

**PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP KELINCAHAN
ATLET UNIT KEGIATAN MAHASISWA (UKM) SEPAK BOLA
STKIP BINA BANGSA GETSEMPENA BANDA ACEH**

Skripsi

diajukan sebagai salah satu syarat-syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh

Ade Priantama
NIM. 1511040002



**PENDIDIKAN JASMANI
SEKOLAH TINGGI KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
BINA BANGSA GETSEMPENA
BANDA ACEH
2019**

PERSETUJUAN KOMISI PENGUJI

PENGARUH LATIHAN LARI ZIG-ZAG TERHADAP KELINCAHAN ATLET UNIT KEGIATAN MAHASISWA (UKM) SEPAK BOLA STKIP BINA BANGSA GETSEMPENA BANDA ACEH

diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan

Oleh:

Ade Priantama
NIM. 1511040002

Skripsi ini telah diujikan pada tanggal 20 November 2019 dan telah di
sempurnakan berdasarkan saran dan masukan komisi penguji.

Ketua/Pembimbing I/Penguji IV, Sekretaris/Pembimbing II/Penguji III,

Irfandi, M.Or
NIDN. 0120128601

Didi Yudha Pranata, M.Pd
NIDN. 1313109001

Penguji I,

Penguji II,

Zikrur Rahmat, M.Pd
NIDN. 0131078402

Tuti Sarwita, M.Pd
NIDN. 1308028702

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Identifikasi Masalah	4
1.3 Pembatasan Masalah	4
1.4 Rumusan Masalah	4
1.5 Tujuan Penelitian	5
1.6 Manfaat Penelitian	5
1.7 Hipotesis Penelitian	6
BAB II LANDASAN TEORI	
2.1 Pengertian Pengaruh	7
2.2 Hakikat Sepak Bola	7
2.2.1 Sejarah Sepak Bola	7
2.2.2 Pengertian Sepak Bola	9
2.2.3 Teknik Dasar Sepak Bola	10
2.3 Hakikat Kondisi Fisik	18
2.4 Hakikat Kelincahan	19
2.5 Hakikat Latihan	20
2.5.1 Pengertian Latihan	20
2.5.2 Tujuan dan Sasaran Latihan	21
2.5.3 Prinsip-Prinsip Latihan	23
2.6 Hakikat Latihan Lari <i>Zig-Zag</i>	24
2.7 Kajian Penelitian yang relevan	26
2.8 Kerangka Berfikir	27

BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Pendekatan Penelitian	30
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	31
3.3 Teknik dan Alat Pengumpulan Data	32
3.4 Teknik Analisis Data	34
BAB IV. HASIL DAN PEMBAHASAN PENELITIAN	
4.1 Hasil Penelitian	36
4.2 Pengolahan Data	37
4.3 Pembuktian Hipotesis	41
4.4 Pembahasan	42
BAB V. SIMPULAN DAN SARAN	
5.1 Simpulan	45
5.2 Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	47
LAMPIRAN-LAMPIRAN	49

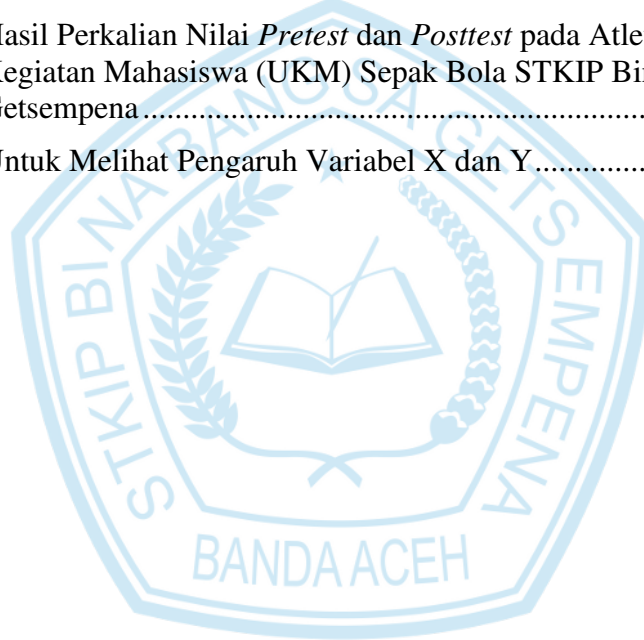


DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Menendang dengan Kaki Bagian Dalam.....	12
Gambar 2.2 Menghentikan Bola dengan Kaki Bagian Dalam.....	13
Gambar 2.3 Menggiring Bola dengan Kaki Bagian Dalam	14
Gambar 2.4 Menyundul Bola Sambil Meloncat	15
Gambar 2.5 Merampas Bola Sambil Meluncur.....	16
Gambar 2.6 Lemparan Ke Dalam	17
Gambar 2.7 Menangkap Bola Sambil Berdiri.....	17
Gambar 2.5 Merampas Bola Sambil Meluncur.....	16
Gambar 3.1 Desain Penelitian <i>One-Groups Pretest-Posttest Design</i>	30
Gambar 3.2 Tes <i>Boomerang Run</i>	33

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Populasi Penelitian.....	31
Tabel 4.1 Hasil Pengukuran Kelincahan pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Sepak Bola STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh	36
Tabel 4.2 Hasil Perkalian Nilai <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Sepak Bola STKIP Bina Bangsa Getsempena.....	38
Tabel 4.3 Untuk Melihat Pengaruh Variabel X dan Y.....	41



DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Surat Keputusan Penunjukan Dosen Pembimbing Skripsi.....	49
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian dari Ketua STKIP BBG Banda Aceh....	50
Lampiran 3 Surat Izin Penelitian dari Prodi Penjaskesrek STKIP BBG ...	51
Lampiran 4 Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian dari Prodi Penjaskesrek	52
Lampiran 5 Foto Dokumentasi Penelitian.....	53
Lampiran 6 Program Latihan	57
Lampiran 7 Susunan Panitia Penelitian	72
Lampiran 8 Riwayat Hidup.....	73



BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan olahraga paling populer di dunia hampir semua negara menyukai permainan sepak bola. Dikenal secara internasional sebagai sebutan "soccer", olahraga ini seakan telah menjadi bahasa persatuan bagi berbagai bangsa sedunia dengan berbagai latar belakang sejarah dan budaya, sebagai alat pemersatu dunia yang sanggup melampaui batas-batas perbedaan politik, etnik dan agama.

Di Indonesia sendiri, permainan sepakbola cukup memasyarakat 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. Lambat laun 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).

Sepak bola merupakan permainan tim yang dimainkan oleh 2 tim, oleh karena itu kerja sama tim merupakan kebutuhan permainan sepak bola yang harus dipenuhi oleh setiap kesebelasan yang menginginkan kemenangan. Kemenangan dalam permainan sepak bola hanya akan diraih melalui kerjasama dari tim

tersebut. Kemenangan tidak dapat diraih secara perseorangan dalam permainan tim, disamping itu setiap individu atau pemain harus memiliki kondisi fisik yang bagus, teknik dasar dan keterampilan yang baik dan mental bertanding yang baik pula. Menurut Herwin (2004: 21-24) teknik dalam sepakbola meliputi teknik dengan bola dan teknik tanpa bola. Teknik tanpa bola dalam sepakbola seperti: berjalan, berlari, melompat, meloncat, berputar, berbelok, meluncur (*sliding*) dan berhenti mendadak. Sedangkan teknik dengan bola meliputi *passing*, *dribbling*, *shooting*, *controlling*, *heading*, *feinting*, *sliding tackle*, *throw-in*, dan *goal keeping*.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2002: 65) Prestasi merupakan akumulasi dari kualitas fisik, teknik, taktik, dan kematangan psikis atau mental, sehingga aspek tersebut perlu dipersiapkan secara menyeluruh, sebab satu aspek akan menentukan aspek lainnya. Kondisi fisik merupakan aspek penting dan menjadi dasar pondasi dalam pengembangan teknik, taktik, strategi dan pengembangan mental pada semua cabang olahraga. Menurut Darma, (2013: 9) kondisi fisik adalah kemampuan seseorang dalam melakukan aktivitas fisik. Unsur kondisi fisik yaitu: daya tahan jantung dan paru (*general endurance*), kekuatan otot (*strength*), daya tahan otot, kelentukan (*flexibility*), kecepatan (*speed*), kecepatan reaksi, power, kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), Koordinasi (*coordination*), dan ketepatan (*accurasy*) (Amung Ma'mun, 2003: 34).

Kelincahan (*agility*) merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang berperan penting terutama pada cabang olahraga permainan termasuk sepak bola. Menurut Wahjoedi (2000: 61) kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah dengan cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan atau

kehilangan keseimbangan. Pada olahraga sepakbola kelincahan diperlukan untuk melakukan gerakan-gerakan yang memungkinkan untuk mengubah arah gerakan, menghindari sergapan lawan pada saat melakukan *dribbling*, maupun digunakan untuk memasukkan bola ke gawang lawan sehingga mendapat angka.

Model latihan kelincahan yang dapat diterapkan pada sepakbola antara lain *ladder*, lari *zig-zag*, *shuttle run*, halang rintang, *envelope* dan *heksagon*. Lari *zig-zag* adalah lari berbelok dengan tujuan untuk meningkatkan kecepatan lari dan mengubah arah tubuh dengan cepat (Robert Koger, 2007: 54-55). Selama ini pelaksanaan model latihan kelincahan pada atlet sepak bola STKIP BBG Banda Aceh masih kurang bervariasi dan cenderung monoton bagi atlet sehingga berdampak pada kemampuan kelincahan atlet. Berdasarkan hasil dari pengamatan yang telah dilakukan pada UKM sepak bola STKIP BBG Banda Aceh, model latihan untuk meningkatkan kelincahan yang diterapkan pelatih masih kurang dan tidak bervariasi, pelatih selama ini hanya menggunakan latihan *shuttle run* untuk meningkatkan kelincahan sehingga berdampak pada kelincahan, hal ini terbukti selama atlet mengikuti kejuaraan-kejuaraan seperti Turnamen About Cup Unsyiah, Koniri UIN dan Abulyatama Cup atlet masih sulit dalam menghindari sergapan lawan, kemampuan kelincahan masih rendah sehingga berdampak pada permainan dan mencetak gol.

Berdasarkan uraian di atas serta perlu adanya penelitian tentang pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kelincahan atlet, maka penulis ingin mengadakan penelitian yang berjudul: ***“Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag terhadap Kelincahan Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Sepak Bola STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh”***.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Tingkat kelincahan pada atlet unit kegiatan mahasiswa (UKM) sepak bola STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh masih rendah.
2. Kurangnya variasi latihan yang dapat meningkatkan kelincahan pada atlet unit kegiatan mahasiswa (UKM) sepak bola STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh.
3. Belum diketahuinya efektifitas latihan lari *zig-zag* terhadap kelincahan pada atlet unit kegiatan mahasiswa (UKM) sepak bola STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh.

1.3 Pembatasan Masalah

Beberdasarkan identifikasi masalah di atas, maka batasan permasalahan dalam penelitian ini yaitu: “Pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kelincahan atlet unit kegiatan mahasiswa (UKM) sepak bola STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh”.

1.4 Rumusan Masalah

Berdasarkan pembatasan masalah di atas, maka penulis dapat merumuskan masalah dalam penelitian ini adalah: Apakah terdapat pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kelincahan atlet unit kegiatan mahasiswa (UKM) sepak bola STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh ?.

1.5 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka yang menjadi tujuan penelitian ini adalah: “Untuk mengetahui pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kelincahan atlet unit kegiatan mahasiswa (UKM) sepak bola STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh”.

1.6 Manfaat Penelitian

1.6.1 Secara Teoritis

Secara teoritis penelitian ini bermanfaat dalam memberikan suatu informasi pada bidang ilmu pengetahuan, terutama bidang Ilmu Keolahragaan yang dikaitkan dengan pengaruh latihan lari *zig-zag* terhadap kelincahan, serta sebagai bahan informasi ilmiah untuk kepentingan peneliti selanjutnya.

1.6.2 Secara Praktis

1. Bagi Pelatih
 - a. Dapat digunakan sebagai bahan pertimbangan dalam menyusun program latihan meningkatkan kelincahan pada atlet sepak bola dengan menggunakan metode latihan lari *zig-zag*.
 - b. Memberikan sumbangan informasi yang berguna bagi pelatih untuk mengembangkan metode latihan yang bervariasi.
2. Bagi Peneliti
 - a. Kegiatan penelitian akan melahirkan pengalaman yang bermanfaat untuk melengkapi pengetahuan yang telah diperoleh dibangku kuliah.
 - b. Dengan kegiatan penelitian ini, peneliti mendapat jawaban yang konkrit tentang suatu masalah yang berkaitan dengan judul penelitian.

3. Bagi Atlet

- a. Memberikan pengaruh terhadap peningkatan kemampuannya.
- b. Menjadi pendorong bagi atlet untuk rajin berlatih.

4. Bagi Kampus

- a. Sebagai salah satu kunci pembinaan selanjutnya dalam kegiatan UKM sepak bola.
- b. Sebagai dasar peningkatan kemampuan pada aspek yang lain dalam UKM sepak bola.

1.7 Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara dari sebuah rumusan masalah dalam sebuah penelitian. Menurut Sugiyono (2010:84) “Hipotesis diartikan sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian”. Berdasarkan pernyataan di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

Rumusan Hipotesis Nol (H_0): Tidak terdapat pengaruh yang signifikan latihan lari *zig-zag* terhadap kelincahan atlet unit kegiatan mahasiswa (UKM) sepak bola STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh.

Rumusan Hipotesis Alternatif (H_a): Terdapat pengaruh yang signifikan latihan lari *zig-zag* terhadap kelincahan atlet unit kegiatan mahasiswa (UKM) sepak bola STKIP Bina Bangsa Getsempena Banda Aceh.