

PENGARUH LATIHAN FISIK ZIG-ZAG RUN TERHADAP PERUBAHAN KELINCAHAN PEMAIN FUTSAL GALAXY FC DI SUDIANG MAKASSAR 2021

The Effect of Zig-Zag Run Physical Exercise on Changes in Agility of Galaxy Fc Futsal Players in Sudiang Makassar 2021

Fahrul Islam¹; Hj. Suriani¹; Hendrik¹; Darwis Durahim¹; Muhammad Awal¹

¹Jurusan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Makassar

*corresponding author

RINGKASAN

Kelinchan merupakan kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelinchan sangat erat kaitannya dengan keseimbangan, karena atlet perlu untuk mengatur pergeseran dalam tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh latihan fisik zig-zag run terhadap perubahan kelinchan pemain futsal Galaxy Fc Sudiang Makassar. Jenis penelitian yang digunakan adalah *pre-experimental* dengan menggunakan desain penelitian *one-group pretest posttest design* dengan *variabel independent* adalah latihan fisik zig-zag run dan *variabel dependent* adalah kelinchan. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 20 orang yang yang diberi perlakuan berupa latihan fisik zig-zag run. Penentuan sampel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen atau alat pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Illinois Agility Run*. Penelitian ini dilakukan selama 6 bulan, Februari- Agustus 2021.

Hasil penelitian didapatkan ada pengaruh pemberian zig-zag run exercise terhadap perubahan kelinchan pemain Futsal Galaxy Fc Sudiang Makassar, dari nilai pre test 18,269 menjadi 15,484 pada post test. Dari uji wilcoxon ada nilai beda rerata sebesar 2,5605 dengan nilai $p=0,000 < 0,05$ yang berarti ada pengaruh yang bermakna pemberian zig-zag run exercise terhadap perubahan kelinchan dengan nilai 2,5605.

Dari hasil penelitian yang dilakukan didapatkan kesimpulan ada pengaruh pemberian latihan fisik zig-zag run terhadap perubahan kelinchan pemain futsal Galaxy Fc Sudiang Makassar. Disarankan pemain Futsal Galaxy Fc Sudiang Makassar untuk tetap melakukan metode *zig-zag run exercise* pada saat latihan untuk meningkatkan level kelinchan.

Kata Kunci : **Zig-Zag Run Exercise, Kelinchan, Pemain Futsal**

LATAR BELAKANG

Teknik dasar yang perlu dimiliki pemain Futsal adalah teknik menendang atau *kicking*, menghentikan atau *stopping*, menggiring atau *dribbling*, menyundul atau *heading*, dan merampas atau *tackling* bola. Salah satu teknik dasar yang sangat berpengaruh dalam permainan Futsal adalah menggiring bola. Dalam menggiring bola memerlukan kelinchan dan kecepatan.

(Lukman, 2009 dalam Sudarmada, I.N., dkk, 2014).

Kelinchan sangat menentukan agar bisa menerobos menghindari hadangan dari lawan agar bisa memasukkan bola ke gawang, M.M., 2009 dalam lawan (Faruq Kuswendi, U., 2012). Kelinchan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-

sama dengan gerakan lainnya (Widiastuti, 2011 dalam Sudarmada, I.N dkk, 2014). Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan (Ismaryati, 2008 dalam Kuswendi, U., 2012). Sesuai dengan yang dijelaskan Santana, 2000 dalam Mubaraq, R., 2015 bahwa dalam kelincahan sangat erat kaitannya dengan keseimbangan, karena atlet perlu untuk mengatur pergeseran dalam tubuh.

Bentuk penanganan yang dilakukan oleh fisioterapi adalah dengan memberikan suatu latihan atau olahraga yang bersifat teratur dan terarah untuk meningkatkan kemampuan *agility*. Latihan yang bisa digunakan untuk meningkatkan kelincahan seseorang adalah *shuttle run*, *zig-zag run*, dan *dodging run*. Jika memiliki tingkat kelincahan yang tinggi maka kecepatan kaki untuk mengubah posisi dalam menentukan arah laju bola juga baik (Wanto, H.B., 2013 dalam Yahya, S., dkk 2014). Peneliti menggunakan

METODOLOGI PELAKSAAN

Penelitian merupakan penelitian pra eksperimen yaitu penelitian percobaan semu yang tidak menggunakan kelompok pembandingan terhadap kelompok yang akan diteliti, dimana terdapat hanya 1 kelompok sampel yang akan diteliti untuk melihat pengaruh dari perlakuan yang diberikan kepada sampel. Tempat penelitian akan dilakukan di Klub Futsal Galaxy Fc Sudiang Makassar. Penelitian dilakukan pada bulan Februari – Agustus 2021. Populasi target adalah pemain futsal Galaxy Fc = 20 orang, berusia 12-18 tahun selama penelitian berlangsung. Langkah-langkah persiapan untuk melakukan penelitian ini adalah pada

zig-zag run exercise dalam melatih kelincahan pemain Futsal Galaxy Fc. Hal ini dikarenakan *zig-zag run exercise* memiliki unsur kelincahan pada saat merubah arah lari dan posisi tubuh, dan dapat menghindari dari berbagai halangan baik orang maupun benda di sekeliling (Wedana, 2014 dalam Sasmita, R., 2015). *Zig-zag run* adalah metode latihan yang dilakukan dengan perubahan posisi secara langsung dengan berlari *zig-zag*. *Zig-zag run exercise* sangat diperlukan dalam permainan sepak bola karena memiliki unsur kelincahan dalam pemain Futsal khususnya dalam menggiring bola (Larkins, P., dkk., 2012 dalam Yahya, S., dkk 2014). Hasil observasi Penulis di Club Galaxy FC ini, selama mengikuti pertandingan tahun 2018 – 2020, tidak pernah masuk dalam kategori 4 besar (Muh. Fikar 2018). Dari hasil pengukuran awal yang dilakukan pada 3 orang pemain futsal yang beumur 15 – 18 tahun, didapatkan hasil antara 19,05 - 19,50 detik berada pada kategori sangat kurang (need improvement).

bulan Maret - April 2019, dengan langkah-langkah mengurus surat-surat yang berkaitan dengan izin penelitian, menyiapkan lokasi dan alat yang diperlukan dengan izin penelitian. Adapun langkah-langkah pelaksanaan penelitian dimulai dari persiapan administrasi, menentukan sampel, pelaksanaan pretest, pelaksanaan eksperimen, serta pelaksanaan posttest.

HASIL

Penelitian ini dilaksanakan di Galaxy Fc Sudiang Makassar selama 6 (enam) bulan, mulai pada bulan Maret – Agustus 2021 dengan mengambil sampel sebanyak 20 orang usia 12-18 tahun dengan kriteria pemain Futsal baik pemain inti maupun bukan

pemain inti. Data diolah dan dianalisis disesuaikan dengan tujuan penelitian.

Tabel 1 menunjukkan bahwa jenis kelamin pemain Futsal di Galaxy Fc Sudiang Makassar semuanya laki-laki.

Tabel 2 menunjukkan bahwa kelincahan pre test terdapat 7 orang (35,0%) good, 10 orang (50,0%) fair dan 3 orang (15,0%) need improvement. Sedangkan pada post test terdapat 4 orang (20,0%) excellent, 10 orang (50,0%) very good, 5 orang (25,0%) good dan 1 orang (5,0%) fair.

Tabel 3 memperlihatkan nilai rerata pre test yaitu 18,269 dan nilai rerata post test yaitu 15,484. Perubahan nilai rerata yang diperoleh menunjukkan adanya peningkatan kelincahan setelah pemberian zig-zag run exercise. Hal ini menunjukkan bahwa pemberian zig-zag run exercise dapat menghasilkan peningkatan kelincahan pada pemain Futsal.

Tabel 4 menunjukkan nilai beda rerata diperoleh nilai sebesar 2,5605 dengan nilai $p = 0,000 < 0,05$ yang berarti bahwa ada perbedaan yang bermakna setelah nilai pre test dan post dengan penurunan sebesar 2,5605.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di Futsal Galaxy Fc Sudiang Makassar dengan jumlah Responden 20 orang yang mendapatkan perlakuan yang sama. Secara keseluruhan mendapatkan perlakuan yang sama yaitu, latihan *zig-zag run*.

Gambaran yang didapat dari distribusi subjek berdasarkan usia adalah usia terendah 12 tahun dan tertinggi 18 tahun. Menurut Badan Pusat Statistik, usia tersebut tergolong usia produktif. Dengan demikian melakukan latihan fisik secara rutin dan teratur akan

sanagat bermanfaat untuk membentuk kekuatan otot, keseimbangan tubuh, kecepatan gerak dan kelincahan. Sehingga dapat meningkatkan prestasi pada seseorang (Dewi, 2015). Olahraga yang secara spesifik dapat meningkatkan derajat kesehatan bagi pelakunya. Selain itu, olahraga juga mencirikan 5 M dalam pelaksanaannya yaitu: massal, mudah, meriah, murah, dan manfaat.

Olahraga mampu memelihara dan meningkatkan kemampuan fungsional jasmaniah para pesertanya dengan pembebanan yang dapat diatur secara bertahap dalam dosis yang adekuat. Pemanasan dan peregangan sangat diperlukan guna mempersiapkan otot untuk beraktivitas. Tujuan pemanasan dan peregangan adalah untuk menaikkan suhu otot dan menambah kelenturan otot (flexibility). Peregangan hanya bermanfaat apabila dilakukan dengan benar (Farhan, 2012). Latihan fisik yang rutin dan melelahkan dengan intensitas yang berat dapat menimbulkan masalah lain bagi pemain yang berorientasi untuk meraih prestasi tertinggi. Masalah yang dimaksud adalah terjadinya cedera olahraga. Cedera olahraga adalah cedera yang mengenai sistem muskuloskeletal serta semua sistem yang dapat mempengaruhi sistem musculoskeletal (Priyonoadi, 2012). Ketika terjadi cedera memar, strain dan sprain saat berolahraga terapi dingin sering digunakan bersama-sama dengan teknik pertolongan pertama pada cedera yang disebut RICE (Rest, Ice, Compression and Elevation) (Ronald P. Pfeiffer, 2009).

Ada pengaruh pemberian latihan *zig-zag run* untuk meningkatkan kelincahan pemain di Futsal Galaxy Fc Sudiang

Makassar. Setelah di berikan intervensi latihan *zig-zag run* sebanyak 6 kali dengan dosis 2 kali repetisi dilakukan 3 kali dalam satu minggu ada peningkatan kelincahan pada pemain futsal karena latihan *zig-zag run* melibatkan otot-otot menjadi lebih elastis dan ruang gerak sendi semakin baik sehingga persendian akan menjadi sangat lentur sehingga menyebabkan otot tungkai menjadi sangat lebar (Giriwoyo, 2012). Peningkatan kelincahan dengan menggunakan latihan *zig-zag run* lebih berpengaruh signifikan karena latihan *zig-zag run* dilakukan dengan benar dan membutuhkan tenaga yang maksimal, seperti apa yang akan di ujikan karena di depan pemain ada penghalang yang harus dilewati saat berlatih. Bentuk latihan *zig-zag run* sangat mendukung dalam permainan sepak bola untuk mengembangkan kemampuan keterampilan individu. Hal ini dapat dibuktikan dengan bentuk aktivitas latihan *zig-zag run* yang banyak diterapkan dalam permainan sepak bola, misalnya gerakan berbelok, memutar serta balik badan sehingga mempermudah pemain yang men-

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, K. S. R. (2006). Penerapan Teori Pohon Dalam Kajian Struktur Data. *Institut Teknologi Bandung*.
- Andela, P. (2013). *Hubungan Power Lengan Otot dan Power Tungkai Dengan Hasil Kemampuan Loncat Harimau Pada Siswa Kelas VIII SMP IT Fitrah Insani Bandar Lampung*. (Skripsi), Universitas Lampung Bandar Lampung, Bandar Lampung.
- Bafirman. (2013). Kontribusi Fisiologi Olahraga Mengatasi Resiko Menuju Prestasi Optimal. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3.

dribble untuk mengontrol bola dari hadangan lawan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Ada pengaruh pemberian *zig-zag run exercise* terhadap perubahan kelincahan pemain Futsal Galaxy Fc Sudiang Makassar. Tingkat kelincahan pre-test didapatkan rata rata pre test 18,269 detik. Sedangkan tingkat kelincahan post-test didapatkan rata rata 15,484 detik dengan selisih 2,785.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian, ada beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan adalah bagi pemain Futsal Galaxy Fc Sudiang Makassar diharapkan tetap melakukan metode *zig-zag run exercise* pada saat latihan untuk meningkatkan level kelincahan, bagi Pelatih futsal agar selalu memberikan program *zig-zag run exercise* dengan dosis latihan 3 kali seminggu untuk meningkatkan kelincahan, diperlukan penelitian lanjutan dengan jumlah sampel yang lebih besar.

Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization Training for Sports, 3E: Human kinetics*.

Dumi et.all. (2015). *Pengaruh Latihan Anaerobik Terhadap Kelincahan Anak pada Usia 10-14 Tahun*. (Post Graduate Thesis), Universitas Diponegoro, Semarang.

Fox, E. L., Bowers, R. W., & Foss, M. L. (1993). *The physiological basis for exercise and sport: Brown & Benchmark*.

Harsono. (2004). *Perencanaan Program Latihan Universitas Pendidikan Indonesia*, Bandung.

I Made Agus Wedana et.al. (2014). *Pengaruh Pelatihan Zig-Zag Run Dan Lari 60 M*

- Terhadap Volume Oksigen Maksimal. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 2(1).
- IAAF. (2018). Principles Of Training. Retrieved 15 Februari, 2018, from www.iaaf.org
- Irianto, D. P. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Nawir, D. A. (2016). *Pengaruh Latihan Kondisi Fisik Atlet Terhadap Fleksibilitas, Kelincahan, Kecepatan Dan Daya Tahan Umum Atlet Kontingan Bayangan Pon Xix-2016 Cabang Olahraga Beladiri Koni Provinsi Sulawesi Selatan*. Universitas Hasanuddin, Makassar.
- Notoadmodjo. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Vol. Cetakan ke dua). Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Perpustakaanid. (2018). Ukuran Bola Futsal dan Ukuran Gawang Futsal Standar FIFA. Retrieved Maret, 2018, from <https://perpustakaan.id/ukuran-bola-gawang-futsal/>
- Pyke, F. (2013). *Coaching Excellence* Champaign: Human Kinetics.
- Riyadi, N. (2013). Tingkat Keterampilan Teknik Dasar Bermain Futsal Pemain yang Menggunakan Lapangan Agung Futsal Arena Jatinom Klaten. *Universitas Negeri Yogyakarta Yogyakarta*.
- Sadoso, S. (1987). *Petunjuk Praktis Kesehatan Olahraga*. PT. Gramedia Jakarta.
- Sidik, D. Z. (2010). *Prinsip Prinsip Latihan Dalam Olahraga Prestasi*.
- Sopiyudin, D. (2016). Besar sampel dalam penelitian kedokteran dan kesehatan. *Jakarta: PT Arkans*, 15-27.
- Subekti, I. A. (2013). *Ukuran Lapangan Futsal*.
- Sukadiyanto. (2005). *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik*. FIK Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Sukma. (2015). Perbedaan Efektifitas Latihan Hexagon Drill dan Zig-Zag Run terhadap Peningkatan Kelincahan pada Pemain Futsal Sekolah Futsal Guntur Denpasar (tesis). (Universitas Udayana.).
- Tenang, J. D. (2008). *Mahir Bermain Futsal*. Bandung: PT. Mizan Pustaka

Tabel 1. Distribusi jenis kelamin pemain Futsal Galaxy Fc Sudiang Makassar

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	20	100,0
Jumlah	20	100,0

Tabel 5.2 Distribusi kelincahan pre test dan post test

Kategori Kelincahan	Frekuensi		Persentase	
	Pre	Post test	Pre	Post
Excellent	-	4	-	20
Very Good	-	10	-	50
Good	7	5	35	25
Fair	10	1	50	5
Need Improvement	3	-	15	-
Jumlah	20	100,0	20	100,0

Sumber: Data Primer, 2021

Tabel 3 Rerata kelincahan pemain futsal pre test dan post test

Kondisi	Nilai Rerata	Standar Deviasi	N
Pre test	18,269	1,07811	20
Post test	15,484	1,69697	

Tabel 4 Hasil Analisis Uji Wilcoxon

Kondisi	n	Mean	SD	Beda Rerata	p
Pre test	20	18,269	1,07811	2,5605	0,000
Post test	20	15,484	1,69697		