gerak yang terkandung dalam latihan *zig-zag run* merupakan komponen gerak kelincahan yaitu lari dengan mengubah arah dan posisi tubuh, kecepatan, keseimbangan yang juga merupakan komponen gerak kelincahan. (Mawardi and Wahyudi 2021)

Ada beberapa latihan yang mampu meningkatkan kelincahan seperti *shuttle run*, *zigzag run*, *three corner drill*. Dari beberapa bentuk bentuk latihan yang meningkatkan kelincahan, peneliti memilih bentuk latihan *zigzag run*, karena *Zig-zag run* merupakan latihan yang banyak direkomendasikan dalam peningkatan kelincahan. (Hastono, (1988) mengatakan keuntungan dari latihan *zig-zag run* adalah kemungkinan cedera lebih kecil karena sudut ketajaman berbelok arah lebih kecil (45&90 derajat). Dengan diberikan pelatihan *zigzag run* yang sesuai dengan prinsip pelatihan nantinya akan memberikan pengaruh secara fisiologis bagi otot, khususnya otot tungkai dan dengan perubahan ini akan memberikan dampak terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan.

Latihan kelincahan menggunakan model *zigzag run* terbukti bisa meningkatkan kelincahan para pemain sepak bola, banyak dari pelatih-pelatih juga menggunakan model latihan ini untuk mengasah kelincahan para pemainnya. Peneliti menerapkan latihan *zigzag run* dengan menyusun 5 cones dengan menandai setiap sudut dengan 4 cones, tempatkan cones pada sudut berbentuk persegi panjang dengan ukuran 10x16 meter, dengan satu cones lebih letakan di tengah. Dan dikatakan finish apabila siswa sudah melakukan start dan berlari mengikuti garis yang sudah ditentukan. Untuk mengetahui keefektifan latihan tersebut maka perlu dilakukan penelitian. Oleh karena itulah, maka penelitian ini bermaksud untuk mengkaji tentang “ ***Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Pemain Sepak bola Di SSB WONER Usia 15 Tahun***”.

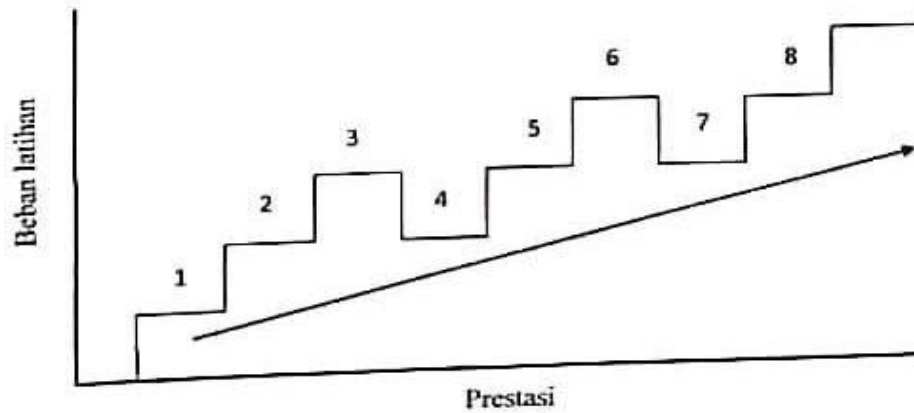
PRINSIP PRINSIP LATIHAN

Setiap program latihan baiknya menerapkan dan tidak melupakan dari prinsip- prinsip dasar itu sendiri demi mencapai kinerja fisik yang maksimal. sehingga setiap dan sesudah latihan atlet memperoleh efek latihan yang bagus serta kemampuan fisik yang merata. Adapun prinsip-prinsip latihan yang harus dilakukan serta dipahami adalah sebagai berikut (Bompa, 1994).

-Prinsip beban berlebih (*Overload Principle*)

Latihan membutuhkan intensitas kerja menuju maksimal dan bertahap ditingkatkan supaya tingkat kesegaran individu meningkat selama program kondisi. Dalam meningkatkan beban latihan bisa dilihat dari denyut nadinya. Jika latihan beban tidak berpengaruh pada denyut nadinya, maka

latihan itu tidak memiliki manfaat, pada saat itulah penting dilakukan peningkatan beban latihan. Prinsip ini sangat berhubungan dengan intensitas, frekuensi dan durasi latihan, contoh :



Gambar 1 : Penambahan Beban Latihan Secara Bertahap

-Prinsip Perkembangan Menyeluruh (*Multilateral development*)

Pada awalnya belajar sebaiknya dilibatkan dalam berbagai aspek kegiatan supaya memiliki dasar yang lebih kokoh demi menunjang keterampilan spesialisasinya nanti. Berdasarkan teori tersebut, atlet harus diberikan kebebasan selain melakukan cabang olahraga spesialisasinya juga melakukan berbagai keterampilan fisik lainnya. Contohnya melakukan berbagai cabang olahraga lain yang membangun tantangan didalam tubuhnya seperti tantangan- tantangan kekuatan otot, koordinasi otot, koordinasi saraf otot, keseimbangan, kelincahan, tantangan-tantangan mental dan sosial.

-Prinsip Spesialisasi Latihan (*Specialization Training*)

Spesialisasi latihan mencurahkan semua kemampuan baik fisik maupun psikis pada suatu cabang olahraga bersangkutan. Supaya aktivitas-aktivitas motorik yang khusus memiliki pengaruh yang bagus, jadi latihan harus berdasarkan dalam 2 hal, yaitu a) melakukan latihan-latihan yang khusus dalam cabang olahraga itu, contohnya pemain bulutangkis melakukan latihan-latihan yang khusus guna meningkatkan keterampilan bermain bulutangkis. b) melakukan latihan-latihan yang khusus untuk mengembangkan kemampuan *Cardiovascular* yang diperlukan cabang olahraga tersebut.

-Prinsip individu (*The Principle Individuality*)

Dalam memberi latihan olahraga harus benar benar memperhatikan faktor- faktor individu, karena semua individu memiliki perbedaan. Karakteristiknya satu dengan lainnya tidak bisa disamakan, secara fisik maupun psikologis.

-Intensitas Latihan

Intensitas Latihan ialah suatu dosis (takaran) beban latihan yang harus dilakukan seorang

atlet menurut program yang ditentukan (Sajoto, 1988 : 204). Intensitas latihan yang diberikan tidak boleh sangat tinggi atau sangat rendah. Jika intensitas suatu latihan tidak mumpuni atau sangat rendah, maka pengaruh latihan sangat kecil atau malah tidak ada sama sekali. Begitu juga bila intensitas latihan sangat tinggi maka bisa menimbulkan cedera dan sakit. Oleh karena itu untuk menentukan intensitas pelatihan bagi setiap individu harus mendapatkan pertimbangan yang seksama dan cermat untuk mereka yang termasuk. Hal ini menyangkut sasaran yang harus dicapai dengan situasi dan kondisi dari individu yang berkaitan.

Untuk menentukan intensitas suatu latihan bisa diukur dengan perhitungan denyut nadi. Jika penentuan intensitas beban latihan tersebut dilakukan dengan perhitungan denyut nadi, jadi penentuan bebannya dilakukan dengan menghitung denyut nadi maksimal. Denyut nadi seseorang yang normal, dalam maksud tidak mengalami kelainan, rata-rata adalah 60-80 kali setiap menit (Sajoto, 1988 : 196). Menurut Harsono (1988 : 116) cara pengukuran intensitas latihan yang baik dan dapat dijadikan pedoman yaitu sebagai berikut :

-Intensitas latihan dapat diukur dengan cara menghitung denyut nadi dengan rumus:
“Denyut Nadi Maksimum (DNM) = 220 – umur (dalam tahun)”.

-Takaran intensitas latihan Untuk olahraga prestasi : antara 80 – 90 % dari DNM.
Untuk olahraga kesehatan : antara 70 – 85 % dari DNM.

Pada penelitian ini, sampel rata-rata berumur 20 tahun, dan olahraga ini bersifat olahraga prestasi maka takaran intensitas yang diambil adalah 80 – 90 dari DNM atau 160 – 180 kali/menit.

- Lama Latihan

Maksud dari lamanya latihan atau *Durasi ialah* sampai beberapa minggu atau beberapa bulan program tersebut dilaksanakan, sehingga seseorang atlet dalam kondisi yang diinginkan. Lama latihan memiliki kaitan terbalik dengan intensitas latihan. Jika intensitas latihan dimulai tinggi maka lama latihan lebih singkat atau sebaliknya bila intensitas latihan rendah maka lama latihan lebih panjang. Untuk mendapatkan pengaruh yang baik dari suatu latihan tanpa resiko bahaya menurut (Harsono, 1988 : 117) yaitu “Untuk tujuan olahraga prestasi lama latihan 45-120 menit dan untuk olahraga kesehatan lama latihan 20 – 30 menit dalam *training zone*”.

Latihan yang dilaksanakan secara teratur dalam periode waktu tertentu, maka akan menampakkan perkembangan yang nyata. Untuk mendapatkan perubahan, yaitu berupa peningkatan kondisi fisik tertentu, menurut (Sajoto, 1988 : 210) bahwa “Lama latihan yang diperlukan antara 12-16 minggu atau lebih untuk tujuan *endurance* sedangkan antara 8-10 minggu untuk tujuan *anaerobic*”. Oleh karena itu penyusunan dalam suatu program latihan harus dilakukann minimal selama 8 minggu, maka kemungkinan belum menampakkan hasil yang nyata.

- Frekuensi

Frekuensi latihan ialah kali berapa seseorang melakukan latihan yg cukup intensitas dalam 1

minggu (Sajoto, 1988:209). Pada awalnya jika makin banyak frekuensi latihan tiap minggu, maka cepat pula hasil peningkatan kapasitas daya tahan yang dilatih itu. Dalam hal ini menentukan frekuensi latihan harus memperhatikan batas kemampuan atlet tersebut, karena belum tentu seseorang mampu beradaptasi lebih cepat dari batas kemampuannya jika frekuensi latihan diberikan secara berlebihan, dan akibatnya bukan peningkatan kekuatan yang dicapai, tapi dapat menimbulkan sakit dan cidera.

Dalam hal ini Sajoto (1988:209) mengatakan bahwa “untuk meningkatkan kapasitas anaerobik, frekuensi latihan 3 kali perminggu cukup efektif”. Sajoto (1988:209) mengungkapkan bahwa latihan baiknya dengan frekuensi antara 3 – 5 kali perminggu, dalam waktu latihan antara 20 – 60 menit dalam intensitas tidak terlalu tinggi, sedangkan untuk cabang-cabang olahraga yg banyak dilakukan dengan gerakan lari-berhenti-lari, seperti di cabang sepakbola, tenis lapangan dan lainnya maka lama latihan sekurang- kurangnya 45 menit. Adapun lama latihan yg dibutuhkan ialah selama 8 minggu atau lebih. Dalam latihan yg dilaksanakan 3 kali seminggu secara teratur selama 8 minggu mungkin sudah menimbulkan pengaruh yg berarti terhadap peningkatan keterampilan dan kondisi fisik.

HAKIKAT ZIG ZAG RUN

Zig-zag run merupakan model latihan yang dilaksanakan dengan perubahan posisi tubuh secara langsung dengan berlari *zig-zag*. Latihan *zig-zag run* bisa dilakukan untuk meningkatkan kelincahan karena unsur gerak yang terdapat di latihan *zig-zag run* ialah komponen gerak kelincahan yaitu lari dengan mengubah arah dan posisi tubuh, kecepatan, keseimbangan yang juga merupakan komponen gerak kelincahan. (Mawardi and Wahyudi 2021). Dari beberapa bentuk bentuk latihan yang meningkatkan kelincahan, peneliti memilih model latihan *zigzag run*, karena *Zig-zag run* ialah latihan yang banyak direkomendasikan dalam peningkatan kelincahan. (Hastono,(1988) dalam Wedana dkk,2014)mengungkapkan keuntungan dari latihan *zig-zag run* adalah kemungkinan cedera lebih kecil karena sudut ketajaman berbelok arah lebih kecil (45&90 derajat).

HAKIKAT KELINCAHAN

Salah satu kondisi fisik yang harus dimiliki seorang pemain sepak bola adalah kelincahan (*agility*). Kelincahan (*agility*) merupakan kemampuan tubuh untuk dapat mengubah arah gerakan serta posisi tubuh dengan cepat dan tanpa harus kehilangan keseimbangan (Bhardwaj and Saini 2018: 110). Kelincahan (*agility*) sangat berpengaruh terhadap performa atlet di lapangan. Dalam permainan sepak bola, kelincahan merupakan sesuatu yang wajib dimiliki oleh pemain sepakbola. Karena sepakbola tergolong dalam olahraga yang mempunyai intensitas tinggi. Maka dalam

permainan sepak bola setiap atlet atau pemain dituntut untuk mampu bergerak secara cepat, tepat dan lincah agar dapat melewati hadangan lawan yang dihadapi (Randa, Saripin, and Agust 2016: 4). Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah salah satu komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepak bola, karena dengan kelincahan tersebut para pemain dapat lebih mudah dalam melakukan pergerakan serta merubah posisi tubuh secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan untuk menunjang performa pemain diatas lapangan.

Kelincahan (*agility*) seorang pemain sepak bola dapat ditingkatkan dengan latihan yang rutin dan tekun serta dengan program yang berkelanjutan. Widiastuti (2011:125) lebih lanjut menyebutkan bahwa kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya.

Menurut Irawadi (2011: 111) kelincahan adalah salah 1 unsur kondisi fisik khusus, yang merupakan gabungan dari unsur kekuatan, kecepatan, dan kelenturan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kelincahan dipengaruhi oleh: a) sistem saraf pusat, b) kekuatan otot, c) bentuk, jenis serat otot, struktur sendi, d) tingkat elastisitas otot, e) keluasaan gerak sendi, f) koordinasi intermuskular, g) koordinasi intramuskular, h) kelelahan, i) jenis kelamin, j) suhu otot.

METODELOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah *one group pretest posttest design*, Dimana dalam desain ini terdapat *pretest* sebelum diberi perlakuan dan *posttest* setelah diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat dibandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan dan sesudah diberi perlakuan (Sugiyono, 2008: 109-110). Penelitian ini dilakukan di lapangan sepak bola Belimbing, Jl Belimbing Kelurahan Wonorejo Kec Marpoyan damai pada bulan Agustus 2022 s/d Februari 2023. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa usia 15. Dalam penelitian ini pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling (sampel penuh), dimana seluruh populasi yang dijadikan sebagai sampel (Sugiyono, 2018:85). Instrument yang digunakan dalam penelitian adalah menggunakan "*Illionis agility test*", dan teknik pengolahan data menggunakan uji prasyarat dengan uji normalitas dan uji hipotesis dengan uji t, untuk mencari pengaruh dari latihan zig zag run terhadap kelincahan pada siswa di SSB Woner.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Deskripsi Data Penelitian

Data yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 15 sampel dengan menggunakan instrumen *Illionis agility test* untuk mengetahui seberapa baik kelincahan siswa di SSB Woner dengan metode latihan *zig zag run* selama 16 kali latihan dan diawali pengambilan data pretes dan

diakhiri pengambilan data postes. Maka untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada deskripsi masing-masing data yang diuraikan dibawah ini:

1. Hasil *Pree-test illionos agility test*

Sebelum dilaksanakan metode latihan *zig zag run* maka didapat data awal dengan perincian dalam analisis hasil *tes illionis agility test* sebagai berikut.

Tabel 1 Analisis Pretes

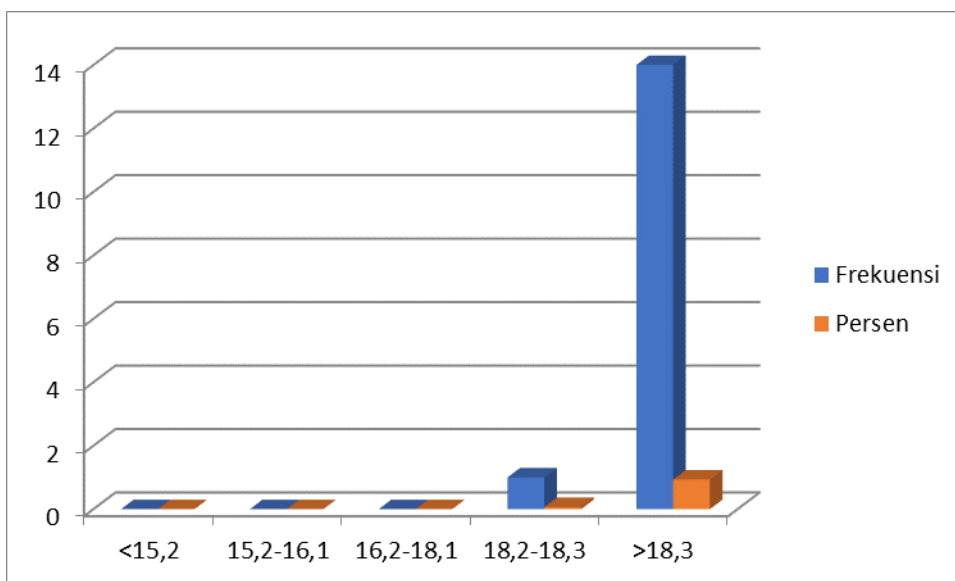
NO	Data Statistik	<i>Pree-Test</i>
1	Sampel	15
2	Jumlah	268,97
3	Rata-rata	19,13
4	<i>Minimum</i>	18,23
5	<i>Maximum</i>	20,15
6	Varians	0,39
7	Standar Deviasi	0,62

Berdasarkan analisis hasil data *pretest illionis agility test* diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: dari 15 sampel mendapat jumlah keseluruhan sebesar 268,97, rata-rata sebesar 19,13 skor tertinggi **20,15**, skor terendah dengan standar deviasi **0,62**, dan varians **0,39**. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada distribusi frekuensi sebagai berikut:

Table 2 Nilai Interval Data Pree-Test Tes Shooting 1 Menit

No.	Data Pre-test (Kelas Interval)	Frekuensi Absolut (FA)	Frekuensi Relatif (%)
1	<15,2	0	0%
2	15,2-16,1	0	0%
3	16,2-18,1	0	0%
4	18,2-18,3	1	6,67%
5	>18,3	14	93,33%
	JUMLAH	15	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi persentasi dari 15 orang sampel diatas ada 5 kelas interval masing-masing sebagai berikut: dikelas pertama ada 0 orang sampel (0%) memiliki kelincahan dengan kelas interval <15,2 dengan kategori sangat baik, kemudian dikelas kedua sebanyak 0 orang sampel (0%) memiliki kelincahan dengan kelas interval 15,2-16,1 dengan kategori baik, kemudian dikelas ketiga sebanyak 0 orang sampel (0%) memiliki kelincahan dengan kelas interval 16,2-18,1 dengan kategori cukup baik, dikelas keempat terdapat 1 orang (6,67%) memiliki kelincahan dengan kelas interval 18,2-18,3 dengan kategori kurang. dikelas kelima terdapat 14 orang (93,33%) memiliki kelincahan dengan kelas interval >18,3 dengan kategori sangat kurang Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada histogram pretes dibawah ini:



Gambar 1 Histogram Hasil Pre-test

2. Hasil Post-test Daya Tahan

Setelah dilakukan *Post-test illionis agility test* setelah diterapkannya metode latihan *zig-zag run* maka didapat data akhir *Post-test* sebagai berikut:

Tabel 3 Analisis Pos-Test illionis agility test

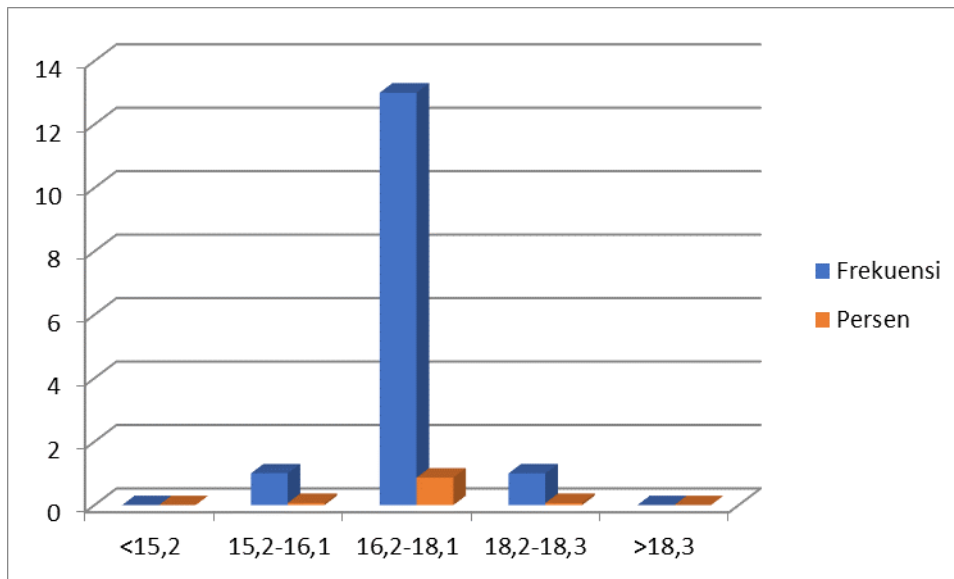
NO	Data Statistik	Pos-Test
1	Sampel	15
2	Jumlah	255,82
3	Rata-rata	17,05
4	Maximum	18,25
5	Minimum	16,11
6	Varians	0,38
7	Standar Deviasi	0,61

Berdasarkan analisis hasil data *post-test* shooting diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: dari 15 sampel mendapatkan jumlah keseluruhan sebesar 255,82 dan rata-rata sebesar 17,05, skor tertinggi 16,11 skor terendah standar deviasi 0,38 dan varians 0,61. Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada Distribusi frekuensi pada tabel sebagai berikut:

Tabel 4 Nilai Interval Data Pos-Test

No.	Data Post-test (Kelas Interval)	Frekuensi Absolut (FA)	Frekuensi Relatif (%)
1	<15,2	0	0.00%
2	15,2-16,1	1	6.67%
3	16,2-18,1	13	86.67%
4	18,2-18,3	1	6.67%
5	>18,3	0	0.00%
	JUMLAH	15	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi persentasi dari 15 orang sampel diatas ada 5 kelas interval masing-masing sebagai berikut: dikelas pertama ada 0 orang sampel (0%) memiliki kelincahan dengan kelas interval <15,2 dengan kategori sangat baik, kemudian dikelas kedua ada 1 orang sampel (6,67%) memiliki kelincahan dengan kelas interval 15,2-16,1 dengan kategori baik, kemudian dikelas ketiga sebanyak 13 orang sampel (86,67%) memiliki kelincahan dengan kelas interval 16,2-18,1 dengan kategori cukup baik, dan dikelas keempat terdapat 1 orang (6,67%) memiliki kelincahan dengan kelas interval 18,2-18,3 dengan kategori kurang. dan dikelas kelima terdapat 0 orang (0%) memiliki kelincahan dengan kelas interval >18,3 dengan kategori sangat kurang Untuk lebih jelasnya bisa dilihat pada histogram pos-tes dibawah ini:



Gambar 2 Histogram Hasil Pos-Test

B. Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang analisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors* dengan taraf signifikan 0,05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut:

1. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *zig zag run*(X) terhadap kelincahan(Y) pada pemain sepak bola di SSB Woner usia 15 tahun.

Tabel 5 Hasil Uji Normalitas Pree-test dan Post-test

Variabel	L _{hitung}	L _{tabel}	Keterangan
Hasil Pree-test	0,1329	0,22	Normal
Hasil Post-test	0,1224	0,22	Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil *pree-test illionis agility test* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan $L_{Makssebesar}$ **0,1329** dan L_{table} **0,22**. Dapat disimpulkan penyebaran

data hasil *pree-test* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post-test illionis agility test* menghasilkan L_{Maks} sebesar **0,1224** dan L_{table} sebesar **0,22**. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *post-test* nya adalah berdistribusi normal.

C . Uji Hipotesis

Hipotesis yang diuji dalam penelitian ini adalah:

H_a : Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *zig zag run*(**X**) terhadap kelincahan(**Y**) pada pemain sepak boladi SSB Woner usia 15 tahun.

Tabel 6 Hasil Analisis uji t

t_{Hitung}	t_{Tabel}	Keterangan
15,461	1,761	Jika $t_{Hitung} > t_{Tabel}$ Maka Terdapat Pengaruh

Data yang diperoleh dianalisis, maka setelah itu dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai dengan masalah yang diangkat yaitu: “Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *zig zag run*(**X**) terhadap kelincahan(**Y**) pada pemain sepak boladi SSB Woner usia 15 tahun.

D. Pembahasan

Dari hasil observasi yang telah dilakukan pada siswa SSB Woner beberapa waktu lalu bahwa masih terdapat kekurangan- kekurangan pada saat latihan.

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data awal (*Pree- test*) dilakukan perhitungan yang menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1329 dan L_{tabel} sebesar 0,22 dapat disimpulkan data hasil *pree-test* berdistribusi normal dan dari pengambilan data akhir (*Post-test*) dilakukan perhitungan yang menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1224 dan L_{tabel} sebesar 0,22 dapat disimpulkan data hasil *post-test* berdistribusi normal. Kemudian berdasarkan analisis uji t diperoleh hasil t_{hitung} sebesar 15,461 dan t_{tabel} sebesar 1,761 maka H_a diterima.

Pada saat peneliti melakukan penelitian di SSB Woner, peneliti merasa diterima dengan baik dengan Coach dan siswa di SSB Woner. Latihan berjalan dengan lancar, hanya saja tanah lapangan yang kurang datar yang membuat latihan sedikit terganggu dan kurang efektif. Tetapi diluar itu semua siswa bisa diajak bekerja sama dan mengikuti instruksi peneliti. Kebanyakan latihan berjalan lancar dan sesuai harapan.

Berdasarkan perbandingan data hasil *pre-test* dengan *post-test*, dari 15 sampel menunjukkan adanya peningkatan pada kelincahan mereka. hal itu disebabkan oleh latihan yang serius dan berjalan lancar, Data peningkatan yang di dapatkan para *testee* juga berbeda pada beberapa sampel, hal itu disebabkan oleh berbagai macam hal yang akan dijelaskan sebagai berikut: *testee* yang mengalami peningkatan yang signifikan salah satunya Darel Aprilino dari data *pree test* sebesar 19,53 detik dan data *post test* sebesar 16,69 detik, dengan kenaikan waktu sebanyak 2,84 detik, sehingga dapat dilihat bahwa *testee* memiliki kelincahan yang baik setelah diberikan latihan zigzag

run. Siswa bernama Dimas Arya mendapatkan kenaikan waktu sebanyak 2,21 detik, dari hasil pretest 18,32 dan posttest nya 16,11 detik.

Siswa bernama Sadam mendapatkan kenaikan waktu 2,14 detik dari pretest nya 18,65 dan posttestnya 16,51 detik. Siswa bernama Muftionso mendapatkan kenaikan waktu sebanyak 2,17 detik, dari pretestnya 18,76 dan posttest nya 16,59. Siswa bernama Dwi Okta Rifano mendapatkan kenaikan waktu sebanyak 1,04 detik, dari pretestnya 18,23 dan posttest nya 17,19. Siswa bernama Maulana Zikri mendapatkan kenaikan waktu sebanyak 1,01 detik, dari pretestnya 18,37 dan posttest nya 16,42. Siswa bernama Restu Milano mendapatkan kenaikan waktu sebanyak 2,16 detik, dari pretestnya 18,42 dan posttest nya 16,26. Siswa bernama Sultan J mendapatkan kenaikan waktu sebanyak 2,22 detik, dari pretestnya 19,49 dan posttest nya 17,23. Siswa bernama Rahmatullah mendapatkan kenaikan waktu sebanyak 1,57 detik, dari pretestnya 19,21 dan posttest nya 17,64. Siswa bernama Haekal Harits mendapatkan kenaikan waktu sebanyak 1,68 detik, dari pretestnya 19,55 dan posttest nya 17,87. Siswa bernama Fadil mendapatkan kenaikan waktu sebanyak 1,8 detik, dari pretestnya 19,22 dan posttest nya 17,42. Siswa bernama Alfahrizy mendapatkan kenaikan waktu sebanyak 2,53 detik, dari pretestnya 19,36 dan posttest nya 16,83. Siswa bernama M. Farhan mendapatkan kenaikan waktu sebanyak 1,9 detik, dari pretestnya 20,15 dan posttest nya 18,25. Siswa bernama Aryassa mendapatkan kenaikan waktu sebanyak 2,62 detik, dari pretestnya 20,07 dan posttest nya 17,45. Dan Siswa terakhir bernama Rafi Andani mendapatkan kenaikan waktu sebanyak 2,32 detik, dari pretestnya 19,68 dan posttest nya 17,36. Penampilam pemain sepak bola woner kelompok usia 15 tahun juga dipengaruhi berbagai factor psikologi, factor psikologi yang mempengaruhi yaitu; kecemasan, motivasi, percaya diri, kerjasama dan konsentrasi. Baik pengaruhnya positif dalam arti penampilan menjadi baik, maupun negatif dalam arti penampilan menjadi buruk, ini adalah factor psikologis yang sering kali disebut factor psikis atau mental. Adapun factor lain yang mempengaruhi yaitu otot tungkai, koordinasi mata kaki, akurasi, sikap badan dan kelentukan tubuh itu penting dalam meningkatkan kelincahan. Artinya banyak factor yang mempengaruhi kelincahan dalam sepak bola. Hal ini harus menjadi perhatian dan pertimbangan bagi siswa dan pelatih dalam melakukan latihan-latihan dalam upaya peningkatkan kelincahan.

Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan *zigzag run* terhadap kelincahan menunjukkan angka sebesar 15,461. Selanjutnya nilai yang diperoleh dibandingkan dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan $N - 1$ (14) ternyata menunjukkan angka 1,761, hal ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (15,461) > t_{tabel} (1,761), maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan pada latihan *zigzag run* terhadap kelincahan pemain sepak bola di SSB Woner usia 15.

Dari hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan *zigzag run* terhadap kelincahan yang dibutuhkan untuk mendukung fisik fundamental siswa pada saat

melakukan latihan maupun saat mengikuti pertandingan sepak bola. Dengan demikian berhasil tidaknya tujuan yang akan dicapai akan dipengaruhi oleh penerapan prinsip-prinsip latihan yang diperlukan dalam membuat program latihan dan diiringi dengan disiplin yang baik.

KESIMPULAN

Sebelum dilakukan analisis, terlebih dahulu dilakukan *pree-test* dengan hasil rata-rata sebesar 19,13, kemudian dilakukan latihan *zigzag run* selama 16 kali pertemuan pada siswa SSB Woner usia 15 tahun dengan 15 orang dan didapatkan hasil rata-rata *post-test* sebesar 17,05. Berdasarkan statistik analisis uji t maka didapatkan nilai beda sebesar 2,01 dan menghasilkan t_{hitung} sebesar 15,461 dan t_{tabel} sebesar 1,7161. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa latihan latihan *zigzag run*(X) memberikan pengaruh terhadap ketlincahan(Y) pemain sepak bola di SSB Woner usia 15 tahun.

DAFTAR PUSTAKA

- Bhardwaj, Vikas, and Hardeep Kaur Saini. 2018. "Trend of Plyometric and Circuit Training on Agility of Punjab State Basketball Players." *International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences* 109 (1): 109–13. www.theyogicjournal.com.
- Bompa. 1994. *Theory and Methodology of Training*. Kendal, Iowa: Hunt Publishing Company.
- Gopinathan, P. 2019. "Effect of Circuit Training on Speed, Agility and Explosive Power among Inter Collegiate Handball Players." *International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences* 4 (1): 1294–96.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Depdikbud. Dirjen Pendidiker,
- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: Rosdakarya.
- Hermansyah, H dan Soemardiawan, S. 2018. "Pengembangan Model Latihan Dribble Pada Permainan Sepakbola PS. IKIP Mataram Tahun 2018."
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukuran*. Padang : UNP
- Ismaryati. 2009. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta LPP UNS dan UNS.
- Mawardi, Akhmad Mahbub, and Heri Wahyudi. 2021. "Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Pemain Sepak Bola Di Ssb Mitra Fc U-19 Kabupaten Sumenep." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 09: 321–30.
- Ma"u, Melius., dan Santosa, J. 2014. *Tekhnik Dasar Bermain Sepak Bola*. Yogyakarta: Cakrawala.
- Randa, Gusti, Saripin, and Kristi Agust. 2016. "The Relationship Between the Agility With Dribbling Skills in Leading the Ball At Club Football of

- Robert, Koger. 2007. *Latihan Dasar Andal Sepakbola Remaja*. Jakarta: PT. Saka Mitra Kompetensi.
- Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi, Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan
- Sucipto. 2015. *Pembelajaran Taktis Dalam Pembelajaran Permainan Sepakbola* . Bandung:CV. Bintang Warliartika.
- Sugiyono. 2018. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kuantitatif dan R%D*. Alfabeta. Bandung
- Trisnowiyanto, Bambang. 2017. “Pengaruh Mat Pilates Exercise Terhadap Fleksibilitas Tubuh.” *Jurnal Kesehatan* 9 (2): 40. <https://doi.org/10.23917/jurkes.v9i2.4583>.
- Udiyana, I. N., Kanca, I. N., & Sudarmada, I. N. (2014). *Pengaruh Pelatuhan Modifikasi Zig Zag Run Terhadap Peningkatan Kecepatan dan Kelincahan Pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola*. e-Journal IKOR Universitas Pendidikan Ganesha.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT BumiTimur Jaya.
- Wedana, I.M.A, Sudiana., I., dan Wahyuni, N.P.D.S. 2014. “Pengaruh Pelatihan Zig Zag Run dan Lari 60M Terhadap Volume Oksigen Maksimal (VO_{2maks} ” . Singaraja: E-Jurnal IKOM Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan. Vol 1.