

Pengaruh Latihan *Zig-Zag Run* Terhadap Kelincahan (*Agility*) Pemain Futsal Wakanda Fc Malang

Tiar Novendra Wigunawangsa, Sapto Adi*, Slamet Raharjo, Mahmud Yunus

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: sapto.adi.fik@um.ac.id

Paper received: 3-10-2022; revised: 24-10-2022; accepted: 28-10-2022

Abstract

Futsal is a sport that is quite popular. Futsal includes mini football which is played indoors and each team has 5 players. Futsal game really need physical factors, including agility. Agility is changing movements in a short time. Agility can be used to dribbling past and avoiding opponents. So to increase agility using zig-zag run exercise. The research model is pre-experimental design and one group pretest posttest design. Using a sample of Wakanda Fc Malang futsal players as many as 11 players using purposive sampling method. Using a test instrument, namely the illinois agility test. Data collection techniques include pre-experimental, observation and agility tests. Usind data analysis in the form of paired sample t-test using the IBM SPSS statistic for windows version 25 application. The meaning of 0,00 less than 0,05 explained that H_0 was rejected and H_1 was accepted, so there was an effect.

Keywords: zig-zag run, agility, futsal

Abstrak

Futsal menjadi salah-satu cabang olahraga permainan yang cukup populer. Futsal termasuk sepakbola mini yang dilakukan didalam ruangandan setiap tim terdapat 5 pemain. Permainan futsal sangat membutuhkan faktor fisik antara lain kelincahan. Kelincahan adalah merubah gerakan dalam waktu yang singkat. Kelincahan dapat digunakan untuk mendribbling melewati dan menghindari dari lawan. Sehingga untuk meningkatkan kelincahan menggunakan latihan *zig-zag run*. Digunakan model penelitian *pre-experimental design* dan rancangan *one group pretest posttest design*. Menggunakan sampel pemain futsal Wakanda Fc Malang sebanyak 11 pemain dengan menggunakan metode purposive sampling. Menggunakan instrumen tes yaitu *illinois agility test*. Teknik pengumpulan data antara lain pra eksperimen, observasi dan tes kelincahan. Menggunakan analisis data berupa uji t-amatan ulangan (*paired sample t-test*) menggunakan aplikasi IBM SPSS *statistic for windows version 25*. Makna dari 0,00 kurang dari 0,05 dijelaskan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga terdapat pengaruh.

Kata kunci: *zig-zag run*, kelincahan, futsal

1. Pendahuluan

Zaman modern saat ini mengingatkan manusia untuk mengetahui pentingnya olahraga. Perkembangan pengetahuan dan minat dipengaruhi oleh persepsi yang akan membuat olahraga semakin terkenal (Abraham, 2010). Olahraga yang sangat populer pada zaman sekarang yaitu olahraga futsal. Futsal adalah olahraga sepakbola mini yang dilakukan didalam ruangan dan melibatkan 5 pemain dalam 2 tim.

Permainan futsal teknik individu sangat dibutuhkan antara lain mengumpan, mengontrol, menggiring, menyundul dan menendang. Selain itu, faktor fisik juga sangat mempengaruhi antara lain *speed, strenght, endurance, flexibility, accuracy, coordination, power, reaction, balance* dan *agility*. Serta futsal memiliki tujuan untuk mencetak gol kegawang lawan untuk memudahkan hal itu dibutuhkan dengan cara melewati lawan. Dalam melewati lawan

saat menggiring bola dibutuhkan tingkat kelincuhan yang baik. Kelincuhan adalah gerakan mengubah arah atau posisi tubuh di area tertentu dalam waktu yang singkat (Dwiantoro, 2015).

Menciptakan kelincuhan yang baik dan sempurna dibutuhkan latihan yang baik dan tepat juga. Salah-satunya memakai metode latihan *zig-zag run*. Latihan yang bisa dilaksanakan memakai halang rintang dan dilakukan dengan berkelok-kelok disebut *zig-zag run* (Satriaputra, & Widodo, 2019). Metode latihan *zig-zag run* bermanfaat untuk mengembangkan kekuatan otot tungkai kaki yang akan membuat kelincuhan semakin baik.

2. Metode

Termasuk kedalam penelitian belum benar-benar yang terciptanya variabel terikat yang masih dipengaruhi variabel luar disebut *pre-experimental design*, serta memakai *one group pretest-posttest design* (Sugiyono, 2017). Penelitian ini dilakukan di lapangan futsal Widyagama, Soekarno-Hatta Malang dengan jumlah populasi sekitar 20 pemain dan sampel yang diambil sejumlah 11 pemain dengan memakai teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah menetapkan sampel dengan memilah sesuai kriteria yang ditentukan (Arikunto, 2013). Dilakukan selama 6 minggu setiap hari Selasa, Kamis dan Minggu.

Untuk mencapai tujuan dan memecahkan masalah dibutuhkan instrumen tes sebagai alat (Winarno, 2013). Instrumen penelitian untuk menguji kelincuhan memakai *illinois agility run test* dan memiliki reabilitas 0,965 (Joe, H.L. *et al*, 2012). Jenis analisis yang dipakai uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Diperoleh hasil dari nilai *pretest* dan *posttest* yang diukur menggunakan tes kelincuhan (*agility*) menggunakan *ilinois agility run test*.

Tabel 1. Deskripsi Data Kelincuhan

Jenis Data	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Sd
<i>Pretest</i>	11	4,33	18,37	22,70	20,1055	1,24675
<i>Posttest</i>	11	4,50	16,50	21,00	18,8718	1,15500

Berdasarkan Tabel 1. Hasil deskripsi data *pretest* kelincuhan yang berjumlah 11 pemain. Rentang skor minimum dengan skor maksimum atau *range* sebesar 4,33, skor minimal 18,37, skor maksimum 22,70 dan didapatkan *mean* sebesar 20,1055 sedangkan SD sebesar 1,24675. Sedangkan data *posttest* dengan jumlah 11 pemain *range* 4,50, skor minimum 16,50, skor maksimum 21,00, *mean* 18,8718 dan SD 1,15500.

Tabel 2. Uji Normalitas

Variabel	Statistic	Sig.
Kelincuhan	<i>Pretest</i>	0,931
	<i>Posttest</i>	0,954

Berdasarkan Tabel 2. Diatas membuktikan hasil uji normalitas kelincahan (*agility*) memakai *shapiro-wilk* didapatkan data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal, sedangkan signifikansi dari tes kelincahan 0,417 *pretest* dan 0,693 *posttest* > 0,05 yang mempunyai arti normal.

Tabel 3. Uji Homogenitas

Variabel	Levene Statistic	Df ₁	Df ₂
Kelincahan	0,197	1	20

Tabel 3. Uji homogenitas tes kelincahan menghasilkan signifikansi 0,662 > 0,05 yang mempunyai arti jenis yang sama.

Tabel 4. Uji Hipotesis

Paired Sample T-test	df	Sig. (2-tailed)
KELINCAHAN	10	0,000

Berdasarkan Tabel 4. Uji hipotesis (*paired sample t-test*) dari tes kelincahan tersebut adalah 0,000 < 0,05. Pada uji ini nilai signifikansi 0,000 < 0,05 yang memiliki arti bahwa adanya efek latihan *zig-zag run* untuk kelincahan.

3.2. Pembahasan

Menurut (Young, W. B. et al, 2015) kelincahan adalah perubahan kecepatan arah untuk mengelabui lawan. Uji hipotesis didapatkan tes kelincahan mempunyai makna 0,000 < 0,05 yang mempunyai arti adanya efek latihan *zig-zag run* terhadap kenaikan kelincahan.

Peneliti sependapat dengan penelitian (Barasakti, B. A., & Faruk, 2019) bahwa kelincahan dalam futsal sangat dibutuhkan dikarenakan dalam permainan memaksa pemain untuk bergerak flexibel. Menurut (Mathisen, 2014) komponen yang penting dalam pemain futsal antara lain *endurance, strength, speed, agilit* dan *power*. Serta pengaturan program latihan yang tepat akan meningkatkan kondisi fisik secara maksimal sesuai karakteristik cabang olahraga sependapat dengan penelitian Akhmad (2015). Program latihan yang cocok untuk meningkatkan kelincahan pada futsal harus dengan cara yang teratur, sistematis dan selalu meningkat agar mencapai tujuan yang diinginkan.

Menurut pendapat Fitriani (2016) solusi untuk meningkatkan kelincahan menggunakan latihan berlari berkelok-kelok. *Zig-zag run* adalah latihan berliku-liku melewati halang rintang berupa *cone* untuk mengejar waktu sesingkat-singkatnya dan dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat (Gutomo, 2012).

Peneliti menggunakan lama penelitian yang disampaikan oleh Sugiharto (2014) yaitu pelatihan selama 6-8 minggu akan memiliki efek yang cukup berarti. Untuk frekuensi peneliti menggunakan 3 kali pertemuan dalam satu minggu yang memiliki manfaat agar tubuh beradaptasi dan memperbaiki sistem tubuh sesuai dengan penelitian Sugiharto (2014).

4. Simpulan

Simpulan terdapat efek pemberian *zig-zag run* terhadap kenaikan *agility* pemain Wakanda Malang. Saran bagi pelatih dan pemain club futsal Wakanda Malang untuk mengembangkan kelincahan dapat menggunakan latihan *zig-zag run* dan sudah terbukti secara signifikansi dan bagi peneliti selanjutnya penelitian ini bisa dijadikan bahan masukan dan lebih memvariasi bentuk latihan lainnya.

Daftar Rujukan

- Abraham. (2010). Perbandingan Daya Tahan Otot Lengan antara Atlet Dayung Cano dan Dayung Kayak di Sulawesi Selatan. *Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga*, 1–15.
- Akhmad, I. (2015). Efek Latihan Berbeban Terhadap Fungsi Kerja Otot. *Jurnal Pedagogi Olahraga*, 1(2), 80–102.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta.
- Barasakti, B. A., & Faruk, M. (2019). Analisis Kondisi Fisik Tim Futsal Jomblo Fc U-23 Ponorogo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1).
- Dwiantoro, R. (2015). *Pengaruh Latihan Ball Feeling Dan Agility Terhadap Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola Di Smp Negeri 2 Sewon*. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta: FIK UNY.
- Fitriani. (2016). *Pengaruh Pemberian Zig Zag Run Exercise Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Persis Makassar Usia 9-12 Tahun*. Fakultas Kedokteran UNHAS.
- Gutomo, B. S. (2012). *Perbandingan Efektifitas Latihan Zig-Zag Run dengan Carioca Exercise Untuk Meningkatkan Agility pada Pemain Bulutangkis Pemula*. Skripsi tidak diterbitkan. Jakarta: Fakultas Fisioterapi Universitas Esa Unggul.
- Joe, H.L., Hoe, W.E., Quin, C.K., & Yin, L. (2012). Effect of Plyometric Training on The Agility of Students Enrolled in Required College Badminton Programme. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 24(1), 18–24.
- Mathisen, G. E. (2014). Effect of high-Speed and Plyometric Training for 13-Year-Old Male Soccer Players on Acceleration and Agility Performance. *Journal of Sport Science* 5(2), 1–12., 5(2), 1–12.
- Satriaputra, G.C.D., & Widodo, A. (2019). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa Putra Usia 16-18 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 189–194.
- Sugiharto. (2014). *Fisiologi Olahraga Teori dan Aplikasi Pembinaan Olahraga*. Universitas Negeri Malang.
- Sugiyono. (2017). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabet.
- Winarno, M. (2013). *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Universitas Negeri Malang.
- Young, W. B., Dawson, B., & Henry, G. J. (2015). Agility and Change-of-Direction Speed Are Independent Skills: Implications for training for agility in invasion sports. *Journal of Sports Science & Coaching*, 10(1), 159–169.