

PERBEDAAN PENGARUH LARI *ZIG ZAG RUN EXERCISE* DAN *SIDE JUMP SPRINT* TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PADA PEMAIN SEPAK BOLA DI SSB GAMA USIA 12 – 13 TAHUN

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh :
Endang Fitrawati
201410301074

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

PERBEDAAN PENGARUH LARI *ZIG ZAG RUN EXERCISE* DAN *SIDE JUMP SPRINT* TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PADA PEMAIN SEPAK BOLA DI SSB GAMA USIA 12 – 13 TAHUN

NASKAH PUBLIKASI



Disusun oleh :
Endang Fitrawati
201410301074



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

**PERBEDAAN PENGARUH LARI *ZIG ZAG RUN*
EXERCISE DAN *SIDE JUMP SPRINT* TERHADAP
PENINGKATAN KELINCAHAN PADA PEMAIN
SEPAK BOLA DI SSB GAMA
USIA 12 – 13 TAHUN**

NASKAH PUBLIKASI

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar
Sarjana Fisioterapi Pada Program Studi Fisioterapi S1
Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta



Disusun oleh :
Endang Fitrawati
201410301074

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

HALAMAN PERSETUJUAN

**PERBEDAAN PENGARUH LARI ZIG ZAG RUN EXERCISE
DAN SIDE JUMP SPRINT TERHADAP PENINGKATAN
KELINCAHAN PADA PEMAIN SEPAK BOLA
DI SSB GAMA USIA 12 – 13 TAHUN**

NASKAH PUBLIKASI

Proposal
Disusun oleh :
Endang Fitrawati
201410301074

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Mengikuti Ujian Skripsi
Program Studi Fisioterapi S1 Fakultas Ilmu Kesehatan
di Universitas 'Aisyiyah
Yogyakarta

Oleh :

Pembimbing : Agus Riyanto, M.Fis
Tanggal : 30 juli 2018

Tanda tangan



PERBEDAAN PENGARUH LARI *ZIG ZAG RUN EXERCISE* DAN *SIDE JUMP SPRINT* TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PADA PEMAIN SEPAK BOLA DI SSB GAMA USIA 12 – 13 TAHUN¹

Endang Fitrawati², Agus Riyanto³

INTISARI

Latar belakang: Olahraga merupakan kebutuhan tersendiri bagi kehidupan manusia kapan pun dan di mana pun. Ada penurunan agak curam dalam waktu *agility* dari 7 sampai 10 tahun usia (27,1%) dan dari 10 sampai 14 tahun (26,5%). Setelah itu, ada yang lambat menurun selama pubertas, dari 14 sampai 18 tahun (16,5). **Tujuan :** Untuk mengetahui perbedaan Pengaruh lari *zig zag run exercise* dan *side jumpt sprint* terhadap peningkatan kelincahan pada pemain sepak bola. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode *Experimental* dengan desain penelitian *two group pre test and post test desain*, Populasi yang diambil adalah semua pemain sepak bola. Sample yang digunakan adalah semua pemain sepak bola di SSB GAMA yang terdiri dari 16 orang. Penelitian ini dilakukan 2 kelompok, kelompok 1 yang mendapatkan perlakuan lari *zig zag run exercise* dan kelompok 2 yang mendapatkan perlakuan *side jumpt sprint*. dilakukan selama 4 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu. Kedua kelompok diukur kelincahan dengan instrumen penelitian berupa *Agility T-test*. Uji normalitas data dengan *saphiro wilk test*. **Hasil :** Hasil uji hipotesis I dan II menggunakan *Paired Sample T-test* diperoleh nilai $p : 0,000$ ($p < 0,05$), dan hasil uji hipotesis III menggunakan *Indevendent Sample T-test* diperoleh nilai $p = 0,110$ ($p > 0,05$). **Kesimpulan:** Tidak ada perbedaan pengaruh latihan *lari zig zag run exercise* dengan latihan *side jump sprint* terhadap peningkatan kelincahan pada pemain sepak bola. **Saran :** Peneliti disarankan untuk melakukan studi terhadap faktor-faktor lain yang mempengaruhi peningkatan kelincahan serta sample yang lebih banyak dan memasukan faktor-faktor yang mempengaruhi terjadi perubahan pada kelincahan atlet, sehingga diharapkan mendapatkan hasil yang lebih baik.

Kata Kunci : *kelincahan, lari zig zag run ecercise, side jump sprint, Agility T-test*
Daftar Pustaka: 58 referensi (2009– 2016)

¹ Judul Skripsi

² Mahasiswa Program Studi S1 Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.

³ Dosen Program Studi S1 Fisioterapi Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta.

THE DIFFERENCE OF EFFECT OF ZIG ZAG RUN EXERCISE AND SIDE JUMP SPRINT ON AGILITY INCREASE OF FOOTBALL PLAYERS AGED 12-13 YEARS AT SSB GAMA

Endang Fitrawati², Agus Riyanto³

ABSTRACT

Background: Sport is a necessity for human life. There is a significant decrease in agility in 7 to 10 years of age (27.1%) and from 10 to 14 years of age (26.5%). Moreover, there is a slow decline during puberty, from 14 to 18 years (16.5%). **Objective:** The study aims to investigate the difference of effect of zig zag run exercise and side jump sprint on agility increase of football players. **Method:** This study used experimental method with two groups: pretest and posttest design. The population was all of the football players. The samples were all of football players in SSB GAMA consisting of 16 people. The study was conducted to 2 groups, group 1 got run zig zag run exercise intervention and group 2 which got side jump sprint intervention. The intervention was performed for 4 weeks with exercise frequency of 3 times a week. The agility of both groups was measured using research instrument in the form of Agility T-test. The data normality used saphiro wilk test. **Result:** The result of hypothesis test I and II using Paired Sample T-test obtained p value: 0.000 ($p < 0.05$), and result of hypothesis test III using Independent Sample T-test obtained p-value = 0.110 ($p > 0.05$). **Conclusion:** There was no difference of effect of zig zag run exercise and side jump sprint on agility increase of football players. **Suggestion:** Further researchers are suggested to study other factors that influence the increase of agility and more samples and include the factors that influence the change of athlete's agility in order to obtain better result.

Keywords : *agility, zig zag run exercise, side jump sprint, Agility T-test*

References : 58 references (2009- 2016)

¹ Thesis title

² School of Nursing Student, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

³ School of Nursing Lecturer, Faculty of Health Sciences, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kebutuhan tersendiri bagi kehidupan manusia kapan pun dan di mana pun. Dari sudut pandang Ilmu Faal Olahraga, olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana yang dilakukan oleh orang dengan sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya, sesuai dengan tujuannya melakukan olahraga. Pada dunia olahraga terdapat berbagai macam cabang-cabang olahraga salah satunya seperti sepak bola. Dalam sepak bola permasalahan yang sering di alami oleh pemain sepak bola adalah penurunan kondisi fisik dan belum sempurnanya penguasaan tehnik sehingga berdampak terhadap prestasi dari pemain.

Peran seorang fisioterapis tidak hanya dalam hal kuratif saja tetapi seorang fisioterapis juga berperan dalam upaya meningkatkan prestasi dari seorang atlet. Upaya untuk meningkatkan prestasi dari seorang atlet tersebut akan dilakukan bersama-sama dengan pelatih maupun disiplin ilmu lain yang terkait dalam peningkatan prestasi seorang atlet. Fisioterapi berperan dalam upaya peningkatan prestasi atlet dengan cara mengoptimalkan kapasitas fisik dan kemampuan fungsional sesuai hasil analisis kebutuhan jenis olahraga sehingga tercapai prestasi yang maksimal.

Kelincahan merupakan persyaratan untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Bagi pemain sepak bola, kelincahan adalah suatu hal yang mutlak diperlukan. Ini dikarenakan seorang pemain sepak bola harus mampu membawa atau menggiring bola dengan lincah agar tidak dapat direbut oleh lawan. Sedangkan menurut Anonim (2014) kelincahan merupakan hal yang sangat penting bagi seseorang terutama atlet olahraga seperti olahraga bela diri, sepak bola, tenis meja, dan lain-lain. Menurut Udiyana (2014) *zig zag run* merupakan berlari secepat-cepatnya dan berbelok-belok melewati beberapa objek seperti tiang atau cone dalam jarak tertentu. Dalam pelatihan *zig zag run* ini melibatkan otot-otot pada tungkai bawah terdiri dari *musculus peroneus longus*, *musculus tibialis anterior*, *musculus ekstensor digitorum longus*, *musculus gastrocnemius*, *musculus tibialis anterior*, *musculus gastrocnemius* dan *musculus soleus*.

Marino (2010) *side jump sprint* adalah salah satu model latihan yang menggunakan bangku rendah, atau objek yang serupa untuk diloncati dan kerucut digunakan sebagai garis finish. Ini merupakan latihan kombinasi mulai dari *Lateral Jump* hingga lari cepat penuh dalam jarak tertentu. *Side jump sprint* juga merupakan salah satu dari pelatihan-pelatihan *Plaiometric*.

Kelincahan dapat diketahui meningkat atau menurun dengan melakukan pengukuran. Ada beberapa bentuk pengukuran kelincahan, yaitu *SEMO Agility*, *Illinois Agility Run Test* dan *Hexagonal Obstacle Agility Test*. Pada penelitian ini, peneliti akan menggunakan metode pengukuran *Agility T test*. Tujuan: *Agility T-test* adalah tes kelincahan untuk atlet, dan termasuk ke depan, lateral dan mundur berjalan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *Experimental* dengan desain penelitian *two group pre test and post test desain*, yaitu yang bertujuan untuk membandingkan perbedaan pengaruh lari *zig-zag run exercise* dan *side jumpt sprint* terhadap peningkatan kelincahan pada pemain sepak bola. Populasi yang diambil adalah semua pemain sepak bola di SSB GAMA usia 12-13 tahun. Sample yang digunakan adalah semua pemain sepak bola di SSB GAMA yang terdiri dari 16 orang. Penelitian ini dilakukan 2 kelompok, kelompok 1 yang mendapatkan perlakuan lari *zig zag run exercise* dan kelompok 2 yang mendapatkan perlakuan *side jumpt sprint*.

Operasional penelitian ini terdiri dari kelincahan yang diukur menggunakan *Agility T-test*. Pengukuran dilakukan terhadap semua sampel sebanyak dua kali yaitu sebelum perlakuan dan sesudah diberikan perlakuan selama 4 minggu. Pengukuran *Agility T-test* pada kelompok I lari *zig zag run exercise* selama 4 minggu 3 kali dalam seminggu dengan repetisi 1-3 kali dan waktu istirahat 1-3 menit sedangkan pada kelompok II *side jump sprint* selama 4 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu, intensitas 75%-85% dari denyut nadi optimal. Latihan ini dilakukan dengan jumlah lompatan sebanyak 3-4 kali dan waktu istirahat 1-2 menit.

HASIL PENELITIAN

Penelitian telah dilakukan pada pemain sepak bola di SSB GAMA. Penelitian ini dilakukan selama 4 minggu sebanyak 3 kali pertemuan dalam

seminggu dengan menggunakan metode eksperimen dengan *two goeup pre test and post test group design*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 orang yang memenuhi kriteria inklusi.

Penelitian ini dilakukan dilapangan stadion kridosono di jl. Yos Sudarso No. 9, 001, kotabaru, Gondokusuma, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta 55224.

Karakteristik Sampel Berdasarkan Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 4.1 Karakteristik Sampel berdasarkan Jenis Kelamin di SSB GAMA april 2018

Jenis kelamin (laki-laki)	Kelompok Perlakuan I		Kelompok Perlakuan II	
	n	%	n	%
12	8	100	-	-
13	-	-	8	100
Total	8	100	8	100

Karakteristik Sampel Berdasarkan Usia

Tabel 4.2 Karakteristik Sampel Berdasarkan Usia di SSB GAMA april 2018

Usia (Tahun)	N	Kelompok Perlakuan I		Kelompok Perlakuan II	
		%	n	%	n
12	8	100	-	-	-
13	-	-	8	100	-
Total	8	100	8	100	-

Karakteristik Sampel Berdasarkan Berat Badan

Tabel 4.3 Karakteristik Sampel Berdasarkan Berat badan di SSB GAMA april 2018

Berat badan	Kelompok 1		Berat badan	Kelompok 2	
	n	%		n	%
25	2	25,0	27	2	25,0
27	2	25,0	28	2	25,0
28	1	12,5	29	1	12,5
29	2	25,0	30	2	25,0
30	1	12,5	31	1	12,5
Total	8	100	8	100	

Karakteristik Sampel Berdasarkan tinggi Badan

Tabel 4.4 Karakteristik Sampel Berdasarkan Tinggi badan di SSB GAMA
april 2018

Tinggi badan	Kelompok 1		Tinggi badan	Kelompok 2	
	n	%		n	%
129	3	37,5	131	1	12,5
136	2	25,0	135	1	12,5
138	3	37,5	138	1	12,5
-	-	-	140	2	25,0
-	-	-	141	1	12,5
-	-	-	142	1	12,5
-	-	-	143	1	12,5
Total	8	100	Total	8	100

Karakteristik Sampel Berdasarkan IMT (indeks massa tubuh)

Tabel 4.5 Karakteristik Sampel Berdasarkan IMT di SSB GAMA april 2018

IMT (indeks massa tubuh)	Kelompok 1		Kelompok 2	
	n	%	n	%
Normal	8	100	8	100
overweight	-	-	-	-
Total	8	100	8	100

Tabel 4.6 Nilai *Agility T- test* Dalam Satuan Detik Sebelum Dan Sesudah
Perlakuan Kelompok I dan kelompok II Di SSB GAMA april 2018

No	Kelompok 1 Nilai agility		No	Kelompok 2 Nilai agility	
	Pre	post		Pre	Post
1	12,57	9,6	2	12,55	10,3
1	12,45	9,2	2	12,45	9,5
1	12,56	10,2	2	12,26	9,4
1	12,32	9,4	2	12,45	10,8
1	12,38	9,5	2	12,47	10,5
1	12,49	10,5	2	12,28	9,5
1	12,49	9,8	2	12,25	10,5
1	12,48	9,3	2	12,17	10,5
Mean	12,467	9,688	Mean	12,360	10,125
SD	0,0844	0,454	SD	0,135	0,5625

Hasil Uji Analisis

Tabel 4.7 Uji Normalitas di SSB GAMA aprili 2018

Variabel	Nilai p		Keterangan
	sebelum perlakuan	Sesudah perlakuan	
Nilai <i>Agility t-test</i> kelompok 1	0,535	0,340	Normal
Nilai <i>Agility t-test</i> kelompok 2	0,345	0,050	Normal

Uji homogenitas

Tabel 4.8 Uji homogenitas di SSB GAMA aprili 2018

Variabal	Nilai p	Keterangan
Nilai <i>Agility t-test</i> sebelum perlakuan (kelompok 1 dan 2)	5,684	Homogen
Nilai <i>Agility t-test</i> sesudah perlakuan (kelompok 1 dan 2)	1,487	Homogen

Hipotesis 1

Tabel 4.9 *Paired Sampel T-test*

Sampel	n	Mean \pm SD	p
Nilai Kelompok1 zig zag run	8	2,780 \pm 1,497	0,000

Hipotesis II

Tabel 4.10 *Paired Sampel T-test*

Sampel	n	Mean ± SD	p
Nilai Kelompok Side jump sprint	8	2,235± 0,556	0,000

Hipotesis III

Tabel 4.11 Uji *Independent Sample T-test*

Keterangan	Kelompok I zig zag run		KelompokII side jump sprint		p
	Mean	SD	Mean	SD	
Post-post <i>Agility T-test</i> kelompok I dan II	9,688	0,454	10,125	0,562	0,110

PEMBAHASAN

Berdasarkan Karakteristik Sample

Jenis Kelamin

Sesuai dengan tabel 4.1 Karakteristik berdasarkan Jenis Kelamin. Karakteristik sampel menurut jenis kelamin pada latihan *lari zig-zag run exercise* seluruhnya berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 8 orang (100%). Sedangkan pada latihan *side jump sprint* seluruhnya berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 8 orang (100%). Penelitian ini sesuai dengan penelitian I Ketut Wiradana et al (2016) menyatakan bahwa keseluruhan sampel berjenis kelamin laki-laki.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Lesmana (2012) bahwa struktur anatomis baik morfologis maupun histologis terdapat perbedaan antara laki laki dan wanita. Perbedaan tersebut mulai tampak jelas pada akhir usia adolesen (remaja) yaitu pada kisaran umur 10–17 tahun. Perbedaan tersebut terjadi pada sistim kardiovaskuler dan repirasi, sistim hormonal, sistim syaraf begitu juga sistim muskuloskeletal.

Usia

Berdasarkan tabel 4.2 diatas pada kelompok perlakuan I karakteristik sampel yang berusia 12 tahun sebanyak 8 orang dengan presentase sebanyak 100%, sedangkan pada kelompok perlakuan II berusia 13 tahun sebanyak 8 orang dengan presentase sebanyak 100%. Menurut Budianto (2012) untuk remaja awal (umur 11-13) sampai (umur 14-15 tahun) laju perkembangan secara umum berlangsung pesat dan masa otot semakin besar seiring dengan bertambahnya umur seseorang. Pembesaran otot ini erat kaitannya dengan kekuatan otot, dimana kekuatan otot merupakan komponen penting dalam peningkatan kelincahan. Latihan sangat penting dilakukan dalam membantu peningkatan kemampuan melakukan aktivitas olahraga.

Berat Badan

Menurut Ismaningsih (2015) Berat badan yang berlebihan secara langsung akan dapat mengurangi kelincahan. Dimana berat badan yang berlebih cenderung akan mengakibatkan *muscle imbalance* pada bagian *trunk*, Berat badan yang tidak ideal (berat badan berlebih) akan sangat berpengaruh terhadap performance atlet. Berat badan yang berlebihan secara langsung akan mengurangi kecepatan, dimana berat badan yang berlebihan cenderung mengakibatkan *muscle imbalance* di bagian *trunk* juga adanya friksi jaringan lemak pada serabut otot sehingga kontraksi otot menjadi berkurang. Otot dalam berkontraksi dan menghasilkan tegangan memerlukan suatu tenaga atau kekuatan.

Tinggi Badan

Berdasarkan tabel 4.4 diatas Tinggi badan sampel penelitian berkisar antara 129-143 cm, Menurut Rudyanto (2012) tinggi badan adalah jarak dari alas kaki sampai titik tertinggi pada kepala dan berdiri tegak. Tinggi badan secara signifikan dapat mempengaruhi keberhasilan dalam olahraga tergantung bagaimana masing-masing cabang olahraga yang diikuti. Tinggi badan pada pemain sepak bola banyak mempengaruhi dalam bergerak. Karena sepak bola merupakan olahraga permainan yang pemainnya siap berhadapan dan mengalami benturan pada saat di lapangan.

IMT

Sesuai dengan tabel 4.5 Karakteristik sampel menurut Indeks Masa Tubuh. IMT adalah perhitungan dari berat badan dan tinggi badan. Indeks Massa Tubuh

pada latihan *lari zig-zag run exercise* yaitu kelompok I nilai IMT normal (8 orang) , sedangkan pada kelompok II nilai IMT pada latihan *Side jump sprint* adalah nilai IMT normal (8 orang) dengan kategori normal. Jika seseorang dengan IMT yang berlebih maka akan mengurangi bergerak, kurang lincah, kurang keseimbangan dan kurang tangkas dalam mengubah posisi tubuh, karena pada saat melakukan gerakan bukan hanya gravitasi yang memperberat gerakan namun massa tubuh memberikan gaya tambahan yang memberikan beban saat melakukan gerakan (Akbar 2014).

Uji Hipotesis

Hasil Uji Hipotesis I

Selisih rerata nilai *agility T-test* sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok I *zig zag run exercise* adalah 2,780 dengan simpangan baku 1,497 Hasil perhitungan *paired samples t-test* adalah $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga hipotesis I yang menyatakan bahwa ada pengaruh latihan *lari zig zag run exercise* terhadap peningkatan kelincahan pada pemain sepak bola di SSB GAMA USIA 12-13 tahun.

Dalam pelaksanaan pelatihan modifikasi *zig zag run exercise* menerapkan gerakan-gerakan yang sangat kompleks yang hanya terfokus pada sistem kerja tungkai dimulai dari berlari, mengelilingi *cone* bahkan sampai melakukan gerakan berbelak-belok melewati beberapa objek atau tiang dalam jarak tertentu, sehingga komponen biomotorik lainnya ikut terlatih. Dengan penerapan prinsip-prinsip dasar pelatihan secara sistematis, berulang-ulang dalam jangka waktu yang lama, pelatihan modifikasi *zig zag run exercise* dapat meningkatkan aktivitas dan kerja mitokondria dalam sel otot. Pemberian *zig-zag run exercise* berpengaruh secara fisiologis bagi banyak otot khususnya, otot tungkai Ismaningsih (2015)

Hasil Uji Hipotesis II

Selisih rerata nilai *agility T-test* sebelum dan sesudah perlakuan pada kelompok II adalah 2,235 dengan simpangan baku 0,556. Hasil perhitungan *paired samples t-test* adalah $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga hipotesis II yang menyatakan bahwa ada pengaruh latihan *side jump sprint* terhadap peningkatan kelincahan pada pemain sepak bola di SSB GAMA usia 12-13 tahun.

Menurut Andriyani dkk, (2014) Pelatihan *side jump sprint* merupakan suatu latihan kombinasi mulai dari lateral jump dan lari cepat. Pelatihan ini melibatkan otot-otot seperti otot-otot Otot tungkai bawah terdiri dari *musculus tibialis, musculus ekstensor, talangus longus, musculus ekstensor digitorum longus and brevis, musculus fleksor hallucis longus, musculus soleus, musculus gastrocnemius, musculus ankle plantar fleksor, tendo akiles dan musculus ekstensor superior retinakulum* dan juga melatih koordinasi yang diperlukan untuk perubahan arah yang cepat.

Hasil Uji Hipotesis III

Hasil *Independent Samples T-test* untuk komparabilitas nilai *Agility T-test* sesudah perlakuan pada kelompok I dan kelompok II adalah $p = 0,110$ ($p > 0,05$). Ini berarti bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak, sehingga hipotesis III yang menyatakan tidak ada perbedaan pengaruh latihan *lari zig zag run exercise* dengan latihan *side jump sprint* terhadap peningkatan kelincahan pada pemain sepak bola di SSB GAMA usia 12-13 tahun. Dengan demikian bahwa perlakuan yang dilakukan pada kelompok I dan II tidak memiliki perbedaan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan pada pemain sepak bola di SSB GAMA usia 12-13 tahun.

Zig zag run exercise menuntut konsentrasi tinggi dan koordinasi gerakan yang kompleks yang menuntut adaptasi *neuromuscular*. Meningkatnya kecepatan konduktifitas saraf akan meningkatkan koordinasi *neuromuscular* yang akan menyebabkan terjadinya peningkatan kecepatan reaksi. Semakin singkat waktu yang dibutuhkan untuk mereaksi stimulus maka semakin baik kecepatan reaksinya. Kecepatan gerak dapat terjadi apabila kekuatan otot, fleksibilitas, dan kecepatan reaksi meningkat. Berdasarkan hasil-hasil kajian teori diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *zig-zag run exercise* lebih baik dalam meningkatkan kelincahan pada anak usia 9-11 tahun dari pada *proprioceptive exercise*.

Sesuai Dengan Penelitian Yang Dilakukan Oleh “ Tri Wahyuni” (2015) Pengaruh Pelatihan *Side Jump Sprint* Dan *Side Hop* Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan Pada Siswa Putra Kelas Vii Mts N.Model Pare Tahun 2015 Hasil analisis dari penelitian untuk variabel terikat penelitian menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata (*mean*) untuk masing-masing variabel. Pada variabel kelincahan, nilai *pre-test* kelompok perlakuan pelatihan *side jump sprint* memiliki rata-rata 21,83 dan rata-rata nilai *post-test* 19,94 dengan demikian nilai rata-rata kelompok perlakuan pelatihan *side jump sprint* meningkat 1,89 dan nilai *pre-test* kelompok perlakuan

pelatihan *side hop* memiliki rata-rata 20,22 dan rata-rata nilai *post-test* 18,44 dengan demikian nilai rata-rata kelompok perlakuan pelatihan *side hop* meningkat 1,78.

Sehingga dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh antara pelatihan *side jump sprint* dan *side hop* terhadap peningkatan kecepatan pada siswa putra kelas VII MTs.N Model Pare. Pelatihan *side jump sprint* lebih baik terhadap peningkatan kecepatan dari pada pelatihan *side hop*.

Maka dapat disimpulkan bahwa kelompok latihan *lari zig-zag run exercise* dan kelompok *side jump sprint* memiliki pengaruh sama besar terhadap peningkatan kelincahan pada pemain sepak bola.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat diambil beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan Lari *zig zag run exercise* terhadap peningkatan kelincahan pada pemain sepak bola di SSB GAMA usia 12-13 tahun
2. Ada pengaruh latihan *Side jump sprint* terhadap peningkatan kelincahan pada pemain sepak bola di SSB GAMA usia 12-13 tahun
3. Tidak ada perbedaan pengaruh latihan Lari *zig zag run exercise* dan latihan *Side jump sprint* terhadap peningkatan kelincahan pada pemain sepak bola di SSB GAMA usia 12-13 tahun

Saran

Diharapkan Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian pada SSB yang profesional dan mempunyai waktu intervensi yang lebih banyak lagi dan Peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian sejenis ini dan dilakukan penelitian lebih lanjut berdasarkan faktor lainnya, variabel yang berbeda, jumlah sampel yang lebih banyak dan tempat yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim, 2014. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kelincahan*, available from : <http://www.olahragakesehatanjasmani.com/2014/07/faktor-faktor-yang-mempengaruhi>.
- Udiyana, I.N.S.D. 2014. Pengaruh Pelatihan Modifikasi *Zig Zag Run* Terhadap Peningkatan Kecepatan Dan Kelincahan Pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Sepak Bola Sma Pgri 1 Amlapura Tahun Ajaran 2013/2014.
- Marino (2010) Pengaruh Model Latihan Dan Koordinasi Mata- Kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Pada Permainan Sepak Bola. Universitas Sebelas Maret, Surakarta.
- I Ketut Wiradana. (2016) Pengaruh Pelatihan *Side Jump Sprint* Dan *Dodging Run* Terhadap Kecepatan Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola Di Smp Negeri 4 Kuta Selatan Tahun Pelajaran 2015/2016. Journal Ilmu Keolahragaan Universitas Pendidikan Ganesha
- Lesmana, Syahmirza Indra. (2012). Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Beban terhadap Kekuatan dan Daya Tahan Otot Biceps Brachialis ditinjau dari Perbedaan Gender (Studi Komparasi Pemberian Latihan Beban Metode Delorme dan Metode Oxford pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan dan Fisioterapi). Jakarta.
- Budianto, A. (2012). Hubungan Antara Kecepatan Dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola Siswa Usia 14-15 Tahun Di Sekolah Sepakbola Batu Retno Bantul. Universitas Negeri Jogjakarta
- Ismaningsih. (2015). *Penambahan Proprioceptive Exercise Pada Intervensi Strengthening Exercise Lebih Meningkatkan Kelincahan Pada Pemain Sepakbola*. Tesis. Universitas Udayana
- Akbar, I.I.A. (2014). *Hubungan Fleksibilitas Dengan Kelincahan Ditinjau Dari Indeks Masa Tubuh Pada Atlet Sepakbola Dipusat Pendidikan Dan Latihan Olah Raga Pelajar Sul-Sel*. Program S1. Fisioterapi.Universitas Hasanuddin Makassar.
- Rudiyanto. (2012). *Hubungan Berat Badan Tinggi Badan Dan Panjang Tungkai Dengan Kelincahan*. Journal Of Sport Sciences And Fitness 1 (2) (2012). Diakses Dari [Http://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/Jssf](http://Journal.Unnes.Ac.Id/Sju/Index.Php/Jssf)