

PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN ZIG-ZAG RUN TERHADAP KELINCAHAN ATLET SEPAK BOLA TUNAS MUDA ACEH SINGKIL

Hardi Antoro^{*1}, Zikrur Rahmat², Irfandi³
^{1,2,3}Universitas Bina Bangsa Getsempena

Abstrak

Tujuan penelitian ini yaitu membuat salah satu bentuk latihan yang baru berupa Latihan zig zag berbentuk angka tujuh yang akan berguna untuk meningkatkan kelincahan atlet sepak bola tersebut karena sebelumnya bentuk latihan yang digunakan terlalu monoton dan terlihat membosankan dan tidak merubah pergerakan pemain dalam membawa bola. Populasi dan sampel penelitian ini adalah Atlet Sepak Bola Tunas Muda yang berjumlah 11 orang yaitu pemain inti Hasil analisis data menunjukkan bahwa proses pengembangan program latihan zig zag run telah dilakukan melalui beberapa tahapan. Peneliti melakukan penyusunan tes dan validasi dengan para ahli. Hasil validasi menunjukkan bahwa latihan zig zag run telah dirancang dengan baik sehingga dapat diterapkan untuk meningkatkan kelincahan para atlet dalam bermain sepak bola peneliti mengembangkan latihan zig zag run melalui tiga tahapan kepada para atlet Tunas Muda. Hasil penerapan menunjukkan bahwa adanya peningkatan yang diperoleh para atlet dari tahap ke tahap. Pada kelompok eksperimen menunjukkan pada tahap awal hanya terdapat 5 atlet yang berhasil, pada tahap kedua terdapat 6 atlet yang berhasil melakukannya dan pada tahap terakhir semua atlet berhasil melakukan tes kelincahan dengan baik.

Kata Kunci: Peran Guru, Menstimulasi Perkembangan Moral Agama

Abstract

The purpose of this research is to create a new form of exercise in the form of zig zag exercise in the form of a number seven which will be useful for increasing the agility of the soccer athlete because before the form of training used was too monotonous and looked boring and did not change the movement of the players in carrying the ball. The population and sample of this study were 11 Tunas Muda soccer athletes, namely the core players. The results of the data analysis showed that the process of developing the zig zag run training program had been carried out through several stages. Researchers carry out the preparation of tests and validation with experts. The validation results show that the zig zag run exercise has been well designed so that it can be applied to increase the agility of athletes in playing soccer. Researchers develop zig zag run training through three stages for Tunas Muda athletes. The results of the application show that there is an increase that the athletes get from stage to stage. In the experimental group, it showed that at the initial stage there were only 5 athletes who were successful, in the second stage there were 6 athletes who succeeded in doing it and in the last stage all the athletes succeeded in performing the agility test well.

*correspondence Address

E-mail:

Jurnal Ilmiah Mahasiswa

Keywords: Football, Development, Zig-Zag run, Agility

PENDAHULUAN

Sepak bola adalah salah satu cabang olahraga yang paling disukai atau di gemari oleh masyarakat di bumi. Olahraga ini tidak mengenal batas ras, usia, kekayaan jenis kelamin atau agama. Sepak bola dapat dilakukan orang tua, pemuda, anak remaja dan dapat mereka lakukan di setiap waktu baik secara formal maupun informal, artinya bermain Sepak bola dapat dilakukan di klub yang terorganisasi atau hanya sekedar rekreasi. Sepak bola bukan hanya sekedar permainan yang hanya dimainkan di lapangan, Sepak bola bahkan mampu menjadi atmosfer dan berpengaruh pada kehidupan Dunia. Di lihat dari segi ekonomi perkembangan Sepak bola mampu mendatangkan keuntungan, salah satu contoh yaitu dengan diadakanya turnamen, Liga maupun Kompetisi baik tingkat nasional maupun internasional yang mampu mendatangkan antusias pecinta Sepak bola untuk menyaksikan pertandingan sehingga dapat mendatangkan keuntungan melalui penjualan tiket, sponsor, dan lain-lain. Dari segi politik kerjasama Korea dan Jepang sebagai tuan rumah Piala Dunia 2002, ini terbukti kerjasama segi politik kedua negara sudah berjalan dengan baik. Dari segi sosial melalui pertandingan-pertandingan amal Dari penjualan tiket diberikan kepada korban- korban bencana alam, ini berarti Sepak bola mampu menjadi media kegiatan sosial. Sepak bola juga mampu memadukan keberagaman, juga sebagai pengikat persatuan dan kedamaian dunia. "Olahraga Sepak bola memberi pelayanan pada kita bahwa memuliakan negara bisa dilakukan dengan cara yang sportif, Elegan dan penuh dengan keindahan (Soccer, 2006:11).

Sepakbola merupakan salah satu permainan yang paling digemari di dunia pada saat ini, mulai dari anak-anak, remaja, dewasa sampai orang tua sekalipun baik laki-laki maupun perempuan. Permainan ini bisa dilakukan dimanajaja mulai dari halaman rumah, lorong sempit, dan jalan raya dapat digunakan untuk bermain sepakbola. Pernyataan tersebut barangkali tidak terbantahkan, bahkan rasanya tidak diperlukan sebuah penelitian ilmiah untuk mendapatkan pengesahan atas pernyataan tersebut. Salah satu jenis olahraga yang sangat populer dan dikenal masyarakat saat ini adalah sepakbola, sepakbola adalah sebuah permainan yang sederhana, dan menyenangkan sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal sederhana dengan sebaik-baiknya Batty Eric (2011:14).

Di Indonesia, permainan sepakbola cukup bermasyarakat dan digemari oleh semua lapisan masyarakat. Permainan sepakbola masuk ke Indonesiadibawa oleh orang-orang Belanda pada saat menjajah Indonesia. Namun perkembangan permainan sepakbola terbatas di lingkungan orang-orang Belanda, terutama di kota-kota besar yang banyak penduduk

Belanda. Lambatlaun permainan sepakbola berkembang ke dalam lingkungan kaum pelajarbangsa Indonesia di kota-kota besar dan selanjutnya masuk ke kota-kota kecil.Organisasi sepakbola pertama kali di Indonesia yaitu, Nederland IndhincehVotbal Bond (NIVB) yang didirikan oleh orang-orang Belanda dan NIVB hanya berkembang di kota-kota besar saja terutama di pulau Jawa (Sucipto,dkk, 2000: 1).

Menurut Sucipto (2000:7) mengemukakan bahwa “Sepakbola merupakan permainan beregu masing-masing regu terdiri dari sebelas pemain”. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengannya di daerah tendangan hukumannya.

Sepakbola juga merupakan salah satu cabang olahraga yang paling populer diseluruh penjuru dunia, hampir setiap negara, dan daerah memiliki lapangan serta perlengkapan sepakbola tersendiri. Permainan sepakbola juga telah mengalami banyak perubahan dinamis mulai dari bentuk sederhana primitif sampai beranjak ke taraf dan berbentuk internasional, modernseperti sekarang ini sehingga para peminat permainan sepak bola ini kian hari kian banyak dan tidak hanya dari kalangan orang dewasa saja melainkan juga anak-anak, orang tua, kaya, miskin, bahkan wanita pun menyukai dan ikut serta memainkan permainan sepakbola ini, hal ini dipengaruhi oleh perkembangan zaman dan teknologi yang semakin maju dan modern akhir-akhir ini sehingga kerap memengaruhi perkembangan permainan sepakbola. Jutaan umat manusia terpesona dengan permainan yang satu ini (Irfandi, 2014:1)

Kemampuan dribbling diperlukan oleh seseorang pemain sepakboladalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur agility dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahanuntuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. Dribbling dapat dilatihsecara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Beberapa metodelatihan untuk peningkatan kemampuan dribbling antara lain: lari bolak-balik(shuttle run), squart trust, lari rintangan, dan lari zig-zag. Metode latihan yangbervariasi menentukan peningkatan kemampuan dribbling pemain (Danny Mielke/2007:4). Salah satu metode dasar latihan yang sederhana dan efisien untukpelatihan kecepatan adalah zig-zag run. Tujuan latihan zig-zag runadalah untuk menguasai keterampilan lari dan dapat meningkatkan kelincahan dan dapat menghindar dari berbagai halangan baik orang maupun benda yang ada di sekeliling (Wedana, 2014).

Menurut Sajoto (1995:9) kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah, dalam posisi-posisi di arena tertentu. Dengan demikian zig-zag run adalah suatu macam bentuk latihan yangdilakukan dengan gerakan berkelok-kelok melewati rambu-

rambu yang telah disiapkan, dengan tujuan untuk melatih kemampuan berubah arah dengan cepat.

Zig-zag Run adalah salah satu macam bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan berbelok-belok melewati rambu-rambu ataupun cone yang telah disiapkan, dengan tujuan melatih kemampuan mengubah arah gerak dalam waktu sesingkat-singkatnya dengan cepat. Bentuk latihan ini sesuai dengan gerakan-gerakan menggiring dalam permainan sepak bola yang membutuhkan kecepatan dan kelincahan dalam permainan ini.

Berdasarkan fakta empiris dari studi awal oleh peneliti bahwa kemampuan menggiring bola sangat kaku dalam merubah arah saat membawa bola hal ini menyebabkan atlet tidak percaya diri dalam memainkan bola saat sedang bermain karena gerakan yang tidak fleksibel yang dilakukan atlet dan belum terlalu baik, hal ini terlihat ketika atlet club bola tunas muda aceh singkil melakukan lari zig-zag masih banyak terlihat belum adanya koordinasi kaki yang baik saat lari mengubah arah dari sisi kanan ke sisi kiridan ini menyebabkan pengaruh yang kurang baik terhadap atlet tersebut.

Berdasarkan uraian di atas peneliti dan setelah melakukan pengamatan selama dua bulan maka peneliti tertarik untuk mengembangkan salah satu bagian dari latihan kelincahan berupa Zig-zag run untuk meningkatkan kualitas dan kelincahan yang lebih baik dan variatif dan latihan ini sangat berguna serta dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kualitas serta kelincahan pemain dalam latihan dan akan berdampak bagi atlet itu sendiri yang akan bisa digunakan dalam metode latihan yang baru dan bisa dipakai dalam sepak bola di salah satu club sepak bola Tunas Muda Aceh Singkil tersebut, dan menjadi salah satu dasar peneliti terhadap pengembangan sepak bola saat ini demi mendapatkan hasil terbaik serta dapat menjadi salah satu faktor penunjang prestasi.

LANDASAN TEORITIS

1) Hakikat Sepak Bola

Di Indonesia, Sepakbola berkembang pesat di tengah masyarakat karena olahraga ini cukup memasyarakat, artinya sepakbola dapat diterima oleh masyarakat karena bisa dimainkan oleh laki-laki dan perempuan, anak-anak, dewasa, dan orang tua. Oleh karena itu permainan sepakbola menjadi olahraga yang sangat diminati oleh sebagian besar masyarakat. Perkembangan sepakbola diharapkan dapat ikut meningkatkan minat masyarakat terhadap olahraga. Sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang, hampir seluruh permainan dilakukan dengan ketrampilan mengolah bola dengan

kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan seluruh anggota badan dengan kaki dan tangannya. Sepakbola merupakan salah satu olahraga permainan yang kompleks, karena untuk dapat melakukan setiap gerakan dengan benar dibutuhkan koordinasi antara organ organ tubuh. Soekatamsi (20016: 11) menyatakan bahwa, “Pandai bermain sepak bola adalah memahami, memiliki pengetahuan, dan terampil melaksanakan dasar-dasar untuk pembinaan dan bermain sepakbola untuk meningkatkan dan mencapai prestasi maksimal”.

Menurut Sukadiyanto (2005:5), latihan adalah suatu kata yang sering di jumpai dengan istilah *practice*, *exercise*, dan *training*. Pengertian latihan dari *katapractice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya, artinya selama dalam kegiatan proses berlatih melatih agar dapat menguasai keterampilan gerak cabang olahraganya selalu dibantu dengan menggunakan berbagai peralatan pendukung.

1. Hakikat Pengembangan

Menurut Undang-Undang Republik Indonesia nomor 18 tahun 2002 Pengembangan adalah kegiatan ilmu pengetahuan dan teknologi yang bertujuan memanfaatkan kaidah dan teori ilmu pengetahuan yang telah terbukti kebenarannya untuk meningkatkan fungsi, manfaat, dan aplikasi ilmu pengetahuan dan teknologi yang telah ada atau menghasilkan teknologi baru. Pengembangan adalah suatu proses yang dipakai untuk mengembangkan dan memvalidasi produk pendidikan. Penelitian ini mengikuti suatu langkah-langkah secara siklus. Langkah penelitian atau proses pengembangan ini terdiri atas kajian tentang temuan penelitian produk yang akan dikembangkan, mengembangkan produk berdasarkan temuan-temuan tersebut, melakukan uji coba lapangan sesuai dengan latar di mana produk tersebut akan dipakai, dan melakukan revisi terhadap hasil uji lapangan (Punaji Setyosari, 2013: 222-223).

2. Pengertian Kelincahan

Kelincahan sangat penting bagi setiap permainan sepak bola karena kelincahan sangat erat kaitannya dalam melewati lawan secara cepat dan fleksibel dengan demikian kelincahan sangat baik di terapkan di berbagai kalangan untuk pelatihan dimana dalam kasus tersebut bisa di kaitkan dengan fleksibilitas permainan sepak bola khususnya pada atlet-atlet prestasi. Seperti yang di ungkapkan Harsono (2001, hlm. 22) berpendapat bahwa “kelincahan adalah koordinasi dari kecepatan, kekuatan, kecepatan reaksi, flexibility dan koordinasi neuromuscular”. Kemudian menurut Safari (2012, hlm. 33) mengatakan kelincahan adalah pemain yang mampu untuk berganti arah dan gerak dalam tubuhnya”

Kata kelincuhan sendiri berarti bergerak merubah arah atau berlari dengan cepat. Menurut Harsono (2004) test kelincuhan dapat dilakukan dengan berbagai cara yaitu: lari belak-belok (*zig-zag run*), *squart trust*, lari rintangan dan lari bolak-balik (*shuttle run*). Dalam penelitian ini dapat mengukur kelincuhan menggiring bola dalam permainan futsal pada mahasiswa program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Univ. PGRI-Kupang dilakukan dengan menggunakan *zig-zag run* dan *shuttle run*. Upaya Meningkatkan Kelincuhan Adapun beberapa latihan yang mampu melatih kelincuhan guna meningkatkan fleksibilitas dan kecepatan pemain sepak bola antara lain Melakukan Lari Lurus Dengan Bolak Balik (*Shuttle Run*) Latihan ini dapat dilakukan untuk atlet agar dapat memiliki tubuh yang lebih lincah dengan melakukan latihan lari lurus dengan bolak-balik. Jenis latihan ini dikenal juga dengan nama lain yaitu *shuttle run*. Anda dapat memulainya dengan pertama tama memposisikan tubuh anda dalam posisi jongkok. Pastikan agar salah satu kaki anda berada di posisi depan. Setelah mendapat aba-aba, maka anda sudah dapat memulai berlari dalam track lurus. Sampai diujung track, maka anda dapat kembali lari ke arah berlawanan. Sehingga gerakan ini disebut lari bolak-balik. Rasakanlah reaksinya jika anda lakukan dengan rutin. Sekaligus juga latihan ini termasuk dalam macam macam latihan kecepatan yang bisa anda coba. Melakukan Latihan Zig-zag Latihan kedua yang diketahui sangatlah bermanfaat bila seseorang ingin melatih kelincuhan menjadi lebih baik adalah dengan melakukan lari zig zag, Anda bisa mulai melakukan lari secara zig-zag ini dengan tujuan untuk memberikan kemampuan lebih pada otot kaki. Sehingga latihan ini juga dikenal sebagai macam macam olahraga untuk melatih kekuatan otot kaki yang dapat anda coba. Cara pertama untuk dapat berlatih kelincuhan dengan cara ini adalah dengan memposisikan tubuh anda secara tegak, kemudian kedua tangan berada disamping badan. Lalu anda bisa pandang ke depan sambil menunggu aba-aba. Jika ada aba-aba start, lakukanlah gerakan lari secara belok-belok baik ke arah kanan maupun kiri bergantian. Koordinasi antara, mata, kaki, dan otak dalam melakukan lari zig zag yang akan melatih kelincuhan anda.

3. Kajian Penelitian yang Relevan

Beberapa penelitian terdahulu yang ada kaitannya dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Jurnal Nasional

- 1) Nurul Fajar Kinanti (2016) "Pengaruh Latihan Zig Zag Run Untuk Meningkatkan Kelincuhan Pada Pemain Sepak Bola Usia 13-15 Tahun Di Smp Muhammadiyah

Surakarta Tahun 2016. Dimana Terdapat pengaruh latihan zig zag terhadap anak usia 13-15 tahun di smp Muhammadiyah Surakarta yaitu sekitar 70% anak yang merasakan pengaruh dari latihan tersebut.

- 2) Andri Ernanda Syahputra (2019) "Efektivitas Latihan Zig zag Run Dan Shuttle Run Terhadap Kemampuan Dribbling Siswa INAFootball Soccer School Usia 14 Tahun.

b. Jurnal Internasional

- 1) The aim of this research is find the media learning that suitable for the student of IX class in SMP N 2 Pemasang. The method of research is the research and development method from Suharsimi Arikunto. The data collection process done by using the questioner that arrange by the evaluator expert, student questioner, the small group experiment, and the field experiment. The data analysis technique that used is descriptive percentage to discover the psychomotor aspect, cognitive aspect, and affective aspect of student. The data that found are, evaluating the expert of Penjas 92% (very good), valuating the learning expert 98% (very good), from this wide scale experiment we got the result of questioner with average selection answer percentage is 90% (very good). The result of cognitive learning of students are 88%. From those data, we can say that the ball tail media development effective for the student of IX F class SMP N 2 Pemasang.
- 2) Melkianus Udam (2017) "The Effect of Shuttle Run and Zig Zag Run Training on Dribbling Ability in IMANUEL Football School (SSB) Students Ages 13-15 in Jayapura Regency" The purpose of this study was to determine: (1) the effect of exercise shuttle-run on ball dribbling ability in SSB Imanuel students, (2) influence zigzag training on ball dribbling skills in Imanuel SSB Students, (3) training which is more effective in improving ball dribbling skills in school students football (SSB) Imanuel. The results showed: (1) There was an effect of exercise by using the Shuttle-run training method to the dribbling ability on Imanuel Football School (SSB) student aged 13-15 years; (2) There is an effect of exercise with using the Zigzag training method on the dribbling ability of students Imanuel Football School (SSB) aged 13-15 years; (3) Zigzag training is more effective in improving ball dribbling skills in soccer school students (SSB) Immanuel.
- 3) Nusardi Ahmad (2018) "The Effect of Zig Zag Run Training on the Agility of Tapak Suci Lebong Pencak Silat Athletes" Based on the observation in the field it shows that still lack of agility ability of athlete pencak silat tapak suci Lebong. This study aims to

explain the effect of zig-zag run training on improving the agility ability of athlete pencak silat tapak suci Lebong. This research method is quasiexperimental with the population of this study a number of 17 athletes and samples taken by using the total sampling technique so that obtained a sample of 17 athletes. The test used is the Shuttle Run, which aims to determine the ability of agility. Data analysis technique used is t-test. The result of data analysis shows that zig zag run training method can increase agility of athlete pencak silat tapak suci Lebong ($t_{count} (8,492) > t_{table} (2,110)$).

METODE PENELITIAN

1. Pendekatan Penelitian

Pendekatan penelitian ini adalah penelitian Pendekatan masalah yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan metode kuantitatif, metode kuantitatif dapat diartikan sebagai metode yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu. pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat statistic, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Pemahaman yang muncul dikalangan pengembang penelitian kuantitatif adalah peneliti dapat dengan sengaja mengadakan perubahan terhadap lingkungan sekitar dengan melakukan sebuah eksperimen.

2. Populasi dan Sampel

Populasi adalah seluruh subjek yang ingin diteliti. Hal ini sesuai dengan pendapat Arikunto (2006: 120) populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Berdasarkan uraian diatas maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet Tunas Muda Aceh Singkil yang berjumlah 20 orang.

Sampel adalah bagian kecil dari populasi yang dapat mewakili seluruh kelompok yang ada dalam populasi penelitian. Hal ini sesuai pendapat Arikunto (2010: 174) sampel merupakan sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Adapun teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah . Berdasarkan uraian diatas maka yang menjadi sampel pada penelitian ini adalah 11 pemain inti yang masuk dalam skuat inti yang mewakili dari populasi tersebut yang menjadi pertimbangan karena kendala dana dan situasi.

3. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2017: 137) teknik pengumpulan data dapat dilakukan dengan berbagi setting berbagai sumber dan berbagai cara, bila settingnya dapat dilihat maka dapat dikumpulkan secara ilmiah. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam

penelitian ini yaitu Penelitian dan pengembangan ini menggunakan beberapa macam metode dalam mengumpulkan data, yaitu tes kelincahan, kuesioner, observasi, dan wawancara.

4. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini yaitu dengan perhitungan para ahli pada bidang sepak bola, dan nilai hitung perbandingan awal dan akhir yang melihat dari kemampuan tes sebelum dan sesudah di revisi produk.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian pengembangan (*development research*), sehingga produk dari penelitian pengembangan ini adalah pengembangan bahan ajar untuk meningkatkan kelincahan atlet sepak bola melalui latihan *zig zag run*. Tujuan penelitian pengembangan ini adalah untuk mendeskripsikan peningkatan kelincahan *zig zag run* pada atlet sepak bola tunas muda.

Untuk mencapai tujuan tersebut, terlebih dahulu dilakukan penelitian pengembangan menggunakan Model 4-D yang telah dimodifikasi seperti telah diuraikan pada Bab III. Hasil pengembangan latihan kelincahan dilakukan dengan merancang program latihan. Analisis data dan hasil penelitian yang diperoleh dalam setiap tahapan pengembangan disajikan sebagai berikut.

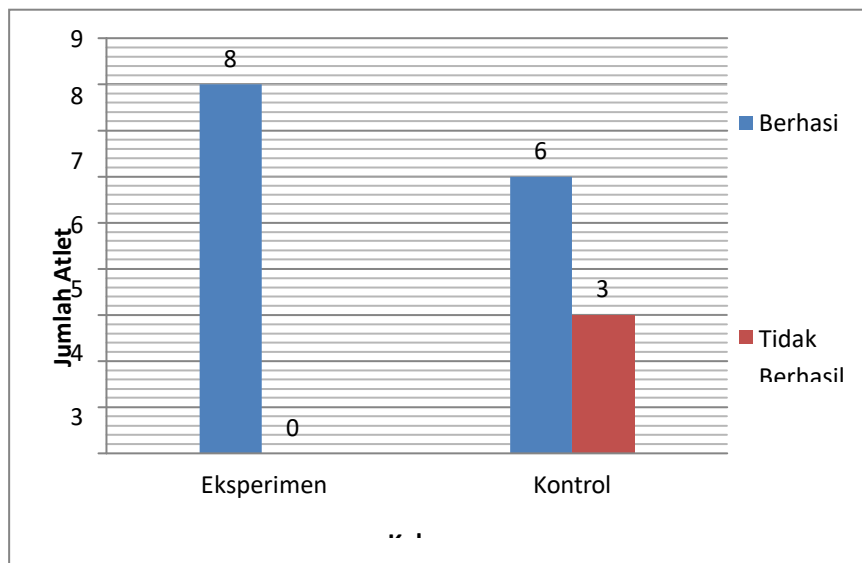
Hasil tes kelincahan tahap ketiga dilakukan dengan lebih baik sesuai dengan arahan dan revisi yang disampaikan oleh ahli akademik dan praktisi. Peneliti mentabulasikan hasil analisis tes ketiga pada kelincahan atlet Tunas Muda melalui tabel berikut ini:

Tabel 4.6 Hasil Tes Pertama Kelincahan Pada Atlet Tunas Muda Singkil 2020

Kelompok Eksperimen				Kelompok Non Eksperimen			
No	Kode Atlet	Hasil detik	Keterangan	No	Kode Atlet	Hasil detik	Keterangan
1	AS	10,83	Berhasil	1	AL	8,49	Berhasil
2	MA	8,07	Berhasil	2	MB	12,85	Berhasil
3	AR	8,34	Berhasil	3	ZN	9,89	Berhasil
4	IF	8,84	Berhasil	4	JP	12,70	-
5	SP	8,03	Berhasil	5	GA	10,02	Berhasil

6	RM	9,62	Berhasil	6	NC	11,85	-
7	FA	7,91	Berhasil	7	HC	12,60	Berhasil
8	AJ	6,18	Berhasil	8	DA	13,40	-
				9	RF	9,03	Berhasil

Berdasarkan hasil analisis pada tes tahap III menunjukkan bahwa atlet sepak bola Tunas Muda yang mengikuti program latihan *Zig zag run* telah mencapai kelincuhan yang baik. Semua atlet yang berjumlah 8 orang telah berhasil mengikuti tes kelincuhan. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *zig zag run* yang telah dirancang mampu meningkatkan kelincuhan atlet dalam permainan sepak bola. Akan tetapi, atlet non eksperimen belum semuanya berhasil mengikutites. Hal ini menunjukkan bahwa latihan *zig zag run* mampu meningkatkan kelincuhan atlet pada kelompok eksperimen. Latihan *zig zag run* yang diterapkan setelah beberapa kali pertemuan menunjukkan adanya perubahan kelincuhan pada atlet menjadi lebih baik. Peneti menggambarannya dalam bentuk grafik berikut agar mudah membandingkan peningkatan yang terjadi.



Grafik 4.3 Perbandingan Peningkatan Kelicuhan Atlet Tahap III 2.

Pada hasil tes tahap III juga menunjukkan bahwa kelincuhan atlet pada kelompok eksperimen meningkat lebih baik dibandingkan atlet pada kelompok kontrol. Hal ini dikarenakan adanya perbedaan latihan yang diterapkan pada kelompok eksperimen yang menggunakan *zig zag run*. Pada tahap III ini menunjukkan keberhasilan maksimal yang diperoleh kelompok eksperimen. Sehingga menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan terhadap keberhasilan pengembangan latihan *zig zag run*.

Pembahasan

Hasil analisis data menunjukkan bahwa proses pengembangan program latihan *zig zag run* telah dilakukan melalui beberapa tahapan. Peneliti melakukan penyusunan tes dan validasi dengan para ahli. Hasil validasi menunjukkan bahwa latihan *zig zag run* telah dirancang dengan baik sehingga dapat diterapkan untuk meningkatkan kelincahan para atlet dalam bermain sepak bola.

Peneliti mengembangkan latihan *zig zag run* melalui tiga tahapan kepada para atlet Tunas Muda. Hasil penerapan menunjukkan bahwa adanya peningkatan yang diperoleh para atlet dari tahap ke tahap. Pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa pada tahap awal hanya terdapat 5 atlet yang berhasil, pada tahap kedua terdapat 6 atlet dan pada tahap ketiga semua atlet berhasil melakukan tes kelincahan dengan baik.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa latihan *zig zag run* sesuai diterapkan untuk melatih atlet sepak bola khususnya untuk meningkatkan kelincahannya. Hal ini dikarenakan latihan *zig zag* memang dirancang agar atlet memiliki kelincahan. *Zig-zag Run* adalah salah satu macam bentuk latihan yang dilakukan dengan gerakan berbelok-belok melewati rambu-rambu ataupun cone yang telah disiapkan, dengan tujuan melatih kemampuan mengubah arah gerak dalam waktu sesingkat singkatnya dengan cepat. Bentuk latihan ini sesuai dengan gerakan-gerakan menggiring dalam permainan sepak bola yang membutuhkan kecepatan dan kelincahan dalam permainan ini.

Respon yang diberikan oleh para atlet berkaitan dengan pengembangan latihan *zig zag run* juga sangat positif. Atlet setuju jika dilakukan pengembangan latihan agar dapat meningkatkan kemampuan mereka dalam bermain sepak bola. Para atlet juga berpendapat jika latihan yang dilakukan memberikan motivasi dalam berlatih dengan menggunakan teknik dan model yang baru. Restu (2008) menyatakan, kelincahan merupakan salah satu komponen biomotorik yang unik, dimana keunikan kelincahan adalah memainkan peranan yang khusus terhadap mobilitas fisik. Kelincahan bukan merupakan kemampuan fisik tunggal, akan tetapi tersusun dari komponen koordinasi, *power*, kekuatan, kelentukan, dan kecepatan. Menurut Mappaompo (2011) kelincahan adalah suatu bentuk gerakan yang mengharuskan seorang atau pemain untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah serta tangkas. Pemain yang lincah adalah pemain yang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan dalam penelitian ini, dikemukakan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Latihan *zig zag run* sangat efektif diterapkan dalam meningkatkan kelincahan atlet sepak bola pada Klub Tunas Muda Singkil. Atlet yang telah mengikuti latihan memiliki kelincahan yang lebih baik dibandingkan atlet yang tidak mengikuti latihan *zig zag run*.
2. Para atlet memberikan respon yang positif terhadap penerapan latihan *zig zag run*. Atlet Tunas Bangsa lebih termotivasi dengan latihan-latihan yang inovatif dan berbeda dari biasanya. Atlet menjadi lebih antusias dalam mengikuti latihan sepak bola.
3. Para pelatih dapat menerapkan latihan *zig zag run* dalam melatih kelincahan para atlet. Latihan ini dapat memotivasi atlet dalam melakukan kegiatan latihan rutin.
4. Bagi para atlet agar mengikuti latihan dengan sungguh-sungguh agar kekuatan dan kelincahan dalam bermain sepak bola dapat tercapai dengan baik.

Bagi peneliti lainnya agar melakukan penelitian jenis lainnya yang berkaitan dengan penerapan latihan *zig zag run* dalam permainan sepak bola, baik bagi para atlet maupun siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Dkk. Sucipto (2000).Sepakbola.Jakarta Departemen Pendidikan Nasional Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar dan Menengah bagian Proyek Penataran Guru SLTP setara D- III.
- Harsono. (1988). Coaching Dan Aspek - Aspek Psikologis Dalam Coaching. Jakarta : C.V Tambak Kusuma.
- Irfandi.(2017). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Teknik Menggiring Slalom dan Mengoper Dalam Sepak Bola.Jurnal Penjaskesrek) Vol 4 (2).STKIP BBG. Banda Aceh, Aceh. Danny Mielke. (2007). "Dasar-dasar Sepakbola". Bandung: Pakar Raya.
- 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 (VO2maks). Singaraja: E-Jurnal IKOM Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan. Vol 1. Tahun: 2014.
- Sajoto. 1995. Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik Dalam Olahraga. Jakarta: Dahara Prize.
- Sukatamsi, 2001. Teknik Dasar Bermain Sepakbola. Solo: Tiga Serangkai
- Sukadiyanto.(2005). Pengantar Teori Dan Melatih Fisik. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Indiyanto.2016. Pengaruh Latihan Menendang Menggunakan Punggung Kaki. Bagian Dalam terhadap Tendangan Pinalti.JUPE (Jurnal Penjaskesrek), Vol 4 (4). Universitas Lampung, Bandar Lampung.
- Tryanda, A. 2017. Pengaruh Latihan Satu Kaki dan Latihan Dua Kaki terhadap Keterampilan dribble pada UKM Sepak Bola Universitas Lampung tahun 2016/2017. (Skripsi). Universitas Lampung, Bandar Lampung.
- Scheunemann, Timo. 2008. Dasar - Dasar Sepakbola Modern untuk Pemain dan Pelatih. Penerbit DIOMA. Malang.
- Sukatamsi.(2001). Permainan Bola Besar 1 Sepak Bola. Jakarta. Universitas Terbuka.
- Komarudin.(2005). "Dasar Gerak Sepakbola". Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.