

---

Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Pemain Sepakbola Sekolah Sepakbola Bintang Muda Junior (SSB BMJ) Kabupaten Dharmasraya, 2023

Denny Mubaroq<sup>1</sup>, Anton Komaini<sup>2</sup>, Ridho Bahtra<sup>3</sup>, Hadi Pery Fajri<sup>4</sup>, Ilham<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Departemen Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang, Padang, 25132, Indonesia

\* Coressponding Author. E-mail: [antonkomaini@fik.unp.ac.id](mailto:antonkomaini@fik.unp.ac.id)

---

Received: 29 Juli 2023 artikel dikirim; 5 Agustus 2023 Revised: 17 Agustus 2023 artikel revisi; Accepted: 30 Agustus 2023 artikel diterima

---

**Abstrak:** Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan dilakukan secara bersamaan dengan gerakan lainnya. Dalam penelitian ini metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan kelincahan ialah latihan zig-zag run. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu, dengan menggunakan desain penelitian None equivalent control group design. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SSB BMJ Kabupaten Dharmasraya berjumlah 55 pemain. Teknik sampling dalam penelitian ini menggunakan purposive sample dan sample berjumlah 22 pemain. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah instrumen kelincahan dengan menggunakan tes Illinois agility test. Hasil analisis data sebelum dilakukan uji hipotesis, dilakukan uji persyaratan analisis dengan uji normalitas (uji Lilliefors), kemudian pengujian homogenitas dengan uji varians, kemudian uji hipotesis dengan rumus uji t. Dari hasil penelitian diperoleh nilai t hitung Latihan Zig-zag Run sebesar 8,096 dan t tabel sebesar 1,721 berarti t hitung > t tabel ( $8,096 > 1,721$ ). Terdapat rata-rata pre-test sebesar 16,59 dan rata-rata post-test 16,07, maka data tersebut normal. Dengan demikian  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa latihan Zig-zag Run berpengaruh terhadap kelincahan pemain SSB BMJ Kabupaten Dharmasraya.

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

*The effect of zig-zag running training on the agility of football players at Bintang Muda Junior Football School (SSB BMJ) in Dharmasraya Regency, 2023*

**Abstract:** Agility is the ability to change direction or body position quickly and simultaneously with other movements. In this study the training method used to improve agility is the zig-zag run exercise. This research is a quasi-experimental research, using the research design None equivalent control group design. The population in this study were 55 SSB BMJ soccer players in Dharmasraya Regency. The sampling technique in this study used a purposive sample and a sample of 22 players. The instrument used in this study was an agility instrument using the Illinois agility test. The results of data analysis before testing the hypothesis, testing the requirements analysis with the normality test (Lilliefors test), then testing the homogeneity with the variance test, then testing the hypothesis with the t test formula. From the research results, it was obtained that the t value for the Zig-Zag Run Exercise was 8.096 and the t table was 1.721, meaning that t count > t table ( $8.096 > 1.721$ ). There is an average pre-test of 16.59 and an average post-test of 16.07, so the data is normal. Thus  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted, so it can be concluded that the Zig-zag Run exercise affects the agility of SSB BMJ players in Dharmasraya Regency..

**Keywords:** Soccer, Zig-Zag Run Training, Agility.

---

## PENDAHULUAN

Perkembangan sepakbola di Indonesia semakin pesat, bahkan sering dijumpai sepakbola juga dimainkan oleh kalangan anak sekolah dasar sampai masyarakat umum. Di Indonesia dalam rangka memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepakbola juga merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina. Dimana pembinaan tersebut melalui beberapa tahap mulai dari pembinaan teknik yang paling dasar sampai teknik yang lebih rumit.

Dijelaskan dalam Undang-undang RI Nomor 11 Tahun 2022 tentang keolahragaan pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi pada pasal 28 ayat 5 yang menyatakan bahwa:

”Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memperdayakan perkumpulan olahraga, menumbuh kembangkan serta pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, dan menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”.

Dalam permainan sepakbola dibutuhkan berbagai unsur kondisi fisik, seperti keseimbangan kelincahan kekuatan daya tahan kelentukan koordinasi gerakan, emosional pemain dan sebagainya. Seluruh kondisi fisik itu dibutuhkan untuk menunjang kegiatan permainan seperti melakukan gerakan kelincahan dalam melakukan permainan sepakbola. (Yohanes dan Komaini, 2021:490).

Kondisi fisik dalam sepakbola memiliki peranan yang sangat vital. Tanpa kondisi fisik yang baik, maka keterampilan teknik dan taktik tak bisa diaplikasikan dengan maksimal. Bahkan juga akan berpengaruh terhadap mental pemain dilapangan. Kita lihat friksi-friksi yang terjadi antar pemain diakibatkan kelelahan yang menyebabkan pemain emosional. Realita ini mengisyaratkan bahwa kondisi fisik merupakan hal yang fundamental dalam pembinaan sepakbola. ( Bahtra, 2022:151)

Pada permainan sepakbola terdapat teknik dasar yang harus dilakukan agar permainan sepakbola dapat berjalan dengan baik. Teknik dasar dalam sepakbola antara lain menggiring bola (dribble), mengoper bola (passing), mengontrol bola (control), dan menendang bola (shooting) (Ma'u, M & Santoso, 2014:18). Selain menguasai teknik seorang pemain sepakbola juga harus mempunyai kondisi fisik yang bagus. Kondisi fisik ini sangat diperlukan oleh seorang pemain atau atlet sepakbola untuk menopang teknik dasar yang sudah dipahami agar pemain dapat tampil dengan performa prima di atas lapangan (Trisnowiyanto, 2016:82). Salah satu kondisi fisik yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola adalah kelincahan (agility). Kelincahan dibutuhkan pemain sepakbola saat melakukan pergerakan dengan bola maupun tanpa bola. Kelincahan (agility) merupakan kemampuan tubuh untuk dapat mengubah arah gerakan serta posisi tubuh dengan cepat dan tanpa harus kehilangan keseimbangan (Bhardwaj, V & Saini, 2018:110). Kelincahan (agility) sangat berpengaruh terhadap performa atlet di lapangan. Dalam permainan sepakbola, kelincahan merupakan sesuatu yang wajib dimiliki oleh pemain sepakbola. Karena sepakbola tergolong dalam olahraga yang mempunyai intensitas tinggi. Maka dalam permainan sepakbola setiap atlet atau pemain dituntut untuk mampu bergerak secara cepat, tepat dan lincah agar dapat melewati hadangan lawan yang dihadapi (Randa, G & Agust, K, 2014:4).

Masalah kondisi fisik yang sering terjadi dalam keterampilan bermain sepakbola khususnya gerak kelincahan bahwa masih minimnya pengetahuan melatih kelincahan. Pengetahuan tentang faktor-faktor tentang peningkatan kelincahan. Seorang pelatih harus tahu bagaimana melatih kelincahan dengan menentukan model latihan yang dituangkan dalam program yang akan membantu pencapaian hasil latihan kelincahan tersebut. Hal lain yang sering terjadi adalah kelincahan dilakukan tanpa adanya dukungan dari daya ledak otot tungkai dan kecepatan seorang atlet sepakbola, latihan beserta sumbernya yang saling berkaitan agar tujuan latihan yang dicapai dapat maksimal.

Kelincahan (agility) seorang pemain sepakbola dapat ditingkatkan dengan latihan yang rutin dan tekun serta dengan program yang berkelanjutan. 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 zigzag run merupakan latihan dengan berlari secara zig-zag melewati cones pembatas (Rahman, 2018:273).

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa zig-zag run merupakan salah satu model latihan kelincahan dengan menekankan pemain atau atlet untuk berlari secara zig-zag melewati cones atau pembatas yang disusun dengan jarak tertentu. Latihan ini sangat bermanfaat untuk atlet atau pemain yang ingin meningkatkan kelincahannya, selain gerakannya yang tidak rumit, latihan ini dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja.

Proses latihan memiliki tujuan memperhatikan situasi dan kondisi, sumber belajar dan materi latihan serta karakteristik atlet ke dalam bentuk strategi latihan agar dapat tercapainya tujuan latihan yang maksimal, sehingga seorang pelatih harus dapat menghubungkan antara strategi latihan, kebutuhan atlet, serta materi latihan beserta sumbernya yang saling berkaitan agar tujuan latihan yang dicapai dapat maksimal.

Dari data yang di dapat oleh peneliti setelah pelatih SSB BMJ melakukan tes kelincahan banyak pemain yang masih mengalami kendala pada kelincahan, dari 22 siswa SSB BMJ hanya ada 8 siswa yang dikategorikan baik selebihnya cukup.

Berdasarkan kenyataan yang terjadi di SSB BMJ Kabupaten Dharmasraya, maka penelitian ini perlu dilakukan agar dapat mengetahui apakah latihan zig-zag run dapat meningkatkan kelincahan. Oleh sebab itu tujuan dari penelitian ini yaitu mengungkap: pengaruh latihan zig-zag run terhadap kelincahan pemain sepakbola SSB BMJ Kabupaten Dharmasraya.

**METODE**

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode eksperimen semu (quasi eksperimental) yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui sebab akibat dan untuk mengidentifikasi pengaruh serta manfaat dari latihan zig-zag run pada peningkatan kelincahan (agility) pemain SSB BMJ Kabupaten Dharmasraya. Serta untuk mengukur pengaruh dari latihan yang diberikan dan membandingkan hasil setelah diberikan latihan dan sebelum diberi latihan.

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2010:173). Populasi penelitian ini yaitu pemain sepakbola SSB BMJ Kabupaten Dharmasraya dengan jumlah sebanyak 55 orang. Sampel adalah “sebagian atau wakil populasi yang diteliti” (Arikunto, 2010:174). Sampel dalam penelitian ini diambil menggunakan purposive sampling proses pengambilan sampel ini ditentukan langsung oleh peneliti karena sudah diketahui terlebih dahulu karakteristik dan ciri berdasarkan sifat populasi yang sesuai dengan tujuan penelitian (Maksum, 2012:71). Kriteria sampel adalah sebagai berikut tidak dalam keadaan cedera, pemain dalam keadaan sehat, bersedia untuk ikut dalam program penelitian ini selama 4 minggu. Yang akan dilakukan dalam 4 kali setiap minggunya. Sampel dalam penelitian ini adalah pemain sepakbola SSB BMJ Kabupaten Dharmasraya yang berjumlah 22 orang

Data penelitian ini akan didapatkan dengan melakukan pengamatan/observasi, kemudian melakukan pre-test untuk mengetahui nilai awal kemampuan kelincahan pemain, kemudian memberi perlakuan berupa latihan zig-zag run selama 4 minggu dengan frekuensi 4 kali latihan dalam seminggu, lalu melakukan post-test untuk mengetahui besar pengaruh dari latihan zig-zag run.

Penelitian ini dilakukan pada bulan 4 Februari hingga 5 Maret 2023, berlokasi di lapangan sepakbola SSB BMJ Kabupaten Dharmasraya. Sampel penelitian melaksanakan tes Illinois agility test sebagai instrumen pengukuran kelincahan pada pre-test dan post-test. Dan teknik analisis data menggunakan uji “t”.

**HASIL DAN PEMBAHASAN (70%)**

Berangkat dari data yang diperoleh dan dikumpulkan, bab ini menganalisis dan membahas hasil percobaan ini. Data akan dijelaskan dalam hal tujuan dan asumsi tes yang dinyatakan sebelumnya. Data awal (*pre-test*) dan data akhir (*post-test*) diperoleh berdasarkan tes yang dilakukan yaitu dengan tes *Illinois agility test* pada pemain SSB BMJ Kabupaten Dharmasraya. Hasil keseluruhan data dapat dilihat dibawah ini:

**Tabel 1. Distribusi Data *Pre-Test* dan *Post-Test***

Data	Jumlah Sampel	Data Keterampilan Kelincahan Pemain Sepakbola SSB BMJ Kabupaten Dharmasraya			
		Rata-rata	SD	Max	Min
<i>Pre-Test</i>	22	16,59	0,890	15,4	17,9
<i>Post-Test</i>	22	16,07	0,762	15	17,2

**1. Data Awal (*Pre-Test*) Keterampilan Kelincahan Pemain Sepakbola SSB BMJ Kabupaten Dharmasraya**

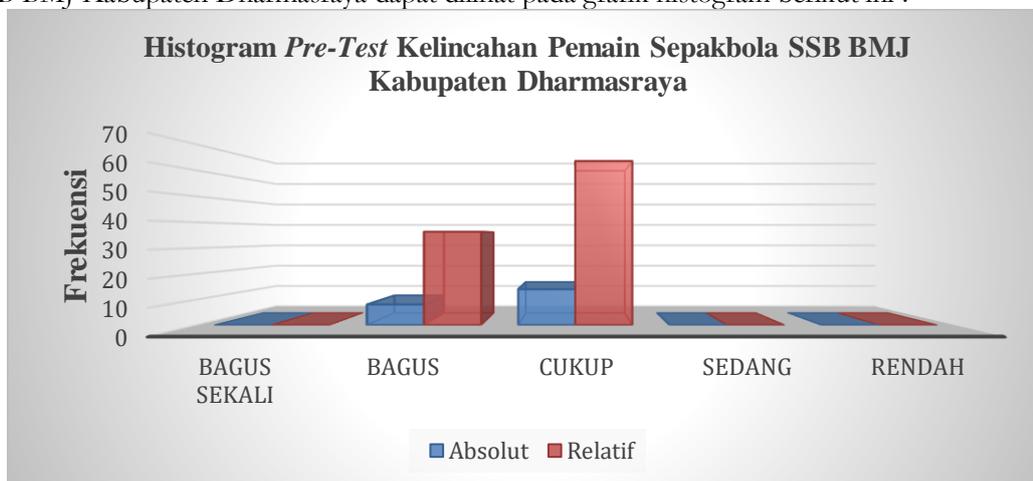
Sebelum diberikan perlakuan terhadap sampel dengan bentuk latihan *zig-zag run*, dilakukan terlebih dahulu dilakukan tes awal kelincahan. Pada tes awal dari 22 orang sampel diperoleh nilai tertinggi yaitu 15,4 detik, nilai terendah 17,9 detik, dengan nilai rata-rata adalah 16,59 detik dan standar deviasi 0,890. Untuk melihat distribusi data *pre-test* Kelincahan Pemain Sepakbola SSB BMJ Kabupaten Dharmasraya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 2. Distribusi Data Kelincahan Dari Sampel Sebelum Diberi Perlakuan Bentuk Latihan *Zig-Zag Run*

Nilai (Detik)	Kategori	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
<15,2	Bagus Sekali	0	0
15,2-16,1	Bagus	8	36,36
16,2-18,1	Cukup	14	63,63
18,2-18,3	Sedang	0	0
>18,3	Rendah	0	0
Jumlah		22	100

Berdasarkan tabel distribusi kelincahan di atas untuk data *pre-test*, diperoleh hasil dari 22 orang sampel, pada nilai 15,2-16,1 terdapat 8 orang (36,36%) dengan kategori bagus dan pada nilai 16,2-18,1 terdapat 14 orang (63,63%) dengan kategori cukup.

Untuk lebih jelas tentang sebaran data *pre-test* kelincahan dari 22 orang sampel Pemain Sepakbola SSB BMJ Kabupaten Dharmasraya dapat dilihat pada grafik histogram berikut ini :



Gambar 1. Histogram Data *Pre-Test* Kelincahan Pemain Sepakbola SSB BMJ Kabupaten Dharmasraya

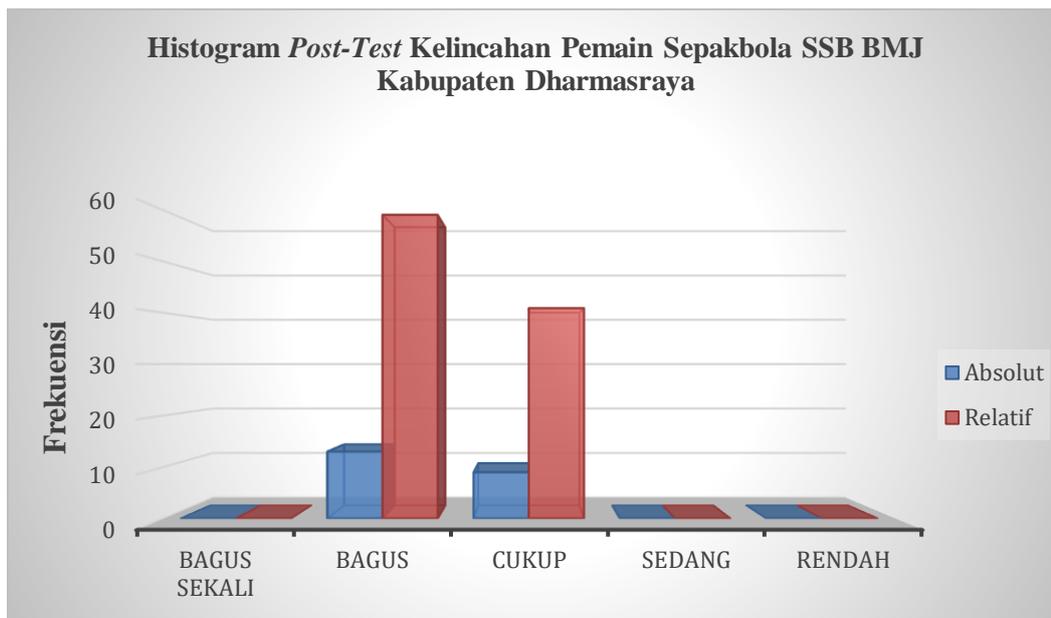
2. Data Akhir (*Post-Test*) Kelincahan Pemain Sepakbola SSB BMJ Kabupaten Dharmasraya.

Setelah diberikan perlakuan terhadap sampel dengan bentuk latihan *zig-zag run* selama 16 kali pertemuan dilakukan tes akhir atau *post-test* kelincahan. Pada tes akhir 22 orang sampel diperoleh nilai tertinggi yaitu 15 detik, nilai terendah 17,2 detik, dengan nilai rata-rata adalah 16,07 detik dan standar deviasi 0,762. Untuk melihat distribusi data *post-test* Kelincahan Pemain Sepakbola SSB BMJ Kabupaten Dharmasraya dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 3. Distribusi Data Kelincahan Dari Sampel Setelah Diberi Perlakuan Bentuk Latihan *Zig-Zag Run*

Nilai (Detik)	Kategori	Frekuensi	
		Absolut	Relatif (%)
<15,2	Bagus Sekali	0	0
15,2-16,1	Bagus	8	59,09
16,2-18,1	Cukup	14	40,90
18,2-18,3	Sedang	0	0
>18,3	Rendah	0	0
Jumlah		22	100

Berdasarkan tabel distribusi kelincahan di atas untuk data *post-test*, diperoleh hasil dari 22 orang sampel, 15,2-16,1 terdapat 13 orang (59,09%) dengan kategori bagus dan pada nilai 16,2-18,1 terdapat 9 orang (40,90%) dengan kategori cukup. Untuk lebih jelas tentang gambaran data *post-test* kelincahan dari 22 orang sampel Pemain Sepakbola SSB BMJ Kabupaten Dharmasraya dapat dilihat pada grafik histogram berikut ini :



Gambar 6. Histogram Data *Post-Tes* Kelincahan Pemain Sepakbola SSB BMJ Kabupaten Dharmasraya

Berdasarkan deskripsi data *pre-test* dan *post-test* di atas terlihat bahwa kelincahan pemain sepakbola SSB BMJ Kabupaten Dharmasraya tidak sama sebelum dan setelah diberikan bentuk latihan zig-zag run. Terdapat peningkatan rata-rata kelincahan setelah diberikan bentuk latihan zig-zag run yaitu dari 16,59 detik naik menjadi 16,07 detik.

**A. Pengujian Persyaratan Analisis**

**1. Uji Normalitas Data Penelitian**

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis yang diajukan, dilakukan uji persyaratan analisis data, yaitu dilakukan uji normalitas. Uji normalitas data dilakukan dengan uji liliefors. Untuk lebih jelas mengenai analisis uji persyaratan analisis data dapat dilihat pada penjelasan dibawah ini:

**Tabel 4. Rangkuman Uji Normalitas Sebaran Data**

No	Variabel	N	Lo	L <sub>tab</sub>	Distribusi
1	Data <i>Pre test</i>	22	0,132	0,173	Normal
2	Data <i>Post test</i>	22	0,143	0,173	Normal

Tabel di atas menunjukkan bahwa dari hasil pengujian normalitas untuk data *pre-test* kelompok sampel sebelum diberikan perlakuan bentuk latihan zig-zag run diperoleh skor  $Lo = 0,132$  dengan  $n = 22$ , dan  $L_{tab}$  pada taraf pengujian signifikan  $\alpha = 0,05$  diperoleh 0,173 yang lebih besar daripada  $Lo$ . Atau dengan kata lain  $0,132 < 0,173$  atau  $Lo < Lt$ . Jika  $Lo < Lt$  maka dapat dikatakan data berdistribusi normal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa data kelincahan hasil *pre-test* sebelum diberikan perlakuan bentuk latihan zig-zag run berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

Selanjutnya dari hasil pengujian normalitas untuk data *pos-test* sampel yang diberikan perlakuan bentuk latihan zig-zag run diperoleh skor  $Lo = 0,143$  dengan  $n=22$ , dan  $L_{tab}$  pada taraf pengujian signifikan  $\alpha=0,05$  diperoleh 0,173 yang lebih besar daripada  $Lo$ . Atau dengan kata lain  $0,143 < 0,173$  atau  $Lo < Lt$ . Jika  $Lo < Lt$  maka dapat dikatakan data berdistribusi normal. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa data kelincahan hasil *post-test* setelah diberikan bentuk latihan zig-zag run tersebut berasal dari populasi yang berdistribusi normal.

**2. Uji Homogenitas Data Penelitian**

Uji homogenitas dilakukan terhadap variabel menggunakan uji *Varians* dengan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ , kriteria pengujian adalah bahwa  $H_0$  ditolak apabila  $F_h$  yang diperoleh dari data pengamatan melebihi  $F_t$  dan sebaliknya  $H_0$  diterima apabila  $F_t$  lebih besar dari  $F_h$ .

Hasil perhitungan lengkap uji normalitas dapat dilihat pada lampiran, sebagai rangkumannya terlihat pada tabel berikut :

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Homogenitas Data Penelitian

Variabel	Nilai Varians	F <sub>hitung</sub>	F <sub>tabel</sub>	Keterangan
Sebelum diberi bentuk latihan <i>zig-zag run</i>	0,792	1,364	2,084	Homogen
Sesudah diberi bentuk latihan <i>zig-zag run</i>	0,581			

Keterangan :

F<sub>h</sub> = nilai F<sub>hitung</sub>

F<sub>t</sub> = nilai F<sub>tabel</sub>

Berdasarkan hasil perhitungan uji homogenitas variabel penelitian di atas ditemukan bahwa harga F<sub>hitung</sub> yang diperoleh lebih kecil dari harga F<sub>tabel</sub> pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa semua kelompok data pada penelitian ini diambil dari populasi yang homogen.

### B. Pengujian Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh bentuk latihan *zig-zag run* terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola SSB BMJ Kabupaten Dharmasraya. Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan Uji t, dimana:

H<sub>0</sub> = Tidak terdapat pengaruh bentuk latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan pemain sepakbola SSB BMJ Kabupaten Dharmasraya.

H<sub>a</sub> = Terdapat pengaruh bentuk latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan pemain sepakbola SSB BMJ Kabupaten Dharmasraya.

1) Jika,  $t_h > t_t = H_0$  ditolak, H<sub>a</sub> diterima

2) Jika,  $t_h < t_t = H_0$  diterima, H<sub>a</sub> ditolak

Berdasarkan analisis komparasi dengan rumus uji beda mean (uji t) yang dilakukan maka diperoleh hasil analisis uji beda mean (uji t) yaitu  $t_{hitung} = 8,096 > t_{tabel} = 1,721$ .

Untuk lebih jelas dapat dipahami melalui rangkuman tabel hasil analisis data dibawah ini :

Tabel 6. Rangkuman Hasil (uji t)

Dk= (N-1)	t <sub>hitung</sub>	t <sub>tabel</sub> $\alpha = 0,05$	Kesimpulan
22 - 1 = 21	8,096	1,721	H <sub>0</sub> ditolak, H <sub>a</sub> Diterima

Keterangan :

t<sub>h</sub> = koefisien uji beda mean hitung

t<sub>tab</sub> = koefisien uji beda mean tabel

Berdasarkan kedua nilai tersebut maka nilai  $t_h > t_t$  ( $8,096 > 1,721$ ). Jadi hipotesis penelitian yang diajukan dapat diterima kebenarannya secara empiris. Kesimpulannya, terdapat pengaruh bentuk latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan pemain sepakbola SSB BMJ Kabupaten Dharmasraya. Berarti dapat disimpulkan bentuk latihan *zig-zag run* dapat meningkatkan kelincahan pemain sepakbola.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan selama 16 kali pertemuan terdapat pengaruh bentuk latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan pemain sepakbola SSB BMJ Kabupaten Dharmasraya dengan  $t_h > t_t$  ( $8,096 > 1,721$ ).

Dari hasil pengolahan data yang dilakukan terdapat peningkatan rata-rata kelincahan pemain sepakbola SSB BMJ Kabupaten Dharmasraya setelah diberikan bentuk latihan *zig-zag run* yaitu dari 16,59 detik naik menjadi 16,07 detik. Hal ini berarti para pemain sepakbola SSB BMJ Kabupaten Dharmasraya melakukan latihan dengan sungguh-sungguh karena adanya kemauan dari masing-masing pemain untuk berkembang. Menurut (Bhardwaj, V & Saini, H, 2018) menyebutkan bahwa kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang wajib dimiliki oleh pemain sepakbola. kelincahan dapat diaplikasikan saat ingin menipu lawan serta menghindari takel dari lawan. Selain kelincahan para pemain sepakbola juga harus punya kondisi fisik yang lain seperti kekuatan, kecepatan, daya tahan, daya ledak, keseimbangan, koordinasi, dan kelenturan. Dengan seluruh komponen fisik yang dimiliki pemain sepakbola untuk meningkatkan performa pemain diatas lapangan. Dari sisi pemain, mereka sangat antusias dan bersemangat dalam mengikuti *treatment* ini menjadikan suasana latihan tidak berlangsung monoton.

Model latihan yang dipakai dalam penelitian ini menggunakan latihan *zig-zag run*. Di dalam penelitian ini, peneliti menggunakan model latihan *zig-zag run* untuk meningkatkan kelincahan pada pemain sepakbola SSB BMJ Kabupaten Dharmasraya. Hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa ada peningkatan kelincahan terhadap pemain sepakbola SSB BMJ Kabupaten Dharmasraya dari latihan *zig-zag run* yang sudah dilakukan selama 16 kali pertemuan. Hasil ini selaras dengan penelitian terdahulu yang dilakukan Mawardi, A. M., & Wahyudi, H. (2021) yang menyatakan ada peningkatan kelincahan pada pemain SSB Mitra FC U19. Hal ini disebabkan Latihan yang dilakukan secara rutin. Latihan adalah program yang dilakukan secara rutin dan sistematis dengan intensitas mulai dari rendah sampai intensitas tinggi yang dilakukan pemain sepakbola untuk meningkatkan kondisi fisiknya (Saputro, 2016:2).

Dalam Astagna (2016) yang berjudul "agility training young elite soccer players : promising results compared to change of direction drills" menjelaskan sukses dalam sepakbola membutuhkan keterampilan teknis, taktik, psikologis dan fisik tingkat tinggi termasuk kekuatan aerobik dan anaerobik, kekuatan otot, kelenturan dan kelincahan. Maka sangat penting bagi pemain sepakbola memiliki kelincahan agar menunjang performanya di lapangan.

Peneliti lebih memilih latihan *zig-zag run* untuk meningkatkan kelincahan dibandingkan model latihan kelincahan yang lain karena menurut Candra dwi satria putra (2019) latihan *zig-zag run* lebih efektif meningkatkan kelincahan dibandingkan latihan *shuttle run* pada pemain futsal. Hal tersebut juga dapat diterapkan di sepakbola yang permainannya hampir sama dengan futsal. Selain lebih efektif, latihan *zig-zag run* merupakan model latihan yang dapat divariasi dengan model latihan yang lain. Dan juga latihan *zig-zag* dapat dikombinasi dengan menggunakan *ladder* ataupun dapat menggunakan bola dengan menggiring bola secara *zig-zag* melewati *cones* ataupun latihan *zig-zag* secara *partner*, dan tim.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh bentuk latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan pemain sepakbola SSB BMJ Kabupaten Dharmasraya, dengan perolehan koefisien uji "t" yaitu  $t_{hitung} = 8,096 > t_{tabel} = 1,721$ .

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian: Suatu pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astagna, C. A. C. (2014). *Multidirectional Sprints And Small-Sided Games Training Effect On Agility And Change Of Direction Abilities In Youth Soccer*. *Journal of strength and conditioning research*, 28(11), 3121–3127.
- Bahtra, Ridho (2022). *Buku Ajar Permainan Sepakbola*. Padang : Sukabina Press
- Bhardwaj, V., & Saini, H. (2018). *Trend Of Plyometric and circuit Training On Agility Of punjab State Basketball Players*.
- Candra Dwi Satriaputra, G., & Widodo, A. (2019). *Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa Putra Usia 16- 18 Tahun*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2)
- Gopinathan, P. (2019). *Effect Of Circuit Training On Speed, Agility, And Explosive Power Among Inter Collegiate Handball Players*. *International Journal of Yogic*, 4(1), 1294- 1296.
- Maksum, A. (2012). *Metodelogi Penelitian Dalam Olahraga (Ke-2)*. Surabaya: Unesa Univercity Press.
- Mawardi, A. M., & Wahyudi, H. (2021). *Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Pemain Sepakbola Di SSB Mitra FC U-19 Kabupaten Sumenep*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 321-330.
- Ma"u, M & Santoso. (2014). *Tekhnik Dasar Bermain Sepak Bola*. Yogyakarta: Cakrawala.
- Rahman, F. J. (2018). *Peningkatan Daya Tahan, Kelincahan, dan Kecepatan pada Pemain Futsal : Studi Eksperimen Metode Circuit Training*. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 264-279.

Randa, G., & Agust, K. (2014). Hubungan antara Kelincahan dengan Keterampilan Dribbling pada Club Sepakbola Gempa FC Kecamatan Pangean kabupaten Kuantan Singingi. *Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau*, 3(2), 1-12.

Saputro, A. B., Hariyoko, H., & Amiq, F. (2016). Pengaruh Latihan Running With The Ball Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pemain Persatuan Sepakbola Djagung Kota Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1).

Trisnowiyanto, B. (2016). Latihan peningkatan kemampuan biomotor (kelincahan, kecepatan, keseimbangan, dan fleksibilitas) dengan tehnik lari (shuttle run, zig-zag, formasi 8) pada pesilat. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 1(2).

Undang-Undang Ri No 11 Tahun 2022 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.

Yohanes, P & Komaini, A. (2021). Pengaruh Latihan Variasi Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola. *JURNAL STAMINA*, 4(11), 489-495.