

**PENGARUH PENAMBAHAN *CORE STABILITY*
PADA LATIHAN *ZIG-ZAG RUN* TERHADAP
KELINCAHAN PEMAIN BOLA BASKET PUTRA**

NASKAH PUBLIKASI



Disusun Oleh :

Nama : Nurlaely Ramadhani

NIM : 1610301257

**PROGRAM STUDI FISIOTERAPI S1
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS 'AISYIYAH
YOGYAKARTA
2018**

HALAMAN PERSETUJUAN

**PENGARUH PENAMBAHAN *CORE STABILITY*
PADA LATIHAN *ZIG-ZAG RUN* TERHADAP KELINCAHAN
PEMAIN BOLA BASKET PUTRA**

NASKAH PUBLIKASI

Disusun oleh :

Nama : Nurlaely Ramadhani

NIM : 1610301257

Diajukan Sebagai Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Fisioterapi
Program Studi Fisioterapi S1
Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta



Oleh :

Pembimbing : Agus Riyanto, SKM., M.Fis

Tanggal : 15 Februari 2018

Tanda tangan :

PENGARUH PENAMBAHAN *CORE STABILITY* PADA LATIHAN *ZIG-ZAG RUN* TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN BOLA BASKET PUTRA¹

Nurlaely Ramadhani², Agus Riyanto³

ABSTRAK

Latar Belakang : Permainan bola basket merupakan permainan *body contact* langsung, yang menuntut kemampuan fisik setiap individu maupun kerjasama tim untuk bergerak. Agar dapat menggiring bola dengan baik tanpa kehilangan keseimbangan serta pada saat mengontrol bola, melakukan *pivot* atau gerakan berporos maupun pada saat melakukan gerakan tipuan untuk melakukan *passing* kepada teman maupun menerima umpan dari teman maka dibutuhkan suatu kelincahan. Apabila kelincahan tidak dimiliki oleh seorang pemain bola basket maka teknik dan taktik dalam permainan bola basket akan mudah dibendung oleh lawan.

Tujuan Penelitian : Untuk mengetahui apakah ada pengaruh penambahan *core stability* pada latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan pemain bola basket putra.

Metode Penelitian : Metode *Quasy Experimental*, yang bersifat *pre* dan *post two group design*. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *non probability total sampling*. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 16 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok perlakuan. Pada kelompok 1 diberikan latihan *zig-zag run* sedangkan pada kelompok 2 diberikan perlakuan *zig-zag run* dan *core stability*.

Hasil Penelitian : Hasil uji hipotesis I menggunakan *paired sampel t-test* nilai $p = 0.001$ dihitung lebih kecil ($p < 0.05$) maka H_a diterima dan H_o ditolak, yang berarti bahwa ada pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan pemain bola basket putra. Sedangkan hasil uji hipotesis II nilai $p = 0,000$ dihitung lebih kecil ($p < 0,05$) maka H_a diterima dan H_o ditolak, yang berarti bahwa ada pengaruh penambahan *core stability* pada latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan pemain bola basket putra.

Kesimpulan : Bahwa ada pengaruh penambahan *core stability* pada latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan pemain bola basket putra. **Saran** : Diharapkan Bagi peneliti lain dapat mengontrol kegiatan sampel dan kondisi tubuh sampel sebelum melakukan latihan.

Kata Kunci : *Zig-zag run*, *core stability*, kelincahan, *illinois agility run test*
Kepustakaan : 42 referensi (2002-2017)

¹Judul Skripsi

²Mahasiswa Program Studi S1 Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³Dosen Program Studi S1 Fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

THE IMPACT OF ADDING CORE STABILITY IN ZIGZAG RUN EXERCISE TO THE AGILITY OF MALE BASKETBALL PLAYERS¹

Nurlaely Ramadhani², Agus Riyanto³

ABSTRACT

Background : Basketball game is direct body contact game that requires physical capability both individual and team work to move. In order to be able to dribble the ball well without losing the balance while controlling the ball, doing pivot, and doing swindle movement to do passing among friends as well as receiving the ball from other friends, there would be agility. If basketball players do not have agility, their technique and tactic will be blocked by the opponent easily. **Objective** : The objective of the study was to investigate the impact of adding core stability in zigzag run exercise to the agility of male basketball players. **Method** : The method of the study employed Quasy experimental with pre and posts two group design. Sample collecting technique used non probability total sampling. The numbers of sampling in the study were 16 respondents divide into two groups of treatment. Group 1 was given zigzag run exercise, and group 2 was given zigzag run exercise and core stability. **Result** : The result of hypothesis test I using paired sample t-test obtained p value 0,001 counted to be smaller ($p < 0,05$) meaning that H_a was accepted, and H_o was rejected. It means that there was impact of zigzag run to the agility of male basketball players. Meanwhile, the result of hypothesis II obtained p value = 0,000 counted to be smaller ($p < 0,05$) meaning that H_a was accepted, and H_o was rejected. It means that there was impact of adding core stability in zigzag run exercise to the agility of male basketball players. **Conclusion** : There was impact of adding core stability in zigzag run exercise to the agility of male basketball players. **Suggestion**: It is expected that further researchers can control the sample's activities and physical condition of the sample before doing the exercise.

Keywords : Zigzag run, core stability, agility, Illinois agility run test

References : 42 references (2002-2017)

¹ Research Title

² Student of Physical Therapy Program, Health Sciences Faculty, 'Aisyiyah University of Yogyakarta

³Lecturer of Health Sciences Faculty, 'Aisyiyah University of Yogyakarta

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aspek yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia, sebab olahraga merupakan salah satu kebutuhan hidup yang harus dipenuhi oleh setiap manusia. Olahraga adalah bentuk upaya dalam meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Salah satu cabang olahraga yang diminati oleh kalangan remaja adalah olahraga bola basket. Hal ini terlihat dari adanya kompetisi bola basket tingkat pelajar yang diselenggarakan, serta banyaknya *ekstrakurikuler* bola basket di sekolah-sekolah khususnya pada tingkat Sekolah Menengah Atas atau SMA yang mempunyai peran besar dalam mendukung prestasi olahraga maupun pemain itu sendiri.

Menurut penyajian data statistik keolahragaan Indonesia pada tahun 2015 berdasarkan keminatan olahraga diperoleh presentase sebagai berikut olahraga tenis meja 55,5%, olahraga bola voli 58,7%, olahraga renang 69,7%, olahraga senam 79,5% dan olahraga bola basket 79,6%. Berdasarkan presentase tersebut tingkat keminatan olahraga tertinggi adalah pada cabang olahraga bola basket dengan presentase sebesar 79,6%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa olahraga bola basket merupakan salah satu cabang olahraga permainan yang paling banyak peminatnya.

Permainan bola basket merupakan permainan *body contact* langsung dan keras yang menuntut kemampuan fisik setiap individu maupun kerjasama tim untuk bergerak, berpikir dan memutuskan segala sesuatu secara cepat dan tepat. Adapun teknik dasar dari olahraga bola basket yang harus dikuasai oleh pemain menurut Ahmadi (2007) adalah *passing, dribbling, shooting, pivot* dan *jumping*. Menggiring bola atau

dribbling merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan dari permainan bola basket dan penting bagi penguasaan teknik individu dalam permainan bola basket. Kemampuan menggiring bola yang dimiliki oleh pemain bola basket sangat penting untuk menunjang keberhasilan permainan saat bertanding. Agar dapat menggiring bola dengan baik tanpa kehilangan keseimbangan maka dibutuhkan suatu kelincihan.

Menurut Nala (2011) kelincihan adalah kemampuan untuk mengubah posisi tubuh atau arah gerak tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat, tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran orientasi terhadap posisi tubuh. Kelincihan dibutuhkan tidak hanya saat menggiring bola saja tetapi pada saat pemain mengontrol bola, melakukan *pivot* atau gerakan berporos maupun pada saat melakukan gerakan tipuan untuk mengumpan bola kepada teman maupun menerima umpan dari teman. Apabila kelincihan tidak dimiliki oleh seorang pemain bola basket maka teknik dan taktik dalam permainan bola basket akan mudah dibendung oleh lawan.

Fisioterapi merupakan bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang daur kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan, pelatihan fungsi dan komunikasi, penanganan yang dapat diberikan oleh seorang fisioterapi salah satunya dengan menggunakan pelatihan fisik. Pelatihan fisik dalam hal ini meliputi latihan *strength*, latihan *endurance*, latihan *flexibility*, latihan *balance*, latihan *speed*, latihan koordinasi serta latihan kelincihan atau *agility*. Salah satu latihan fisik yang dapat

digunakan untuk meningkatkan kelincahan pada pemain bola basket adalah latihan *zig-zag run* dan *core stability*.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian *Quasy Experimental*, sedangkan rancangan penelitian ini bersifat *pre* dan *post test two group design* yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh penambahan *core stability* pada latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan pemain bola basket putra.

Pada penelitian ini digunakan 2 kelompok perlakuan yaitu kelompok perlakuan I diberi latihan *zig-zag run*, kelompok latihan II diberi latihan *zig-zag run* dan *core stability*. Sebelum diberi perlakuan kedua kelompok sampel diukur kelincahannya dengan menggunakan *illinois agility run test* terlebih dahulu untuk mengetahui tingkat kelincahannya. Setelah sampel menjalani perlakuan selama 4 minggu kedua kelompok perlakuan diukur kembali kelincahannya dengan menggunakan *illinois agility run test* kembali.

Variabel bebas atau *independent* dalam penelitian ini adalah : latihan *zig-zag run* dan *core stability*. Variabel terikat penelitian ini adalah kelincahan pemain bola basket putra. Etika dalam penelitian ini

memperhatikan persetujuan dari responden, kerahasiaan responden, keamanan responden, dan bertindak adil. Untuk mengetahui pengaruh penambahan *core stability* pada latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan pemain bola basket putra sebelum dan sesudah latihan maka dilakukan uji normalitas data menggunakan *shapiro wilk test*, data berdistribusi normal diuji hipotesis dengan *paired sample t-test*.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh penambahan *core stability* pada latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan pemain bola basket putra. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa putra yang mengikuti *ekstrakurikuler* bola basket di SMA N 1 Purwareja Klampok yang memiliki nilai kelincahan kategori *fair* dan *poor* serta bersedia mengikuti program latihan sampai selesai dan tidak sedang cidera atau terapi akibat cidera. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *nonprobability total sampling*, yaitu dengan mengambil seluruh anggota populasi sebagai responden atau sampel penelitian.

- A. Distribusi data
 - a. Distribusi Sampel Berdasarkan Usia

Tabel 4.1 Distribusi Sampel Berdasarkan Usia Pada Pemain Bola Basket Putra

Usia (Tahun)	Kelompok Perlakuan I		Kelompok Perlakuan II	
	N	%	N	%
15	3	37,5	2	25,0
16	3	37,5	6	75,0
17	2	25,5	0	0
Total	8	100	8	100

Berdasarkan tabel 4.1 usia responden dalam penelitian ini berkisar 15-17 tahun. Pada pada kelompok perlakuan I distribusi sampel berusia 15 tahun berjumlah 3 sampel (37,5%), usia 16 tahun berjumlah 3 sampel (37,5%), dan pada usia 17 tahun berjumlah 2 sampel (25,0%), sehingga sampel dalam perlakuan I berjumlah 8 pemain (100%).

Sedangkan pada kelompok perlakuan ke II sampel berusia 15 tahun berjumlah 2 (25,0%), dan pada usia 16 berjumlah 6 sampel (75,0%), sehingga sampel dalam perlakuan II berjumlah 8 pemain (100%).

b. Distribusi Sampel Berdasarkan Tinggi Badan

Tabel 4.2 Distribusi Sampel Berdasarkan Tinggi Badan Pada Pemain Bola Basket Putra

Tinggi Badan (cm)	Kelompok I		Kelompok II	
	N	%	N	%
150-160	0	0	1	12,5
161-170	2	25,0	2	25,0
171-180	5	62,5	4	50,0
181-190	1	12,5	1	12,5
Total	8	100	8	100

Pada tabel 4.2 tinggi badan responden dalam penelitian ini berkisar antara 150-190cm. Pada kelompok perlakuan I yaitu latihan *zig-zag run* tinggi badan sampel antara 161-170cm berjumlah 2 sampel (25,0%), tinggi badan sampel antara 171-180cm berjumlah 5 sampel (62,5%), dan tinggi badan antara 181-190cm berjumlah 1 sampel (12,5%). Sehingga sampel dalam perlakuan I berjumlah 8 pemain (100%). Sedangkan pada kelompok II perlakuan latihan *zig-zag*

run dan *core stability* tinggi badan sampel antara 150-160cm berjumlah 1 sampel (12,5%), tinggi badan sampel antara 161-170cm berjumlah 2 sampel (25,0%), tinggi badan antara 171-180cm berjumlah 4 sampel (50,0%), dan tinggi badan sampel antara 181-190cm berjumlah 1 sampel (12,5%). Sehingga sampel perlakuan II berjumlah 8 pemain (100%).

c. Distribusi Sampel Berdasarkan Berat Badan

Tabel 4.3 Distribusi Sampel Berdasarkan Berat Badan Pada Pemain Bola Basket Putra

Berat Badan (kg)	Kelompok I		Kelompok II	
	N	%	N	%
40-50	0	0	2	25,0
51-60	5	62,5	3	37,5
61-70	2	25,0	2	25,0
71-80	1	12,5	1	12,5
Total	8	100	8	100

Pada tabel 4.3 berat badan responden dalam penelitian ini berkisar antara 40-80kg. Pada kelompok I berat badan 51-60kg berjumlah 5 sampel (62,5%), berat badan 61-70kg berjumlah 2 sampel (25,0%), dan berat badan 71-80kg berjumlah 1 sampel (12,5%), sehingga sampel dalam perlakuan I berjumlah 8 pemain (100%). Sedangkan pada kelompok perlakuan II berat badan 40-50kg berjumlah 2 sampel (25,0%),

berat badan 51-60kg berjumlah 3 sampel (37,5%), berat badan 61-70kg berjumlah 2 sampel (25,0%), dan berat badan 71-80kg berjumlah 1 sampel (12,5%), sehingga sampel dalam perlakuan II berjumlah 8 pemain (100%).

d. Distribusi Sampel Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT)

Tabel 4.4 Distribusi Sampel Berdasarkan Indeks Massa Tubuh Pada Pemain Bola Basket Putra

IMT Indeks Massa Tubuh	Kelompok I		Kelompok II	
	N	%	N	%
18,5-22,9 (Normal)	8	100	8	100
23,0-29,9 (Gemuk)	0	0	0	0
Total	8	100	8	100

Indeks massa tubuh pada penelitian ini yaitu pada kelompok I sebanyak 8 sampel dan kelompok II sebanyak 8 sampel yaitu 18,5-22,9 (100%). Dengan demikian dapat

disimpulkan bahwa dalam penelitian ini semua sampel pada kelompok I dan II, mempunyai IMT antara 18,5-22,9.

e. Distribusi Sampel Berdasarkan Pengukuran Kelincahan

Tabel 4.5 Distribusi Sampel Berdasarkan Pengukuran Kelincahan Pada Pemain Bola Basket Putra Kelompok I

Responden Kelompok I	Nilai Kelincahan Sebelum Perlakuan (detik)	Nilai Kelincahan Setelah Perlakuan (detik)	Selisih (cm)
AH	20,07	18,13	1,94
VF	22,10	18,68	3,42
RJ	18,53	16,08	2,45
TA	18,91	16,81	2,10
YW	18,67	15,02	3,47
AD	18,01	15,13	2,88
FN	17,72	15,52	2,20
AR	19,13	16,68	2,45
Mean ±SD	19,23±0,86	16,50±1,34	2,61±0,58

Tabel 4.5 menunjukkan rerata nilai illinois agility run test pada kelompok I sebelum perlakuan adalah

19,23 dan nilai simpangan baku 0,86 sedangkan rerata sesudah perlakuan 16,50 dan nilai simpangan baku 1,34.

Tabel 4.6 Distribusi Sampel Berdasarkan Pengukuran Kelincahan Pada Pemain Bola Basket Putra Kelompok II

Responden Kelompok II	Nilai Kelincahan Sebelum Perlakuan (detik)	Nilai Kelincahan Sesudah Perlakuan (detik)	Selisih (cm)
RD	19,17	16,07	3,10
AD	18,94	15,97	2,97
BG	20,18	17,05	3,13
PD	20,52	17,14	3,38
AS	19,46	16,32	3,13
TG	18,49	16,39	2,10
BA	17,82	15,22	2,60
GD	19,30	16,31	2,99
Mean ±SD	19,23±0,86	16,23±0,86	16,31±0,60

Tabel 4.6 menunjukkan rerata nilai *illinois agility run test* pada kelompok II sebelum perlakuan adalah 19,23 dan nilai simpangan baku 0,86

sedangkan rerata sesudah perlakuan 16,23 dan nilai simpangan baku 0,86.

B. Hasil Uji Analisis

a. Uji Normalitas Data

Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas Data Kelincahan Sebelum Dan Sesudah Pada Pemain Bola Basket Putra

Variabel	Nilai P	
	Sebelum Perlakuan	Setelah Perlakuan
Nilai Kelincahan Kelompok I	0,958	0,427
Nilai Kelincahan Kelompok II	0,958	0,562

Hasil uji normalitas terhadap kelompok I sebelum perlakuan diperoleh $p = 0,958$ dan setelah perlakuan $p = 0,427$ sedangkan pada kelompok II sebelum perlakuan $p = 0,958$ dan setelah perlakuan nilai $p =$

0,562 oleh karena nilai p sebelum dan sesudah perlakuan pada kedua kelompok lebih dari 0,05 ($p > 0,05$) maka berarti data berdistribusi normal.

a. Uji Hipotesis I

Tabel 4.8 Hasil Uji Hipotesis I Data Kelincahan Sebelum Dan Sesudah Pada Pemain Bola Basket Putra

Kelompok I	N	Rerata±SD	P
Sebelum	8	19,2350±0,86583	0,001
Sesudah	8	16,5062±1,34916	

Berdasarkan tabel diperoleh nilai probabilitas (nilai p) sebesar 0,001. Hal ini menunjukkan nilai *probabilitas* lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) maka H_a diterima dan H_o

ditolak, dari pernyataan tersebut berarti ada pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan pemain bola basket putra.

b. Uji Hipotesis II

Tabel 4.9 Hasil Uji Hipotesis II Data Kelincahan Sebelum Dan Sesudah Pada Pemain Bola Basket Putra

Kelompok II	N	Rerata±SD	P
Sebelum	8	19,2350±0,86583	0,000
Sesudah	8	16,3100±0,60999	

Berdasarkan tabel diperoleh nilai probabilitas (nilai p) sebesar 0,001. Hal ini menunjukkan nilai probabilitas lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) maka H_a diterima dan H_0 ditolak, dari pernyataan tersebut berarti ada pengaruh penambahan *core stability* pada latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan pemain bola basket putra.

PEMBAHASAN

Berdasarkan karakteristik dari sampel, bola basket merupakan olahraga yang kompleks karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Karakteristik dari pemain yang cepat dan terus bergerak tanpa kehilangan keseimbangan, dimana pemain yang memiliki kecepatan dan kelincahan dalam bergerak memiliki peluang untuk mencetak poin. Kondisi fisik merupakan syarat yang harus dimiliki pemain dalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga kondisi fisik harus ditingkatkan sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga.

Orang yang mempunyai postur tubuh yang ideal dan tinggi dapat bergerak secara lincah dan cepat dikarenakan panjang langkah mempengaruhi kelincahan seseorang (Ismaningsih, 2015). bola basket merupakan olahraga permainan yang pemainnya siap berhadapan dengan dan mengalami benturan pada saat dilapangan. Memiliki kelincahan yang

baik akan membuat pemain baik dan mampu sedikit mengurangi terjadinya benturan dilapangan.

Berat badan merupakan salah satu parameter yang memberikan gambaran *massa* tubuh. Berat badan yang berlebih secara langsung akan dapat mengurangi tingkat kelincahan seseorang. Menurut Moeloe dalam Pradana (2013) menerangkan bahwa seseorang yang mempunyai berat badan berlebih cenderung memiliki gerak yang lamban hal ini mungkin disebabkan oleh beban *ekstra* (berat badan) dan kurangnya kelenturan tubuh pada saat melakukan gerakan.

Menurut Adiyanto (2010) berat badan yang berlebihan secara langsung dapat mengurangi kelincahan sampel pada penelitian ini memiliki indeks masa tubuh (IMT) dalam katagori kisaran normal (18,5-22,9) dan berat kurang ($< 18,5$). Menurut (Suharso, 2005 dalam Sasmita, 2015) bahwa seseorang yang memiliki kelebihan berat badan lebih lambat dalam melakukan lari, dibandingkan orang yang mempunyai IMT normal.

Berdasarkan hasil *pre* dan *post* penelitian yang telah dilakukan pada 16 sampel dan kemudian secara acak dibagi menjadi 2 kelompok perlakuan. Kelompok I mendapatkan intervensi latihan *zig-zag run* sedangkan kelompok II mendapatkan intervensi latihan *zig-zag run* dan *core stability*. Hasil penelitian menjawab hipotesa yang terdapat pada bab sebelumnya

dengan penjelasan hipotesis I nilai probabilitas sebesar 0,001. Hal ini menunjukkan ($p < 0,05$) maka H_a diterima dan H_o ditolak, dari pernyataan tersebut berarti ada pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan pemain bola basket putra. Sedangkan hipotesis II nilai probabilitas sebesar 0,001. Hal ini menunjukkan ($p < 0,05$) maka H_a diterima dan H_o ditolak, dari pernyataan tersebut berarti ada pengaruh penambahan *core stability* pada latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan pemain bola basket putra.

Ketika seseorang melakukan latihan tubuh akan merespon terhadap aktivitas fisik. Efek pada sistem *neuromuscular* dapat meningkatkan kelincahan seseorang, hal ini dikarenakan pelatihan fisik yang teratur akan menyebabkan terjadinya *hypertrophy* fisiologi pada otot. Terjadinya *hypertrophy* pada otot disebabkan oleh bertambahnya jumlah *myofibril* pada setiap serabut otot, meningkatnya kepadatan kapiler pada serabut otot dan meningkatnya jumlah serabut otot. Tidak semua serabut otot mengalami peningkatan yang sama, peningkatan yang lebih besar terjadi pada serabut otot putih atau *fast twitch* sehingga terjadi peningkatan kecepatan kontraksi otot. Dengan meningkatnya ukuran serabut otot maka akan meningkatkan kecepatan kontraksi otot sehingga menyebabkan peningkatan kelincahan (Womsiwor, 2014). Pemberian *core stability* mengakibatkan stimulasi dari gerak *extremitas* melalui pembebanan serta kondisi postural *adjustments* yang kemudian di interpretasikan oleh sistem saraf pusat sebagai keputusan akan adanya kebutuhan untuk melakukan stabilisasi. Saat latihan

otot-otot *core* bekerja sama untuk membentuk kekuatan yang bertujuan mempertahankan *spine* sesuai dengan alignment yang simetri dan menjadi lebih stabil yang fungsi utamanya bekerja untuk menghasilkan APAs. APAs menciptakan stabilisasi *proksimal* untuk mobilisasi pada distal yang memudahkan tubuh untuk bergerak secara efektif dan efisien, sehingga saat melakukan keseimbangan tidak terganggu oleh faktor *eksternal* lain, yang kemudian dapat meningkatkan keseimbangan yang diperlukan dalam meningkatkan kelincahan (Houglum, 2010).

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Terdapat pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan pemain bola basket putra.
2. Terdapat pengaruh penambahan *core stability* pada latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan pemain bola basket putra.

B. Saran

Dari kesimpulan yang telah dikemukakan maka saran yang dapat peneliti berikan adalah sebagai berikut :

1. Bagi *ekstrakurikuler* bola basket SMA N 1 Purwareja Klampok diharapkan pelatih dapat menjadikan latihan *zig-zag run* serta *core stability* sebagai pilihan latihan untuk meningkatkan kelincahan bagi pemain bola basket.
2. Bagi peneliti lain disarankan untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih banyak serta

mengontrol kegiatan sampel seperti waktu istirahat, kondisi tubuh dengan cara memberi tahu bahwa untuk tidak terlalu berlebihan dalam melakukan suatu kegiatan yang nantinya dapat menghambat proses latihan serta memeriksa kondisi *vital sign* sampel.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyanto, T. 2010. Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Kelincahan Dan Kecepatan Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Pada Siswa Sekolah Sepak Bola (SSB) Persisac Semarang. Skripsi. Semarang : Universitas Negeri Semarang.
- Ahmadi, N. 2007. *Permainan Bola Basket*. Surakarta : Era Intermedia.
- Faruk, M. 2013. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Pemain Persatuan Sepak Bola Indonesia Lumanjang. *Journal Unnesa*.
- Houglum, P. 2010. *Therapeutic Exercise For Musculoskeletal Injuries*. Third Edition. Human Kinetik, USA
- Ismaryati, 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS dan UPT Penerbitan dan Percetakan UNS (UNS Press). Jakarta : Hipokrates.
- Nala, I.G. 2011. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Bali : Udayana University Press.
- Pradana, A.A. 2013. *Kontribusi Tinggi Badan, Berat Badan, dan Panjang Tungkai Terhadap Kecepatan Lari Cepat (Sprint) 100 Meter Putra*.
- Sasmita, R. 2015. *Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kecepatan Lari Pemain Futsal*. Skripsi. Surakarta : Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Wornsiwor, D. 2014. *Pelatihan Lari Sirkuit Haluan Kiri Lebih Baik Daripada Haluan Kanan Untuk Meningkatkan Kelincahan Pemain Sepak Bola Siswa SMK X Denpasar*. *Journal Sport And Fitness*. Volume 2. Nomor 1.