

**PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN ZIG ZAG RUN  
TERHADAP KELINCAHAN ATLET SEPAK BOLA  
TUNAS MUDA ACEH SINGKIL 2021**

**Skripsi**

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan

Oleh

Hardi Antoro  
1611040003

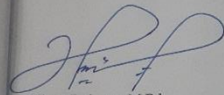


**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI  
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
BINA BANGSA GETSEMPENA  
BANDA ACEH  
2021**

**LEMBAR PENGESAHAN SIDANG**

Skripsi dengan judul "Pengembangan Model Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Sepak Bola Tunas Muda Aceh Singkil" di susun oleh "Hardi Antoro" NIM. 1611040003, telah dibimbing dan di setujui untuk disidang sarjanakan.

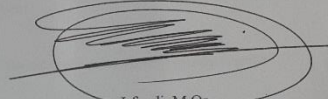
Pembimbing I,



Zikrur Rahmat, M.Pd

NIDN. 0131078402

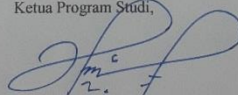
Pembimbing II,



Irfandi, M.Or

NIDN. 01201288601

Mengetahui  
Ketua Program Studi,



Zikrur Rahmat, M.Pd  
NIDN. 0131078402

## Daftar Isi

<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN.....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>iii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>iv</b>
<b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	6
1.4 Batasan Masalah .....	6
1.5 Manfaat Penelitian .....	6
1.6 Hipotesis.....	6
1.7 Penelitian Yang Relevan.....	6
<b>BAB II LANDASAN TEORI .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1 Ruang Lingkup Sepak Bola .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.1.2 Sejarah Lahirnya Sepak Bola di Indonesia	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2 Teknik Dasar Bermain Sepak Bola.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.1 Ukuran Lapangan Sepak Bola.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.2 Latihan Teknik Kelincahan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.3 Upaya Meningkatkan Kelincahan .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.4 Profil Club Tunas Muda Aceh Singkil.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.5 Klasifikasi Usia Atlet Tim Tunas Muda Aceh Singkil	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
2.2.6 Kerangka Berfikir .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1 Jenis Dan Pendekatan Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1.1 Waktu Dan Tempat Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1.1.2 Desain Produk Awal .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1.1.3 Uji Ahli .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1.1.4 Ujicoba Produk Tahap 1 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1.1.5 Revisi Produk Tahap 1 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1.1.6 Ujicoba Produk Tahap 2 .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1.1.7 Revisi Produk Tahap 2.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>

3.1.1.8 Revisi Produk.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.1.1.9 Diseminasi Produk.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2 Sumber Data Penelitian .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.1 Ahli Pelatih .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.1.2 Ahli Akademisi.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.1.3 Atlet Sepak Bola .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.1.4 Teknik Pengumpula Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.1.5 Wawancara.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.1.5 Intrumen Pengumpulan Data .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.1.6 Tes keterampilan Zig-zag run .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.2.1.7 Skala Penilaian.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3 Jenis Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3.1 Kualitatif .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3.1.3 Teknik Analisis Data.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3.1.4 Ujicoba Produk .....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
3.3.1.5 Uji Prasyarat.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>48</b>
4.1 Hasil Penelitian.....	48
4.1.1 Desain Produk Awal.....	48
4.1.2 Deskripsi Tahapan Perancangan.....	49
4.1.3 Deskripsi Tahapan Pengembangan.....	50
4.2 Pembahasan.....	61
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>63</b>
5.1 Kesimpulan.....	63
5.2 Saran.....	63
<b>Daftar Pustaka .....</b>	<b>965</b>

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

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 dimanapun 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 Indonesia dibawa 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 pelajar bangsa Indonesia di kota-kota besar dan selanjutnya masuk ke kota-kota kecil. Organisasi sepakbola pertama kali di Indonesia yaitu, Nederland Indhinceh Votbal 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, modern seperti 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 mempengaruhi perkembangan permainan sepakbola. Jutaan umat manusia terpesona dengan permainan yang satu ini (Irfandi, 2014:1)

Kemampuan dribbling diperlukan oleh seseorang pemain sepakbola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur agility dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. Dribbling dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Beberapa metode latihan untuk peningkatan kemampuan dribbling antara lain: lari bolak-balik (shuttle run), squat trust, lari

rintangan, dan lari zig-zag. Metode latihan yang bervariasi menentukan peningkatan kemampuan dribbling pemain (Danny Mielke/2007:4). Salah satu metode dasar latihan yang sederhana dan efisien untuk pelatihan kecepatan adalah zig-zag run. Tujuan latihan zig-zag run adalah 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 yang dilakukan 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 atlit tersebut.

Berdasarkan uraian diatas 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 di pakai dalam sepak bola di salah satu club sepak bola Tunas Muda Aceh Singkil tersebut,dan menjadi salah satu satu dasar peneliti terhadap pengembangan sepak bola saat ini demi mendapatkan hasil terbaik serta dapat menjadi salah satu faktor penunjang prestasi.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Sebuah penelitian tidak terlepas dari permasalahan sehingga perlu kiranya masalah tersebut untuk di teliti, dianalisis dan di pecahkan, setelah diketahui dan dipahami latar belakang masalahnya. Maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini adalah,

1. Bagaimanakah upaya yang dilakukan untuk mengembangkan model latihan zig zag run terhadap kelincahan atlet Tunas Muda Aceh Singkil?
2. Model pengembangan bagaimanakah yang akan dilakukan untuk mengembangkan model latihan zig zag run terhadap kelincahan atlet Tunas Muda Aceh Singkil?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengembangkan sebuah produk yang akan di kembangkan dalam metode latihan sepak bola.

1. Mengembangkan model latihan latihan zig-zag run untuk meningkatkan kelincahan pada atlet sepak bola Tunas Muda Aceh Singkil Tahun 2020.
2. Mengembangkan model latihan zig-zag run untuk variasi latihan yang digunakan pada pada atlet sepak bola Tunas Muda Aceh Singkil Tahun 2020.

### **1.4 Batasan Masalah**

Dalam ruang lingkup penelitian ini agar pembahasan dan variabel yang akan diteliti tidak terlalu meluas maka harus adanya suatu pembatasan masalah pada penelitian yang akan dilaksanakan maka peneliti membatasinya yang bertumpu pada "Model pengembangan latihan lari zig-zag run yang bertujuan untuk meningkatkan kelincahan atlet sepak bola Tunas Muda Aceh Singkil Tahun 2020"

### **1.5 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan tujuan penelitian yang hendak dicapai, maka penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat dalam club sepak bola di Tunas Muda Aceh Singkil baik secara langsung maupun tidak langsung. Adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

## 1) Manfaat Praktis

- a. Memberikan sumbangan pemikiran bagi pembaharuan model latihan Zig-zag dalam club club sepak bola yang ada di Aceh Singkil agar dapat berkembang sesuai dengan tuntutan dunia olahraga dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan era globalisasi sepak bola.
- b. Sebagai pijakan dan referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan model pengembangan latihan Zig-zag serta menjadi bahan kajian lebih lanjut.

## 2) Manfaat Teoritis

### a. Bagi Penulis

Mendapatkan wawasan dan pengalaman langsung terjun ke lapangan untuk melakukan penelitian r&d (Research And Development) tentang pengembangan model latihan Zig-zag.

### b. Bagi Pelatih

Dapat menjadi bahan pertimbangan dalam mengembangkan variasi latihan zig-zag demi hasil yang lebih baik dan dapat menunjang prestasi Club club sepak bola yang ada di Aceh Singkil.

## 1.6 Hipotesis

Hipotesis merupakan dugaan atau jawaban sementara yang harus di uji kebenarannya melalui penelitian ilmiah. Suharsimi Ari Kunto (2006:71), mendefinisikan hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Maka

hipotesis dalam penelitian ini “Pengembangan model latihan zig-zag run dapat meningkatkan kelincahan atlet sepak bola Tunas Muda Aceh Singkil”

### **1.7 Penelitian Yang Relevan**

1. Nurul Fajar Kinanti (2016) “Pengaruh Latihan Zig Zag Run Untuk Meningkatkan Kelincahan Pada Pemain Sepak Bola Usia 13-15 Tahun Di Smp Muhammadiyah Surakarta Tahun 2016.
2. Abdurahman Harahap (2016) “Penegembangan Variasi Latihan Zig Zag Run With the Ball Dalam Permainan Sepak Bola Pada Atlet Sekolah Sepak Bola Dinas Pemuda Dan Olahraga Kota Medan Usia 13-15 Tahun.
3. Andri Ernanda Syahputra (2019) “Efektivitas Latihan Zig zag Run Dan Shuttle Run Terhadap Kemampuan Dribbling Siswa INAFootball Soccer School Usia 14 Tahun.
4. Andi Saparia (2011) “Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola Melalui Metode Latihan Zig zag Run Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Kelas 5 SD Negeri Toboli.
5. Ramadhan Arifin (2018) “Pengaruh Latihan Zig zag Run Terhadap Kelincahan Pemain Sepak Bola JPOK Fkip ULM Banjarbaru





