



## Pengaruh Latihan *Zig-zag Run* terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Futsal Persaudaraan *Football Club* Kota Padang

Revaldo, Asep Sujana Wahyuri, Atradinal, Aldo Naza Putra

Pendidikan Olahraga, fakultas ilmu keolahragaan, universitas negeri padang, Indonesia

[Revaldoaldo2605@gmail.com](mailto:Revaldoaldo2605@gmail.com), [asepswpo@fik.unp.ac.id](mailto:asepswpo@fik.unp.ac.id), [atradinal99@fik.unp.ac.id](mailto:atradinal99@fik.unp.ac.id),

[aldoaquino87@fik.unp.ac.id](mailto:aldoaquino87@fik.unp.ac.id)

Kata Kunci : *zig-zagrun*, kelincahan

**Abstrak** : Permasalahan dalam penelitian ini adalah masih rendahnya tingkat kelincahan pemain futsal Persaudaraan *football club* kota padang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pemain futsal Persaudaraan *Football club* kota padang. Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari sampai dengan Maret 2022. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 12 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling, maka jumlah sampel penelitian ini adalah 12 orang pemain. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *Illinois Agility Test*. teknik analisis data menggunakan analisis uji beda *mean* atau uji t. Hasil yang diperoleh thitung  $6,04 >$  ttabel  $2,201$

**Keywords** : *zig-zagrun*, *Agility*

**Abstract** : The problem in this study is that the level of agility of the futsal players of the Brotherhood football club in the city of Padang is still low. This study aims to determine the effect of zig-zag run training on increasing the agility ability of the Brotherhood Football club's futsal players in the city of Padang. This type of research is experimental research. This research was conducted from February to March 2022. The population in this study amounted to 12 people. The sampling technique used total sampling technique, so the number of samples in this study was 12 players. The instrument in this study used the Illinois Agility Test. The data analysis technique used the mean difference test analysis or t test. The results obtained tcount  $6.04 >$  ttable  $2,201$

### PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan, dan kegiatan intensif dalam rangka memperoleh relevansi kemenangan dan prestasi optimal.

Kegiatan olahraga bukan hanya sekedar untuk menyehatkan jasmani semata, namun banyak manfaat yang didapat jika melakukan kegiatan olahraga. Olahraga juga dapat dijadikan ajang kompetisi dalam

pencapaian sebuah prestasi baik secara individu maupun kelompok.

Menurut Andri Irawan (2009) "Futsal adalah permainan yang tergolong baru untuk negara-negara di Asia, namun perkembangannya sangat pesat termasuk di Indonesia karena permainan futsal sering dilakukan oleh anak-anak, orang dewasa maupun orang tua."

Menurut R. Aulia Narti (2009) "Futsal adalah suatu permainan yang tujuannya sama dengan permainan sepak bola yaitu memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Lapangan futsal dibatasi garis. Setiap regu dalam futsal memiliki lima orang pemain dan pemain cadangan."

Menurut Ibnu Fatkhur Royana (2017) "Dalam permainan futsal, komponen kondisi fisik yang dominan adalah daya tahan (*endurance*), daya ledak otot tungkai (*power*), kecepatan (*speed*) dan kelincahan (*agility*)."

Menurut Apri Agus (2012) "Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan".

Kelincahan berkaitan erat dengan tingkat kelentukan. Tanpa kelentukan yang baik seseorang tak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu, faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang. Dapat disimpulkan kelincahan merupakan suatu faktor keseimbangan yang sangat berpengaruh terhadap kemampuan seseorang. Dengan kelincahan itu pula seorang pemain futsal bisa memberikan performa terbaik dalam bertanding seperti kelincahan dalam menggiring bola, kelincahan dalam menjaga gerak lawan dan kelincahan dalam mencari ruang kosong agar bisa menciptakan peluang untuk menghasilkan gol.

Tim futsal Persaudaraan *Football Club* Kota Padang berdiri pada tahun 2014, yang mana selalu aktif melakukan pembinaan olahraga futsal sejak usia remaja selingkungan Persaudaraan *Football Club* Kota Padang. Prestasi yang sudah di capai

yaitu pernah menjuarai Liga Futsal Nusantara 2015 tingkat Sumatra Barat yang mewakili ke kancah Nasional, namun tim Persaudaraan *Football Club* ini terhenti di 8 besar kancah nasional.

Setelah dari itu tim Persaudaraan *Football Club* Kota Padang sering mengikuti event futsal, seperti Liga Futsal Nusantara 2019, tetapi pelatih melihat saat menjalankan sebuah permainan pemain tidak dapat merubah arah dan menjaga keseimbangan tubuhnya dengan baik. Hal ini diketahui saat melakukan *offensive* atau penyerangan ke gawang lawan pemain mencoba melakukan gerakan tipu untuk melewati lawan tetapi seringkali pergerakan tersebut terbaca oleh lawan dikarenakan pergerakan pemain masih kurang cepat sehingga serangan dapat dipatahkan oleh lawan dan langsung terjadi situasi serangan balik yang dapat memberikan peluang mencetak gol untuk tim lawan tersebut.

Lalu pada saat defens atau bertahan pemain masih lambat dalam melakukan penjagaan kepada pemain lawan yang sedang melakukan akselerasi seringkali pemain terkecoh dan kehilangan keseimbangan pada saat mencoba untuk mengejar lawan tersebut hal ini dapat memberikan peluang kepada tim lawan untuk menciptakan gol. Dan lambatnya pergerakan tubuh pemain dalam berpindah tempat untuk mencari ruang yang kosong, hal ini bertujuan untuk memudahkan alur jalannya bola agar tim dapat membuat peluang untuk menciptakan gol dan menguasai jalannya permainan.

Berdasarkan informasi dari pelatih Futsal Persaudaraan *Football Club* Kota Padang, mereka melakukan latihan untuk meningkatkan kelincahan. Akan tetapi

latihan yang mereka lakukan belum sesuai metode latihan kelincahan sebenarnya dan mereka belum menemukan metode latihan yang tepat untuk meningkatkan kelincahan.

Setelah melihat kondisipemain Futsal PersaudaraanFootball Club Kota Padang, maka peneliti mencoba mencari solusi dari permasalahan diatas. Dalam hal ini diperlukan metode latihan untuk dapat meningkatkan kelincahan. Namun Peneliti mengambil bentuk latihan Zig ZagRun dengan berfokus pada pengembangan kelincahan gerak secara seimbang.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 12 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Menurut Arikunto (2014), metode *purposivesampling* ini biasa digunakan karena beberapa alasan. Untuk menghemat waktu selama penelitian, peneliti memutuskan untuk mengambil sampel yaitu pemain Futsal Persaudaraan Football ClubKota Padang. Dengan demikian, jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 12 pemain. Waktu studi dilaksanakan dari Februari hingga Maret 2022. Pelaksanaan penelitian berupa tes dan treatment dilakukan di lapangan Salingka Futsal, sebagai tempat latihan para pemain Futsal Persaudaraan Football Club di kota Padang, untuk memudahkan penelitian oleh peneliti, memberikan informasi, pengujian dan pengobatan. Instrumen yang akan disediakan dalam penelitian ini adalah *Illinois Agility Test*. Metode analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis uji-t.

## HASIL

### 1. Hasil Awal Uji Kelincahan Pemain Futsal Persaudaraan Football Clubdi Kota Padang

Berdasarkan analisis data *pre-test* kelincahan menggunakan tes *Illinois Agility Run*, 12 pemain yang dijadikan sampel memiliki skor maksimal 17,20 detik dan skor minimal 20,93 detik. Kemudian standar deviasi = 1,10 detik dan skor rata-rata = 19,32 detik. distribusi frekuensi hasil data asli (*pre-test*) dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 1. Distribusi frekuensi Pre-test Data Kelincahan Pemain Futsal Persaudaraan Football Clubdi Kota Padang.**

Kelas interval	Pengujian awal		Kategori
	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	
15.2			Baik Sekali
1 – 15.2			Baik
1 – 16.2		3%	Sedang
3 – 18.2		3%	Cukup
18.3		33%	Cukup Sekali
Jumlah		100%	

Tabel menunjukkan bahwa dari 12 orang tidak terdapat pada klasifikasi “Baik Sekali” dan klasifikasi “Baik” tidak terdapat satu orang pun. Pada klasifikasi “Sedang”

dengan kelas interval 18.1-16.2 terdapat sebanyak 1 orang pemain futsal atau 8,33 %. Pada klasifikasi "Kurang" dengan kelas interval 18.3-18.2 juga terdapat 1 orang yang mendapatkannya. Terakhir pada klasifikasi "Kurang Sekali" dengan kelas interval >18.3 terdapat sebanyak 10 orang pemain futsal atau 83,33%.

## 2. Hasil Akhir Uji Kelincahan Pemain Futsal Persaudaraan Football Club di Kota Padang

Berdasarkan analisis tes kelincahan akhir (*post-test*) menggunakan tes *Illinois Agility Run* dari 12 pemain yang dijadikan sampel, skor maksimum = 16,33 detik dan skor minimum = 19,23 detik. Kemudian standar deviasi = 0,96 detik dan skor rata-rata = 17,62 detik. Distribusi frekuensi hasil data asli (*post-test*) dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 2. Distribusi frekuensi Post-test Data Kelincahan Pemain Futsal Persaudaraan Football Club di Kota Padang.**

Kelas interval	Pengujian awal		Kategori
	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	
>18.3	10	83,33%	Kurang Sekali
18.3 - 18.2	1	8,33%	Kurang
18.1 - 16.2	1	8,33%	Baik
16.2 - 15.2	0	0%	Baik Sekali

			ali
jumlah		100%	

Tabel menunjukkan bahwa dari 12 orang pemain, yang berada pada klasifikasi "Baik Sekali" dan klasifikasi "Baik" tidak terdapatnya satu orang pemain. Pada klasifikasi "Sedang" dengan kelas interval 18.1 - 16.2 terdapat sebanyak 9 orang pemain futsal atau 75%. Pada klasifikasi "Kurang" terdapat 3 orang pemain. Yang terakhir pada klasifikasi "Kurang Sekali" dengan kelas interval >18.3 tidak terdapat satu orang pemain.

## UJI NORMALITAS

**Tabel 3. Rangkuman Uji Normalitas**

Uji	Statistik	Nilai	Keputusan
z-test	0,06	0,49	Normal
t-test	13	49	Normal

Dari tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa semua variable yang akan diuji hipotesisnya dalam penelitian ini berdistribusi normal dan bisa dilanjutkan ke langkah berikutnya, yaitu uji hipotesis penelitian.

## UJI HIPOTESIS

Hipotesis yang diajukan adalah "Pengaruh Latihan Zig-zag Run terhadap peningkatan kelincahan pemain Futsal Persaudaraan Football Club di Kota Padang". Berdasarkan pengujian hipotesis yang telah peneliti lakukan didapatkan nilai thitung 6,04 > ttabel 2,201 pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  yang berarti bahwa  $H_0$  diterima dan  $H_0$  ditolak, bahwa memang terdapat pengaruh pemberian latihan Zig Zag Run terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal Persaudaraan Football club

Kota Padang. Untuk lebih jelasnya, peneliti telah membuat rangkuman pengujian hipotesisnya seperti berikut.

**Tabel 4. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis**

Uji	Three Cornell Drill	Sample Size (n)	Significance Level (α)	Result
Pre-Test	32	4	0,1	Signifikan Ha diterima
Post-Test	62			

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat bahwa  $t_{hitung} = 4,75 > t_{tabel} = 2,201$ . Hal ini berarti bahwa hipotesis penelitian yang telah diajukan bahwa: terdapat pengaruh latihan zig-zag run terhadap kelincahan pemain futsal Persaudaraan Football club Kota Padang dapat diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa latihan zig-zag run memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan pemain futsal Persaudaraan Football club Kota Padang. Peningkatan kelincahan pemain futsal adalah sebesar 1,7 detik yaitu dari skor rata-rata pre test 19,32 detik dan post test menjadi 17,62 detik. Secara keseluruhan bahwa kemampuan kelincahan dapat ditingkatkan melalui metode latihan zig-zag run.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan selama 16 kali pertemuan didapatkan bahwa rata-rata kelincahan pemain Futsal Persaudaraan Football Club di kota Padang berada pada kategori baik, pada kategori lebih rendah terdapat peningkatan dibandingkan sebelumnya. Dengan melakukan perhitungan nilai *pre-test* dan *post-test* peneliti menemukan terjadi peningkatan nilai rata rata yang dicapai oleh pemain. Semula dengan nilai rata-rata

sebesar 19,32 detik naik menjadi 17,62 berarti terhadap peningkatan sebesar 1,7 detik. Kemudian didapatkan nilai  $t_{hitung} = 6,04 > t_{tabel} = 2,201$  yang berarti bahwa hipotesis yang peneliti ajukan diterima dan dapat disimpulkan bahwa memang terdapat pengaruh latihan zig-zag run terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal Persaudaraan Football club Kota Padang. Dari data *pre-test* dan *post-test* terdapat hasil yang tidak terlalu baik, dikarenakan di data *pre-test* terdapat 1 orang di klasifikasi sedang dan 1 orang di klasifikasi kurang, selebihnya di klasifikasi kurang sekali sebanyak 10 orang. Sedangkan di data *post-test* terdapat 9 orang di klasifikasi sedang dan 3 orang di klasifikasi kurang.

Hal ini disebabkan karna kurangnya motivasi pada atlet, seperti terlambat datang pada saat latihan. Kurangnya waktu istirahat dan pola makan para pemain juga jadi faktor yang sangat berpengaruh pada hasil penelitian ini. Dari masalah pada hasil penelitian ini orang tua juga sangat berperan penting untuk mengatur waktu istirahat dan pola makan anak.

Kelincahan merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam berbagai cabang olahraga. Salah satu cabang olahraga yang memerlukan komponen kelincahan adalah permainan futsal Menurut Agus (2012) bahwa: "kelincahan (agilitas) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan berkaitan erat dengan kelentukan. Tanpa kelentukan yang baik seseorang tak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu, faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang".

Kelincahan diperlukan pada cabang olahraga yang bersifat permainan.

Kelincahan berkaitan dengan gerak tubuh yang melibatkan gerak kaki dan perubahan-perubahan yang cepat dari posisi badan. Kelincahan pada perinsipnya berperan untuk aktivitas yang melibatkan gerak tubuh yang berubah-ubah dengan tetap memelihara keseimbangan. Seorang atlet atau pemain yang mempunyai kelincahan yang baik maka akan mampu melakukan gerakan dengan lebih efektif dan efisien. Salah satu olahraga yang memerlukan aspek kelincahan adalah permainan futsal.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dikemukakan terdahulu, maka dapat diambil kesimpulan yaitu: terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan Zig zag run terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal Persaudaraan Football club Padang, diterima kebenarannya dimana hasil yang diperoleh  $t_{hitung} 6,04 > t_{tabel} 2,201$ . Artinya, terdapat pengaruh latihan Zig-Zag run terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal Persaudaraan Football club Kota Padang.

## DAFTAR PUSTAKA

Apri Agus. 2012. *Olahraga Kebugaran Jasmani Sebagai Suatu Pengantar*. Padang: Sukabina

Press.

Bahtra, Ridho, Untung Fahrozi, and Aldo Naza Putra. "Meningkatkan Volume Oksigen

*Maksimal (VO<sub>2</sub>Max) Melalui Latihan Circuit Training Ekstensif."* JUARA: Jurnal Olahraga 5.2 (2020): 201-208.

Debyanto, K., Atradinal, A., Yulifri, Y., & Edwarsyah, E. (2022). *Tinjauan Kondisi Fisik*

*Pemain Satellite Futsal Club Kota Padang*. Jurnal JPDO, 5(2), 85-91.

Putra, A. N., & Gazali, V. (2017). *Kontribusi Kelentukan Pinggang dan Kelincahan*

*terhadap Kemampuan Dribbling Atlet Sepakbola PSTS Tabing Padang*. Multilateral:

Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga, 16(2).

Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif,*

*dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Syahrastani, S., & Wahyuri, A. S. (2021). *Pelatihan Instruktur Renang Menggunakan*

*Media Multi Media Pada Guru Olahraga SMP Dan Pemuda Di Kota Solok*. Jurnal

Berkarya Pengabdian Masyarakat, 3(1), 43-49.

Wahyuri, A. S. (2017). *Pengembangan model latihan kebugaran jasmani berbasis aktivitas bermain*.

Jurnal MensSana, 2(2), 14-18.