PENGARUH EFEKTIFITAS LATIHAN LARI *ZIG-ZAG* DAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP KELINCAHAN SISWA SSB BEKISAR MERAH KELOMPOK UMUR 10-12 TAHUN KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN 2015

S K R I P S I

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd.) Pada Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Oleh :

MUHAMMAD NUR SOLIKIN
11.1.01.09.0594

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UNP KEDIRI
2015

Skripsi oleh:

MUHAMMAD NUR SOLIKIN
11.1.01.09.0594

Judul :

PENGARUH EFEKTIFITAS LATIHAN LARI *ZIG-ZAG* DAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP KELINCAHAN SISWA SSB BEKISAR MERAH KELOMPOK UMUR 10-12 TAHUN KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN 2015

Telah disetujui untuk diajukan Kepada
Panitia Ujian/Sidang Sripsi Jurusan Penjaskesrek
FKIP UNP Kediri

Tanggal:……..

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.	**Drs. Sugito,M.Pd.**

Skripsi oleh:

MUHAMMAD NUR SOLIKIN
11.1.01.09.0594

Judul :

PENGARUH EFEKTIFITAS LATIHAN LARI *ZIG-ZAG* DAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP KELINCAHAN SISWA SSB BEKISAR MERAH KELOMPOK UMUR 10-12 TAHUN KABUPATEN TULUNGAGUNG TAHUN 2015

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian/Sidang Skripsi
Jurusan Penjaskesrek FKIP UNP Kediri
Pada tanggal:_____

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Drs. Setya Adi Sancaya, M.Pd _____
2. Penguji I : Drs. Sugito, M.Pd. _____
3. Penguji II : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd. _____

Mengetahui:
Dekan FKIP.,

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN. 0716046202

PENGARUH LATIHAN DENGAN METODE *DISRTRIBUTED PRACTICE* DAN *MASSED PRACTICE* TERHADAP KEMAMPUAN PUKULAN *FOREHAND* TENIS MEJA PADA SISWA PUTRA KELAS XII IPS 4 SMA KATOLIK SANTO AUGUSTINUS KEDIRI TAHUN AJARAN 2014/2015

MOHAMMAD WAHYUDI
11.1.01.09.0590

FKIP – PENJASKESREK
Dosen Pembimbing I : Drs. Slamet Junaidi, M.Pd.
Dosen Pembimbing II : Drs. Sugito, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: (1) Pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap peningkatan kelincahan siswa Bekisar Merah Kelompok Umur 10-12 Tahun Kabupaten Tulungagung Tahun 2015; (2) pengaruh latihan lari *shuttle run* terhadap peningkatan kelincahan siswa SSB Bekisar Merah Kelompok Umur 10-12 Tahun Kabupaten Tulungagung Tahun 2015; (3) Untuk mengetahui perbedaan efektifitas latihan lari *zig-zag* dan *shuttle run* terhadap peningkatan kelincahan siswa SSB Bekisar Merah Kelompok Umur 10-12 Tahun Kabupaten Tulungagung Tahun 2015.

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Sampel penelitian ini adalah siswa SSB Bekisar Merah kabupaten Tulungagung kelompok usia 10-12 tahun yang berjumlah 30 siswa. Penelitian ini menggunakan penelitian populasi. Untuk memperoleh data yang sesuai, dilakukan tes awal (*pre-test*) dan tes akhir (*post-test*) menggunakan instrumen penelitian *L.S.U. Agility Obstacle Course Test*. Teknik analisis data yang digunakan dengan uji t pada taraf signifikansi 5 %.

Berdasarkan hasil penelitian dapat diperoleh simpulan sebagai berikut: (1) Ada pengaruh yang signifikan antara latihan lari *zig-zag* dan *shuttle run* terhadap kelincahan siswa Bekisar Merah Kelompok Umur 10-12 tahun Kabupaten Tulungagung tahun 2015, dengan nilai perhitungan t_{hit} sebesar 12,636 dan t_{tabel} sebesar 2,145 pada taraf signifikasi 5%. (2) Latihan *Shuttle Run* lebih baik pengaruhnya daripada latihan Lari *Zig-Zag* terhadap peningkatan kelincahan siswa SSB Bekisar Merah Kelompok Umur 10-12 tahun Kabupaten Tulungagung tahun 2015. Kelompok 1 (Lari *Zig-Zag*) memiliki peningkatan sebesar 3,31%. Sedangkan Kelompok 2 (*Shuttle Run*) memiliki peningkatan kelincahan sebesar 6,92%.

Kata kunci: latihan lari *zig-zag*, *shuttle run*, kelincahan.

I. LATAR BELAKANG

Pembinaan pemain sepakbola usia dini di Indonesia dilakukan melalui wadah yaitu Sekolah Sepak Bola (SSB). Sekolah sepak bola adalah sekolah yang mempelajari tentang permainan sepak bola dan merupakan sebuah organisasi olahraga khususnya sepak bola yang berfungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet serta menjadi wadah pembinaan sepak bola usia dini.

SSB merupakan wadah pembinaan sepak bola usia dini yang bertahap sehingga harus mempunyai komponen-komponen yang mendukung dan dipenuhi oleh sekolah sepak bola tersebut. Komponen-komponen dalam SSB antara lain yaitu penanggung jawab, pelatih yang bersertifikat, kurikulum, alat dan fasilitas latihan. SSB tujuan utamanya yaitu menampung dan memberikan kesempatan bagi para siswanya dalam mengembangkan potensi dan bakatnya agar menjadi pemain yang berkualitas, mampu bersaing dengan SSB lainnya, diterima oleh masyarakat serta mampu mempertahankan kelangsungan hidup ogranisasi tersebut. Disamping itu, SSB juga memberikan dasar yang kuat tentang cara bermain sepak bola yang benar, termasuk di dalamnya membentuk sikap, kepribadian, dan perilaku yang baik, sedangkan pencapaian prestasi merupakan tujuan jangka panjang.

Pengorganisasian latihan dalam sekolah sepak bola sangat penting dilakukan yang bertujuan untuk mempermudah dan memperlancar proses latihan. Pengorganisasian latihan dalam SSB yaitu dengan pembagian dan pengelompokan umur pemain. Menurut resensi PSSI yang dikutip Soedjono (1995: 10-12), kelompok latihan atlet usia dini dalam SSB dapat dibagi menjadi tiga kelompok sebagai berikut yaitu kelompok umur 6-10 tahun, kelompok umur 10-12 tahun, dan kelompok umur 12-14 tahun.

Perkembangan sepak bola yang ada di berbagai daerah Indonesia saat ini cukup menggembirakan. Hal ini dapat dilihat dengan adanya SSB diberbagai wilayah Indonesia. Melalui pembinaan dan pelatihan yang dilakukan SSB, diharapkan menjadi pemain sepak bola yang terampil dan berprestasi sehingga dapat mengangkat prestasi sepak bola Indonesia didunia internasional. Salah satu sekolah sepak bola yang berkembang di wilayah kabupaten Karanganyar adalah SSB Pesat Indonesia.

SSB dalam pengembangan latihan harus mampu mendidik dan melatih teknik, taktik, serta mental para siswanya. Latihan kondisi fisik sejak usia dini sangat diperlukan karena sepak bola membutuhkan kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, daya lentur, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, reaksi, dan

ketepatan yang baik. Lagi pula sepak bola dimainkan selama 2 x 45 menit ditambah istirahat 15 menit diantara babak pertama dan kedua. Bahkan terkadang permainan dilanjutkan dengan babak tambahan selama 2 x 15 menit, sehingga pemain dituntut untuk senantiasa bergerak. Dan bukan hanya senantiasa bergerak, namun dalam bergerak tersebut masih melakukan berbagai gerak fisik lainnya seperti berlari sambil menggiring bola, berlari kemudian berhenti tiba-tiba, berlari sambil berbelok 90 derajat, bahkan 180 derajat. Melompat, meluncur (*sliding*) dan beradu badan (*body charge*), bahkan terkadang berlanggar dengan pemain lawan dalam kecepatan tinggi. Selain itu kemampuan kondisi fisik akan sangat mendukung dalam pengembangan teknik, taktik dan mental pemain sepakbola.

Salah satu unsur kondisi fisik yang perlu dikembangkan dalam sepak bola adalah kelincahan (*agility*). Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat dan tepat, selagi tubuh bergerak dari satu tempat ke tempat lain (Mochamad Sajoto, 1988: 55). Kelincahan sangat diperlukan dalam sepak bola yaitu untuk menguasai teknik dan taktik yang lebih kompleks yang dapat dilihat dalam situasi permainan antara lain bergerak dengan cepat dan merubah arah, gerakan berkelit sambil berlari melewati hadangan lawan, menendang bola dengan salto, menguasai kemudian mengoper bola saa badan tergelincir dan jatuh, meloloskan diri dari hadangan lawan, memenangkan posisi dalam permainan, mampu melakukan gerakan lebih leluasa, terhindar dari cidera, menciptakan peluang dan mampu mengganggu konsentrasi lawan.

Peningkatan kondisi fisik harus dikembangkan menggunakan berbagai model latihan yang bertujuan agar latihan lebih bervariasi serta menghindari rasa bosan. Peningkatan kualitas fisik kelincahan dapat dilakukan dengan berbagai variasi model latihan. Menurut Remmy Muchtar (1992: 91), beberapa bentuk model latihan untuk meningkatkan kelincahan antara lain lari rintangan, lari berbelok-belok (lari *zig-zag*), dan lari bolak-balik (*shuttle run*).

Kenyataan dilapangan sering dijumpai para pelatih sepakbola pada umumnya memberikan latihan kelincahan dengan dua model latihan yaitu latihan lari *zig-zag* dan latihan *shuttle run*. Penelitian ini bertujuan menguji pengaruh antara model latihan lari *zig-zag* dan *shuttle run* dalam meningkatkan kelincahan dengan menggunakan sampel penelitian siswa SSB Bekisar Merah Tulungagung Kelompok Umur 10-12 tahun. Oleh karena itu, maka penelitian ini bermaksud untuk mengkaji dan mencari solusinya dengan penelitian yang berjudul **"Pengaruh Efektifitas Latihan Lari *Zig-***

***zag* Dan *Shuttle Run* Terhadap Kelincahan Siswa SSB Bekisar Merah Kelompok Umur 10-12 Tahun Kabupaten Tulungagung Tahun 2015"**.

II. METODE PENELITIAN

1. Pendekatan Penelitian

Setiap aktifitas penelitian perlu adanya metode yang tepat untuk digunakan, sebab pada prinsipnya tidak semua metode sesuai dengan penelitian yang dikerjakan. Metode yang dipilih selain merupakan cara atau teknik untuk memperoleh data, juga digunakan sebagai pedoman dan arah untuk menentukan maksud serta tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian itu sendiri.

Sesuai dengan tujuan dan hipotesis yang dirumuskan maka untuk mengukapkan masalah tersebut, pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. data kuantitatif adalah data yang berbentuk angka , atau data kuantitatif yang diangkakan.

2. Teknik Penelitian

Desain penelitian eksperimental dalam penelitian ini menggunakan rancangan *control group pre-test post test design* (Suharsini, 1998: 86).

III. HASIL DAN KESIMPULAN

1. Perbedaan Pengaruh Efektifitas Latihan Lari *Zig-zag* dan *Shuttle Run* Terhadap Kelincahan

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan sebelum diberi perlakuan, diperoleh nilai t tes awal antara kelompok 1 dan kelompok 2 = 0,188, sedangkan t_{tabel} = 2,145. Ternyata $t_{hit} < t_{tabel\ 5\%}$, yang berarti hipotesis nol diterima. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, kelompok 1 dan kelompok 2 sebelum diberi perlakuan dalam keadaan seimbang atau tidak terdapat perbedaan tingkat kelincahan. Hal ini artinya, antara kelompok 1 dan 2 berangkat dari titik tolak tingkat kelincahan yang seimbang. Apabila setelah diberi perlakuan terdapat perbedaan, hal ini karena adanya perbedaan perlakuan yang diberikan.

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok 1 diperoleh nilai sebesar = 3,981, sedangkan t_{tabel} = 2,145. Ternyata $t_{hitung} > t_{tabel\ 5\%}$, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 1. Hal ini artinya, kelompok 1 memiliki peningkatan kelincahan yang disebabkan oleh perlakuan yang diberikan yaitu latihan lari *zig-zag*.

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan tes awal dan tes akhir pada kelompok 2

diperoleh nilai sebesar = 21,215, sedangkan t_{tabel} = 2,145. Ternyata t_{hitung} > $t_{tabel\ 5\%}$, yang berarti hipotesis nol ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir pada kelompok 2. Hal ini artinya, kelompok 2 memiliki peningkatan kelincahan yang disebabkan oleh perlakuan yang diberikan, yaitu latihan *shuttle run*.

Berdasarkan hasil pengujian perbedaan yang dilakukan pada data tes akhir antara kelompok 1 dan kelompok 2 diperoleh hasil t_{hitung} sebesar 12,63, sedangkan t_{tabel} pada taraf signifikansi 5% sebesar 2,145. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa, terdapat perbedaan yang signifikan tes akhir antara kelompok 1 dan tes akhir kelompok 2. Perbedaan tersebut disebabkan latihan lari *zig-zag* dan *shuttle run* masing-masing memiliki kelebihan dan kelemahan yang berbeda. Perbedaan kelebihan dan kelemahan dari masing-masing bentuk latihan tersebut akan menimbulkan pengaruh yang berbeda pula terhadap peningkatan kelincahan. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan, ada pengaruh efektifitas latihan lari *zig-zag* dan *shuttle run* terhadap kelincahan siswa SSB Bekisar Merah Kelompok Umur 10-12 tahun Kabupaten Tulungagung tahun 2015, dapat diterima kebenarannya.

2. Latihan *Shuttle Run* Lebih Baik Pengaruhnya terhadap Peningkatan Kelincahan

Berdasarkan hasil penghitungan prosentase peningkatan kelincahan diketahui bahwa, kelompok 1 memiliki nilai prosentase peningkatan kelincahan sebesar 3,31%. Sedangkan kelompok 2 memiliki peningkatan kelincahan sebesar 6,92%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa, kelompok 2 memiliki prosentase peningkatan kelincahan yang lebih besar daripada kelompok 1. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan, latihan *Shuttle Run* lebih baik pengaruhnya daripada latihan Lari *Zig-Zag* terhadap peningkatan kelincahan pada siswa SSB Bekisar Merah Kelompok Umur 10-12 tahun Kabupaten Tulungagung tahun 2015, dapat diterima kebenarannya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, ternyata hipotesis yang diajukan dapat diterima. Dengan demikian dapat diperoleh simpulan sebagai berikut:

1. Ada pengaruh yang signifikan antara latihan lari *zig-zag* dan *shuttle run* terhadap kelincahan siswa Bekisar Merah Kelompok Umur 10-12 tahun Kabupaten Tulungagung tahun 2015, dengan nilai perhitungan t_{hit} sebesar

12,636 dan t_{tabel} sebesar 2,145 pada taraf signifikasi 5%.

2. Latihan *Shuttle Run* lebih baik pengaruhnya daripada latihan Lari *Zig-Zag* terhadap peningkatan kelincahan siswa SSB Bekisar Merah Kelompok Umur 10-12 tahun Kabupaten Tulungagung tahun 2015. Kelompok 1 (Lari *Zig-Zag*) memiliki peningkatan sebesar 3,31%. Sedangkan Kelompok 2 (*Shuttle Run*) memiliki peningkatan kelincahan sebesar 6,92%.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Barry L. Johnson, Jack K. Nelson. (1970). *Practical Measurements For Evaluation In Physical Education*. Burgess Publishing Company.

Bompa, Tudor O. (1994). *Theory and Metodology of Training*. Dubugue, Lowa: Kendal/Hunt Publishing Compeny.

Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan, (sebuah diktat)*. Yogyakarta: FIK UNY.

Ismaryati. (2008). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Cetakan 2. Surakarta: LPP UNS dan UNS Press.

Kent M. (1994). *The Oxford Dictionary of Sport Science and Medicine*. New York: Oxford Univercity Press.

Nossek, Josef. (1995). *Teori Umum Latihan*. (Terjemahan Oleh Drs. M. Furqon H, M.Pd). Surakarta: Sebelas Maret University Press.

Remmy Muchtar. (1992). *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Departemen Pendidikan dam Kebudayaan.

Rusli Lutan, dkk. (2000). *Dasar-dasar Kepelatihan*. Jakarta: Departemen Pendidikan dam Kebudayaan.

Sajoto M. (1998). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dam Kebudayaan.

Soedjono. (1995). *Sepakbola Usia Dini*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.

_____. (1999). *Konsep Pembinaan Sepakbola Usia Dini*. Makalah. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.

Soegiyanto. (1991). *Materi dan Penilaian Mengajar Permainan Sepakbola*. Yogyakarta: SGO.

Sucipto, dkk. (2000). *Sepakbola*. Yogyakarta: Departemen Pendidikan Nasional.

Sugiyono. (2003). *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.

Suharno HP.(1983). *Metodologi Pelatihan*. Yogyakarta: Yayasan STO.

_____. (1985). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: IKIP.

_____. (1993). *Metodologi Pelatihan Olahraga*. Jakarta: KONI Pusat.

Suharsimi Arikunto. (1998). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.

Sukadiyanto. (2002). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.