



Pengaruh Latihan *Skipping* dan *Zig-Zag Run* terhadap Peningkatan Kelincahan dalam Permainan Sepakbola

Moh. Rizki Alfi Universitas Negeri Malang
Ari Wibowo Kurniawan Universitas Negeri Malang
Fahrrial Amiq Universitas Negeri Malang
mrizkialfi460@gmail.com
085745128095

Abstrak

Sepakbola merupakan olahraga yang dimainkan oleh dua tim yang berlawanan masing-masing tim beranggotakan 11 pemain inti dan beberapa pemain cadangan, yang bertujuan mencetak gol dengan cara memasukkan bola ke gawang tim lawan sebanyak-banyaknya. Permainan sepakbola dibutuhkan teknik dasar, taktik, dan kondisi fisik yang baik, karena dalam permainan sepakbola dibutuhkan pergerakan yang cepat untuk berpindah tempat dari bertahan ke menyerang. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *skipping* dan *zig-zag run* terhadap peningkatan kelincahan dalam permainan sepakbola U-15 PERSADA Gresik. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan rancangan rancangan penelitian *the static group pretest-posttest design*, rancangan ini ada dua kelompok yang diberi perlakuan yang berbeda dalam rumpun yang sejenis. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis varian (anava) satu jalur dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Berdasarkan hasil analisis data, diperoleh tiga kesimpulan yaitu: (1) latihan *skipping* memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan siswa sekolah sepakbola U-15 PERSADA Gresik (sig. $0,007 < 0,05$), (2) latihan *zig-zag run* memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan siswa sekolah sepakbola U-15 PERSADA Gresik (sig. $0,000 < 0,05$), (3) ada perbedaan pengaruh antara kelompok eksperimen *skipping* dan kelompok eksperimen *zig-zag run* terhadap peningkatan kelincahan siswa sekolah sepakbola U-15 PERSADA Gresik ($F_{hitung} = 6,453 > F_{Tabel} = 4,41$).

Kata Kunci: latihan *skipping*, latihan *zig-zag run*, peningkatan kelincahan

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang paling banyak digemari oleh sebagian besar manusia yang ada di bumi ini. Sepakbola juga digemari berbagai kalangan masyarakat baik dari tingkat daerah, nasional, dan internasional, dari usia anak-anak, remaja, dewasa, hingga lansia baik laki-laki maupun perempuan, khususnya bagi masyarakat Indonesia. Sebagai bukti bahwa masyarakat Indonesia mempunyai minat terhadap olahraga sepakbola yaitu dengan banyaknya berdiri klub-klub sepakbola maupun sekolah sepakbola (SSB) seluruh daerah di Indonesia. Oleh karena itu, banyak kompetisi yang diadakan setiap tahunnya sehingga cabang olahraga sepakbola menjadi lebih mudah dikenal oleh kalangan masyarakat luas.

Menurut Kurniawan (2014:25), olahraga berprestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan. Sementara itu, pola pembinaan usia muda

akan lebih baik jika disertai metode latihan yang baik pula, karena latihan merupakan salah satu faktor dasar yang mampu mengembangkan bakat dan *skill* seseorang pemain. Faktor dari latihan meliputi aspek fisik, teknik, taktik, dan juga mental. Dalam proses latihan, seorang pemain harus menguasai dan memahami teknik dasar sepakbola. “Beberapa teknik dasar yang perlu dimiliki pemain sepakbola adalah menendang (*shooting*), menghentikan atau mengontrol (*stopping*), menggiring (*dribbling*), menyundul (*heading*), mengumpan (*passing*), lemparan ke dalam (*throw in*) dan menjaga gawang (*goalkeeping*) (Amiq, 2016:6). Selain teknik dasar yang harus dimiliki yaitu, untuk menunjang dalam bermain sepakbola aspek lain seperti kecepatan, kelincahan, kekuatan, stamina harus ada pada seorang pemain sepakbola. Dalam meningkatkan prestasi olahraga, khususnya olahraga sepakbola yang sangat perlu diperhatikan adalah menyangkut potensi tubuh atau fisik yang meliputi: kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), kekuatan (*power*), kelenturan (*flexibility*), dan ketahanan (*endurance*) (Scheunemann, 2012:146-147).

METODE

Berdasarkan permasalahan peneliti yang diteliti, jenis penelitian yang digunakan berupa penelitian eksperimen. Winarno (2013:44-45) menjelaskan rancangan penelitian eksperimen bertujuan untuk mengungkapkan hubungan sebab-akibat antar variabel dengan melakukan manipulasi variabel bebas. Eksperimen merupakan rancangan penelitian yang memberikan pengujian hipotesis paling ketat dan cermat.

Rancangan penelitian yang digunakan berupa rancangan The Static Group Pretest-Posttest Design, dalam rancangan ini ada dua kelompok yang diberi perlakuan yang berbeda dalam rumpun yang sejenis (Sukmadinata, 2017:209). Variabel bebas yang dimanipulasikan dalam penelitian ini adalah latihan skipping dan latihan zig-zag run, sedangkan untuk variabel terikatnya adalah kelincahan siswa Sekolah Sepakbola Persada usia 15 tahun Kabupaten Gresik. Penelitian ini menggunakan instrumen untuk mengukur kelincahan berupa tes arrowhead (Bangsbo & Mohr, 2012:95-97). Alat yang digunakan untuk mengukur kelincahan adalah stopwatch dengan satuan detik. Teknik penulisan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis varians (anova) satu jalur dengan taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Analisis varians satu jalur ini membutuhkan uji prasyarat yang berupa uji normalitas dan uji homogenitas.

HASIL

Deskripsi Data Kelompok Eksperimen *Skipping*

Deskripsi data pada kelompok eksperimen *skipping* ini adalah gambaran awal mengenai hasil *pretest*, *posttest*, rata-rata, standart deviasi serta nilai maksimal dan minimal dari variabel terikat yaitu kelincahan. Dari hasil deskripsi data kelompok eksperimen *skipping* dapat dilihat pada tabel 1.1

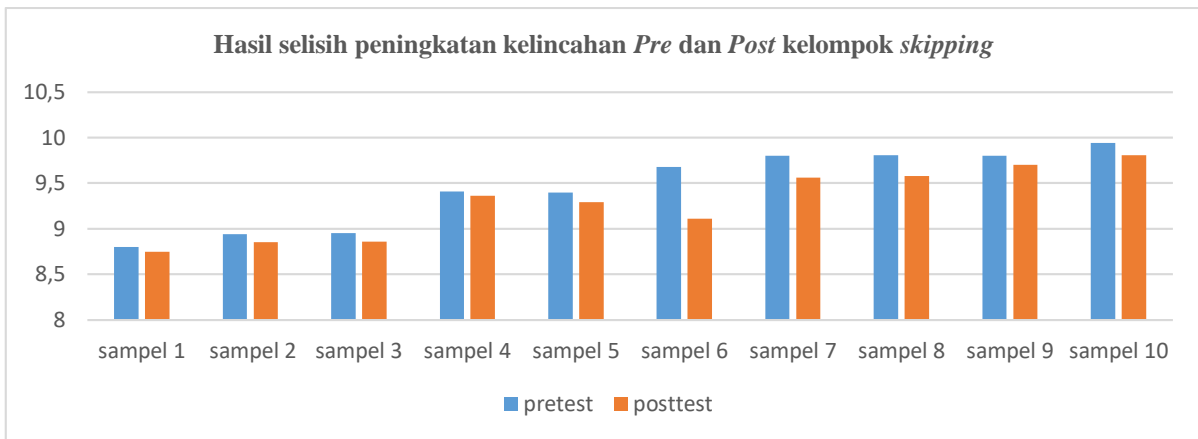
Tabel 1. Deskripsi Data Kelompok Eksperimen *Skipping*

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
<i>Pretest</i>	10	8.80	9.94	9.4530	0.42219
<i>Posttest</i>	10	8.72	9.81	9.2840	0.38526

Keterangan:

- N = Banyaknya subyek penelitian.
- Mean = Rata-rata waktu tes *arrowhead agility*.
- SD = Simpangan Baku.
- Minimum = Skor terendah dari hasil tes *arrowhead agility*.
- Maksimum = Skor tertinggi dari hasil tes *arrowhead agility*.

Berdasarkan tabel 1.1 hasil deskripsi data *pretest arrowhead agility test* dengan subyek yang digunakan berjumlah 10 pemain didapatkan rata-rata hitung sebesar 9.4530, sedangkan untuk simpangan baku (SD) sebesar 0.42219, nilai minimal 8.80 dan nilai maksimal 8.72. Sedangkan data *posttest arrowhead agility test* didapatkan nilai rata-rata hitung sebesar 9.2840, simpangan baku (SD) sebesar 0.38526, nilai minimal 8.72 dan nilai maksimal 9.81. Dari nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* dapat diketahui terjadi penurunan waktu setelah diberi perlakuan latihan *skipping* pada kelompok eksperimen *skipping*.



Gambar 1. Diagram Batang Tingkat Kelincahan Kelompok Skipping

Deskripsi Data Kelompok Eksperimen Zig-zag Run

Deskripsi data pada kelompok eksperimen *zig-zag run* ini adalah gambaran awal mengenai hasil *pretest*, *posttest*, rata-rata, standart deviasi serta nilai maksimal dan minimal dari variabel terikat yaitu kelincahan. Dari hasil deskripsi data kelompok eksperimen *zig-zag run* dapat dilihat pada tabel 1.2

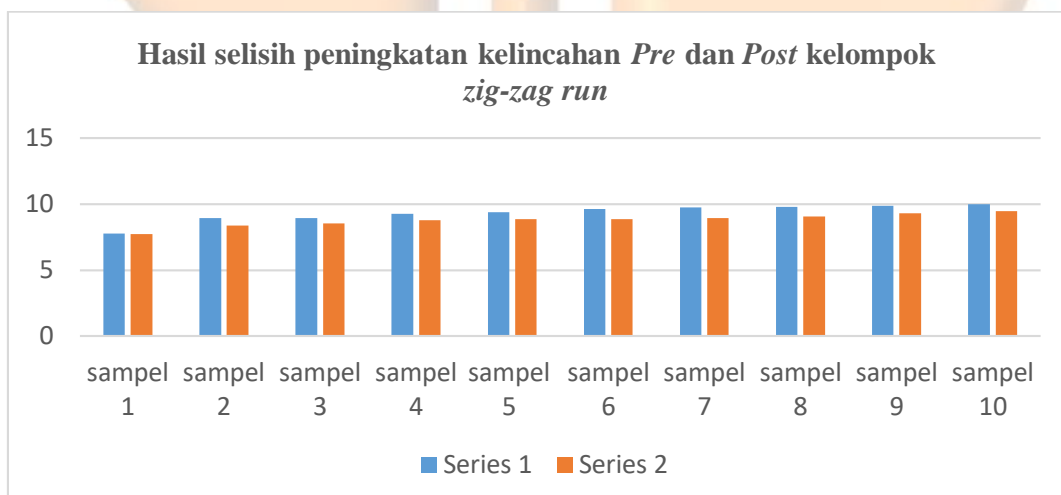
Tabel 2. Deskripsi Data Kelompok Eksperimen Zig-zag Run

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pretest	10	7.77	10.01	9.3350	0.66795
Posttest	10	7.74	9.67	8.9770	0.54154

Keterangan:

- N = Banyaknya subyek penelitian.
- Mean = Rata-rata waktu tes *arrowhead agility*.
- SD = Simpangan Baku.
- Minimum = Skor terendah dari hasil tes *arrowhead agility*.
- Maksimum = Skor tertinggi dari hasil tes *arrowhead agility*.

Berdasarkan tabel 1.2 hasil deskripsi data *pretest arrowhead agility test* dengan subyek yang digunakan berjumlah 10 pemain didapatkan rata-rata hitung sebesar 9.3350, sedangkan untuk simpangan baku (SD) sebesar 0.66795, nilai minimal 7.77 dan nilai maksimal 10.01. Sedangkan data *posttest arrowhead agility test* didapatkan nilai rata-rata hitung sebesar 8.9770, simpangan baku (SD) sebesar 0.54154, nilai minimal 7.74 dan nilai maksimal 9.67. Dari nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* dapat diketahui terjadi penurunan waktu setelah diberi perlakuan latihan *zig-zag run* pada kelompok eksperimen *zig-zag run*.



Gambar 2. Diagram Batang Tingkat Kelincahan Kelompok Zig-zag Run

Pengujian Persyaratan Analisis

Dalam statistik parametrik mengharuskan sebelum dilakukan pengujian hipotesis dengan analisis varian satu jalur (*One Way ANOVA*), terlebih dahulu dilakukan uji prasyarat analisis varian, yaitu uji normalitas dan uji homogenitas.

Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas data adalah untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan terhadap data kelincahan siswa sekolah sepakbola PERSADA Gresik U-15, dalam penelitian ini menggunakan bantuan komputer dengan program *SPSS statistic for windows version 16* dengan uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test* dengan taraf signifikansi $\alpha = 0.05$. Jika nilai taraf signifikansi dalam *Uji One Sample Kolmogorov-Smirnov Test* lebih besar dari 0,05 maka data dinyatakan berdistribusi normal. Perhitungan uji normalitas selengkapnya dapat dilihat pada lampiran uji normalitas. Berikut ini rangkuman data hasil perhitungan uji normalitas yang disajikan pada tabel 1.3.

Tabel 3 Rangkuman Hasil Uji Normalitas Tes Awal (*Pretest*) dan Tes Akhir (*Posttest*) Kelompok Eksperimen *Skipping* dan Kelompok Eksperimen *Zig-zag Run* Menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov*

Kelompok	N	Statistik	Sig	Keterangan
1	10	0.205	0.797	Normal
2	10	0.164	0.950	Normal
3	10	0.176	0.916	Normal
4	10	0.224	0.696	Normal

Keterangan:

- Kelompok 1 : Hasil tes awal kelompok eksperimen *skipping*.
- Kelompok 2 : Hasil tes akhir kelompok eksperimen *skipping*.
- Kelompok 3 : Hasil tes awal kelompok eksperimen *zig-zag run*.
- Kelompok 4 : Hasil tes akhir kelompok eksperimen *zig-zag run*.
- N : Jumlah sampel

Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas menggunakan *SPSS for windows* versi 16 yang ditunjukkan pada tabel 1.3 menyatakan bahwa nilai perhitungan uji normalitas dengan menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test* pada tes awal (*pretest*) untuk kelompok eksperimen *skipping* diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.797 dan nilai tes akhir (*posttest*) kelompok eksperimen *skipping* sebesar 0.950. Sedangkan nilai perhitungan uji normalitas pada kelompok eksperimen *zig-zag run* tes awal (*pretest*) diperoleh nilai signifikansi sebesar 0.916 dan nilai tes akhir (*posttest*) kelompok eksperimen *zig-zag run* sebesar 0.696. Dari hasil perhitungan uji normalitas tes awal dan tes akhir masing-masing kelompok diperoleh nilai signifikansi yang lebih besar dari taraf signifikansi 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa semua data yang diperoleh untuk masing-masing kelompok eksperimen berdistribusi normal. Dengan uji prasyarat normalitas yang telah terpenuhi maka bisa dilanjutkan pada uji berikutnya yaitu uji homogenitas.

Uji Homogenitas

Pengujian homogenitas adalah pengujian mengenai sama tidaknya variansi-variansi dua distribusi atau lebih. Untuk menentukan homogen atau tidaknya data adalah dengan membandingkan hasil signifikansi dengan taraf signifikansi 0,05. Jika nilai signifikansi dalam uji *Levene Statistic* lebih besar dari 0,05 maka data tersebut memiliki variansi-variansi yang bersifat homogen. Perhitungan data hasil homogenitas selengkapnya dapat dilihat pada lampiran uji homogenitas. Berikut ini rangkuman hasil perhitungan yang disajikan pada Tabel 1.4.

Tabel 4 Rangkuman Data Hasil Uji Homogenitas Nilai Tes Awal dan Tes Akhir Kelompok Eksperimen *skipping* dan Kelompok Eksperimen *zig-zag run*

Kelompok	N	Levene Statistic	Sig	Keterangan
1	10	0.152	0.701	Homogen
2	10			
3	10	0.423	0.524	Homogen
4	10			

Keterangan:

- Kelompok 1 : Hasil tes awal kelompok eksperimen *skipping*.
- Kelompok 2 : Hasil tes akhir kelompok eksperimen *skipping*.
- Kelompok 3 : Hasil tes awal kelompok eksperimen *zig-zag run*.
- Kelompok 4 : Hasil tes akhir kelompok eksperimen *zig-zag run*.
- N : Jumlah sampel

Berdasarkan tabel 1.4 hasil perhitungan uji homogenitas menggunakan *Levene Statistic*, diketahui bahwa varian antara tes awal (*pretest*) dan test akhir (*posttest*) untuk kelompok eksperimen *skipping* diperoleh nilai uji *Levene Statistic* sebesar 0.152 dengan nilai signifikansi sebesar 0.701. Sedangkan uji homogenitas antara tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*) kelompok eksperimen *zig-zag run* diperoleh nilai uji *Levene Statistic* sebesar 0.423 dengan nilai signifikansi sebesar 0.524. Dari hasil perhitungan uji homogenitas masing-masing kelompok, diperoleh nilai signifikansi yang lebih besar dari taraf signifikansi 0.05, maka dari itu dapat disimpulkan bahwa semua data untuk masing-masing kelompok tersebut bersifat homogen.

Pengujian Hipotesis

Setelah dilakukan uji persyaratan analisis varian, yaitu uji normalitas dan uji homogenitas serta didapatkan hasil bahwa seluruh kelompok latihan berasal dari populasi yang berdistribusi normal dan homogen, selanjutnya akan dilakukan pengujian hipotesis dengan menggunakan uji *Paired Sample T-test* dan uji *One Way ANOVA* untuk mengetahui perbedaan rata-rata setiap kelompok.

Data Hasil Analisis Uji-t (Paired Sample T Test)

Setelah dilakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas dengan memperoleh hasil data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal, dan uji homogenitas dengan memperoleh hasil data bahwa sampel penelitian ini adalah homogen, maka selanjutnya adalah menghitung perbedaan rata-rata tes awal dan tes akhir. Untuk mengetahui perbedaan rata-rata tes awal dan tes akhir dilakukan dengan analisis uji-t. Taraf signifikan yang digunakan dalam uji-t *Paired Sample T-Test* sebesar 95% dengan $\alpha = 0.05$. Untuk melihat ada tidaknya perbedaan rata-rata kelincahan pada tes awal dan tes akhir yaitu dengan melihat nilai T-hitung kemudian membandingkan dengan nilai T-tabel pada taraf signifikan yang telah ditentukan. Jika nilai T-hitung lebih besar dengan nilai T-tabel, maka hipotesis awal (H_0) yang menyatakan tidak ada perbedaan rata-rata antara kelompok eksperimen *skipping* dan kelompok eksperimen *zig-zag run* ditolak. Berarti ada perbedaan rata-rata yang signifikan antara kelompok eksperimen *skipping* dan kelompok eksperimen *zig-zag run*. Proses uji signifikan dilakukan dengan melihat derajat kebebasan. Derajat kebebasan (d.b) untuk uji-t cuplikan kembar adalah $d.b = N1 + N2 - 2$. Hasil perhitungan uji-t *Paired Sample T-test* pada kelompok eksperimen *skipping* dapat dilihat pada tabel 1.5.

Tabel 5. Hasil Uji T (*Paired Samples T Test*) Kelompok Eksperimen *skipping*

Pair 1	Paired Differences		Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		T	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation		Lower	Upper			
Pretest - posttest t	.16900	.15416	.04875	.05872	.27928	3.467	9	.007

Berdasarkan data hasil perhitungan pada tabel 1.5 di atas, diperoleh hasil t-hitung sebesar 3.467 yang berarti lebih besar dibandingkan hasil t-tabel 2.878. Sedangkan nilai signifikansi sebesar 0.007 lebih kecil dari taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut maka hipotesis awal (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan ini dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir kelincuhan pada kelompok eksperimen dengan latihan *skipping*. Selanjutnya adalah data hasil perhitungan uji-t *Paired Sample t-Test* pada kelompok eksperimen *skipping* dapat dilihat pada tabel 1.6.

Tabel 6. Hasil Uji T (*Paired Samples T Test*) Kelompok Eksperimen *zig-zag run*

Pair 1	Paired Differences		Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		T	Df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation		Lower	Upper			
Pretest - posttest t	.35800	.17750	.05613	.23102	.48498	6.378	9	.000

Berdasarkan data hasil perhitungan pada tabel 1.6 di atas, diperoleh hasil t-hitung sebesar 6.378 yang berarti lebih besar dibandingkan hasil t-tabel 2.878. Sedangkan nilai signifikansi sebesar 0.000 lebih kecil dari taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Berdasarkan hasil tersebut maka hipotesis awal (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Dengan ini dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata yang signifikan antara hasil tes awal dan tes akhir kelincuhan pada kelompok eksperimen dengan latihan *zig-zag run*.

Uji One Way ANOVA

Pengujian hipotesis dengan analisis varian satu jalur dilakukan untuk membandingkan nilai uji-F yang diperoleh dengan nilai F-tabel. Jika nilai F-hitung lebih besar dari nilai F-tabel, maka hipotesis awal (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Nilai F-tabel didapat dengan melihat derajat kebebasan (d.b), yaitu $dbA = a - 1$ dan $dbD = N - a$, di mana $a =$ jumlah variabel dan $N =$ jumlah sampel dalam penelitian. Data hasil perbandingan antara kelompok eksperimen *skipping* dan kelompok eksperimen *zig-zag run* dapat dilihat pada tabel 4.7.

Tabel 7 Data Hasil Perbandingan dan Selisih *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen *Skipping* dan Kelompok Eksperimen *Zig-zag Run*

No	Kelompok Eksperimen <i>Skipping</i>			Kelompok Eksperimen <i>Zig-zag Run</i>		
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
	1	8.8	8.72	0.08	7.77	7.74
2	8.94	8.85	0.09	8.93	8.57	0.36
3	8.95	8.86	0.09	8.94	8.75	0.19
4	9.41	9.36	0.05	9.25	9.01	0.24
5	9.4	9.29	0.11	9.38	9.04	0.34
6	9.68	9.11	0.57	9.64	9.06	0.58
7	9.8	9.56	0.24	9.74	9.15	0.59
8	9.81	9.58	0.23	9.8	9.27	0.53
9	9.8	9.7	0.1	9.89	9.51	0.38
10	9.94	9.81	0.13	10.01	9.67	0.34
Total	94.53	92.84	1.69	93.35	89.77	3.58

Berdasarkan Tabel 1.7 kelompok eksperimen *skipping* mengalami penurunan waktu dengan nilai total 1.69, sedangkan pada kelompok eksperimen *zig-zag run* mengalami penurunan waktu dengan nilai total 3.58. artinya ada perbedaan keseluruhan antara kelompok eksperimen *skipping* dan kelompok eksperimen *zig-zag run*. Adapun data hasil dari uji *One Way ANOVA* dari selisih *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen *skipping* dan kelompok eksperimen *zig-zag run* dapat dilihat pada tabel 1.8.

Tabel 8. Hasil Uji *One Way ANOVA*

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	.179	1	.179	6.463	.020
Within Groups	.497	18	.028		
Total	.676	19			

Berdasarkan Tabel 1.8 yang dipaparkan, data hasil dari perhitungan uji *One Way ANOVA* didapatkan nilai F-hitung sebesar 6.463 lebih besar dari nilai F-tabel 4.41, maka hipotesis awal (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Kesimpulannya ada perbedaan pengaruh latihan *skipping* dan latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan. Hal ini dibuktikan dengan nilai rata-rata kelompok *skipping* sebelum diberi perlakuan sebesar 94.53 dan setelah diberi perlakuan latihan *skipping* selama 6 minggu menjadi 92.84. Sedangkan nilai rata-rata kelompok *zig-zag run* sebelum diberi perlakuan sebesar 93.35 dan setelah diberi perlakuan latihan *zig-zag run* selama 6 minggu menjadi 89.77. Maka dapat disimpulkan bahwa latihan *zig-zag run* lebih baik dibandingkan latihan *skipping* untuk meningkatkan kelincahan siswa sekolah sepakbola PERSADA Gresik U-15.

DISKUSI

Pengaruh Latihan *Skipping* Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa Sekolah Sepakbola PERSADA Gresik U-15

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada kelompok *skipping* selama 18 kali pertemuan (3 kali pertemuan dalam seminggu) di sekolah sepakbola PERSADA Gresik menyatakan bahwa latihan *skipping* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan siswa sekolah sepakbola PERSADA Gresik U-15. Dibuktikan dari hasil tes *arrowhead agility* yang dilakukan pada kelompok latihan *skipping*, dengan rata-rata hasil *pretest* sebesar 9.4530 dan *posttest* sebesar 9.2840. Hal ini menunjukkan bahwa perlakuan yang telah diberikan berupa pola latihan *skipping* dapat mempengaruhi terhadap peningkatan kelincahan.

Kelincahan adalah kemampuan untuk mempercepat, dan dengan cepat untuk mengubah arah dengan tetap mempertahankan keseimbangan, control tubuh, dan kecepatan (Lee, 2010:11). Hal tersebut sesuai dengan kegunaan latihan *skipping* yang dilakukan dengan cara melompat yang dilakukan secara berulang-ulang dan membutuhkan keseimbangan maupun control tubuh. Menurut Aagaard (2012:3), *skipping* adalah sejenis latihan kardio yang tepat digunakan untuk siapa saja dan dimana saja. *Skipping* hanya membutuhkan seseorang dan tali *skipping*, selain itu *skipping* lebih murah bila dibandingkan dengan peralatan olahraga yang lainnya dan latihannya menyenangkan. Manfaat *skipping* adalah membakar lemak (mengurangi dan menjaga berat badan), stamina (daya tahan), koordinasi (keseimbangan), kelincahan, dan pergerakan. Sedangkan menurut Hernandez dkk (2009:15), *skipping* adalah bagian yang bagus dari peralatan pelatihan olahraga. Peralatan *skipping* sangat murah dan mudah untuk disimpan, dan dapat digunakan oleh berbagai kelompok usia untuk meningkatkan kebugaran kardiovaskular, meningkatkan kelincahan, dan otot-otot tubuh pada satu waktu sekaligus. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Febri (2015), bahwa hasil penelitian membuktikan bahwa latihan *skipping* efektif terhadap peningkatan hasil kelincahan terhadap pemain sepakbola U-17 di Persatuan Sepakbola *Domhils* Kota Malang. Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti.

Dengan demikian, maka terdapat pengaruh latihan *skipping* terhadap peningkatan kelincahan, sehingga latihan *skipping* dapat digunakan untuk melatih peningkatan kelincahan siswa sekolah sepakbola PERSADA Gresik U-15.

Pengaruh Latihan Zig-zag Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa Sekolah Sepakbola PERSADA Gresik U-15

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada kelompok *zig-zag run* selama 18 kali pertemuan (3 kali pertemuan dalam seminggu) di sekolah sepakbola PERSADA Gresik menyatakan bahwa latihan *zig-zag run* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan siswa sekolah sepakbola PERSADA Gresik U-15. Dibuktikan dari hasil tes *arrowhead agility* yang dilakukan pada kelompok latihan *zig-zag run*, dengan rata-rata hasil *pretest* sebesar 9.3350 dan *posttest* sebesar 8.9770. Hal ini menunjukkan bahwa perlakuan yang telah diberikan berupa pola latihan *zig-zag run* dapat mempengaruhi terhadap peningkatan kelincahan.

Ciri-ciri latihan kelincahan antara lain (1) bentuk latihan harus ada gerakan mengubah posisi dan arah badan dengan kecepatan tinggi, (2) rangsangan terhadap pusat syaraf sangat menentukan keberhasilan latihan kelincahan, karena koordinasi sangat penting sebagai unsur kelincahan, (3) adanya rintangan-rintangan untuk bergerak. Hal tersebut sesuai dengan kegunaan latihan *zig-zag run* yang dijelaskan oleh Nurrochmah (2016:194), *zig-zag* merupakan suatu bentuk latihan kelincahan yang dilakukan dengan cara lari secepatnya dan melewati rintangan. Sedangkan menurut Aleksander dkk (2011), *zig-zag* merupakan latihan kelincahan berlari dengan merubah arah secepatnya dan kontrol keseimbangan diperlukan. Latihan menggunakan *zig-zag run* harus dilakukan secara berulang-ulang sehingga siswa menjadi lebih mudah dalam melakukan gerakan kelincahan. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Sugiharto (2014:27) yang menyatakan bahwa, "dengan latihan sistematis dan melalui pengulangan terus-menerus, maka gerakan-gerakan sulit akan menjadi mudah". Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Kinanti (2016), hasil penelitian membuktikan metode latihan dengan *zig-zag run* dapat meningkatkan kelincahan pada pemain sepakbola U-15 di SMP Muhammadiyah 5 Surakarta. Hal ini selaras dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti.

Dengan demikian, maka terdapat pengaruh latihan *zig-zag run* terhadap peningkatan kelincahan, sehingga latihan *zig-zag run* dapat digunakan untuk melatih peningkatan kelincahan siswa sekolah sepakbola PERSADA Gresik U-15.

Perbandingan Pengaruh Antara Latihan Skipping dengan Latihan Zig-zag Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Siswa Sekolah Sepakbola PERSADA Gresik U-15

Berdasarkan hasil tes awal dan tes akhir *arrowhead agility test* antara kelompok latihan *skipping* dengan kelompok latihan *zig-zag run* diperoleh skor selisih, menggunakan teknik analisis varian satu jalur dengan didapatkan nilai F-hitung sebesar 6.463 lebih besar dari nilai F-tabel 4.41, maka hipotesis awal (H_0) ditolak dan hipotesis alternatif (H_a) diterima. Kesimpulannya ada perbedaan pengaruh latihan *skipping* dengan latihan *zig-zag run* terhadap peningkatan kelincahan siswa sekolah sepakbola PERSADA Gresik U-15.

Pada penelitian ini peneliti membandingkan latihan *skipping* dengan latihan *zig-zag run*. Latihan *skipping* merupakan latihan yang dalam pelaksanaannya siswa melakukan salah satu jenis olahraga yang

menggunakan alat bantu berupa tali dan diputar menggunakan pergelangan tangan sebagai tumpuan atau poros. Menurut Partavi (2013) pelatihan lompat tali bisa digunakan untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskuler, kecepatan dan kelincahan, sehingga *skipping* merupakan olahraga yang efektif untuk meningkatkan kelincahan. Sedangkan latihan *zig-zag run* merupakan latihan yang dalam pelaksanaannya siswa melatih kecepatan gerakan perpindahan tempat serta melatih keseimbangan. Menurut Kusnanik dkk (2018) bahwa ada pengaruh besar yang signifikan pada percepatan dan pelatihan kombinasi *zig-zag run* terhadap kecepatan dan kelincahan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Sulistia (2014), hasil penelitian membuktikan bahwa latihan *zig-zag run* lebih baik dari latihan *skipping* untuk meningkatkan *agility* anak perempuan usia 10-12 tahun. Hal ini dapat dibuktikan dengan adanya perbedaan peningkatan rata-rata yang didapatkan setiap kelompok. Dari rata-rata skor *posttest* bahwa kelompok latihan *zig-zag run* lebih tinggi daripada kelompok latihan *skipping*, sehingga latihan *zig-zag run* memberikan pengaruh yang signifikan daripada kelompok latihan *skipping* yang sama dilakukan selama 18 kali pertemuan (3 kali pertemuan dalam seminggu). Pemberian latihan yang sudah terprogram dengan menerapkan prinsip beban latihan berlebih dan dilakukan secara berulang-ulang sehingga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan terhadap siswa sekolah sepakbola PERSADA Gresik.

Dengan demikian, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengaruh antara pemberian perlakuan dengan kelompok latihan *skipping* dengan kelompok latihan *zig-zag run* terhadap peningkatan keincanaan siswa sekolah sepakbola PERSADA Gresik U-15.

KESIMPULAN

Hasil penelitian yang didapatkan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara latihan *skipping* dengan latihan *zig-zag run*, bahwa latihan *zig-zag run* berpengaruh lebih baik terhadap kelincahan siswa sekolah sepakbola PERSADA Gresik U-15 dari pada latihan *skipping*.

Ucapan Terima Kasih

Diharapkan dengan adanya penelitian ini untuk ke depannya akan ada peneliti lain yang meneliti menggunakan teknik latihan yang lebih bervariasi. Dan diharapkan juga kepada para pelatih untuk memberikan metode pelatihan yang lebih bervariasi juga.

REFERENSI

- Aagaard, M. 2012. Rope Jumping Fitness. Denmark. E-Book.
- Aleksander, J., Trajkovic, N., Milanovic, Z., Sporis, G. 2011. *Correlation Between Speed, Agility And Quickness (Saq) In Elite Young Soccer Players. Journal Acta Kinesiologi* 5(2), 36-41.
- Amiq, F. 2016. *Sepakbola (Sejarah Perkembangan, Teknik Dasar, Persiapan Kondisi Fisik, Peraturan Permainan, dan Strategi Bermain)*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Bangsbo, J. & Mohr, M. 2012. *Fitness Testing In Football*. Asian Football Confederation: Bangsbosport.
- Budiwanto, S. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Febri, V. 2015. *Pengaruh Latihan Skipping Terhadap Peningkatan Kelincahan dalam Permainan Sepakbola U-17 Tahun di Persatuan Sepakbola Domhils Kota Malang*. Skripsi tidak diterbitkan. Malang: FIK UM.
- Hernandez, B. L., Gober, D., Boatwright, D., & Strickland, G. 2009. *Jump Rope Skill for Fun and Fitness in Grades K-12. Journal Joperd* 80(7), 15-41. Doi:10.1080/07303084.2009.10598352.
- Kinanti, N. F. 2016. Pengaruh Latihan *Zig-zag Run* untuk Meningkatkan Kelincahan pada Pemain Sepakbola Usia 13-15 Tahun Di Smp Muhammadiyah 5 Surakarta. *Jurnal Naskah Publikasi Universitas Muhammadiyah Surakarta*. Dari <http://eprints.ums.ac.id/47704/31/NASPUB-bener%20bgt>.
- Kurniawan, A. W. 2014. Pengembangan Pembelajaran Judo Teknik Bertanding *Kyu 4* Dengan Media VCD Untuk Pejudo PJSI (Persatuan Judo Seluruh Indonesia). *Jurnal IPTEK Olahraga*. <http://fik.um.ac.id/wp-content/uploads/2014/11/03.PROCEEDINGS-PERTEMUAN-ILMIAH-ILMU-KEOLAHRAGAAN-NASIONAL-2014-MALANG.Ari-Wibowo-K.pdf>.

- Kusnanik, N. K., Mintarto, E., Bana, O. 2018. The Effect of Acceleration Sprint and Zig-zag Drill Combination to Increase Students' Speed and Agility. *Journal of Physics: Conf.* doi:10.1088/1742-6596/947/1/012040.
- Lee, B. 2010. *Jump Rope Training*. United States of America: United Graphics.
- Nurrochmah, S. 2016. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani & Keolahragaan*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Partavi, S. 2013. Effects Of 7 Weeks Of Rope-Jump Training On Cardiovascular Endurance, Speed, And Agility In Middle School Student Boys. *Journal Sport Science* 6(2), 40-43.
- Scheunemann, T. 2012. *Kurikulum & Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia*. Jakarta: PT. Rekayasa Industri.
- Sugiharto. 2014. *Fisiologi Olahraga (Teori dan Aplikasi Pembinaan Olahraga)*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Sukmadinata, N. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Sulistia. 2014. Latihan Lari Zig-zag Lebih Baik Dari Pada Latihan *Skipping* Untuk Meningkatkan *Agility* Pada Anak Perempuan Usia 10-12 Tahun. *Jurnal fisioterapi* Vol 14(2), 78-86. <https://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/Fisio/article/viewFile/1110/1019>.
- Udiyana, I. N. S. D., Kanca, I. N., Sudarmada, I. N. 2014. Pengaruh Pelatihan Modifikasi Zig-zag Run Terhadap Peningkatan Kecepatan dan Kelincahan pada Siswa Putra Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola SMA PGRI 1 Amlapura Tahun Ajaran 2013/2014. *Jurnal IKOR Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan*, (1) 2014.
- Winarno, M. E. 2013. *Metodologi Penelitian dalam Pendidikan Jasmani*. Malang: Universitas Negeri Malang.

