

PENGARUH ZIGZAG RUN UNTUK MENINGKATKAN KELINCAHAN

¹Sulis Lestari*,

¹Program Studi Magister Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta,
email : j128230002@studen.ums.ac.id

*Penulis Korespondensi

ABSTRAK

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang terencana dan terstruktur dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani. Kondisi fisik atlet dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk perkembangan usia, faktor genetik, mekanisme koordinasi sistem saraf pusat, serta motivasi dan kemauan individu. Kelincahan, sebagai salah satu komponen penting dalam olahraga, melibatkan koordinasi, tenaga, kekuatan, kelenturan, dan kecepatan. Latihan zigzag run, yang melibatkan lari dengan rintangan kerucut, diketahui dapat meningkatkan kelincahan dengan melatih keseimbangan dan ketangkasan. Dari tinjauan literatur yang dilakukan, penelitian menunjukkan bahwa latihan zigzag run memiliki pengaruh signifikan dalam meningkatkan kelincahan atlet, terutama dalam sepak bola dan futsal. Komponen latihan seperti intensitas, set, pengulangan, volume, pemulihan, interval, durasi, ritme, dan frekuensi berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan fisik atlet. Dengan demikian, latihan zigzag run dapat diintegrasikan secara efektif dalam program latihan kelincahan.

Kata Kunci : Zigzag Run, Kelincahan

ABSTRACT

Sports are a planned and structured physical activity aimed at improving physical fitness. The physical condition of an athlete is influenced by several factors, including age development, genetic factors, the coordination mechanism of the central nervous system, as well as individual motivation and willpower. Agility, as an important component in sports, involves coordination, power, strength, flexibility, and speed. The zigzag run exercise, which involves running with cone obstacles, is known to improve agility by training balance and dexterity. From the literature review conducted, research shows that the zigzag run exercise has a significant impact on enhancing athlete agility, particularly in soccer and futsal. Training components such as intensity, sets, repetitions, volume, recovery, interval, duration, rhythm, and frequency contribute to the improvement of an athlete's physical abilities. Therefore, the zigzag run exercise can be effectively integrated into agility training programs.

Keyword : Zigzag Run, agility

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik terencana dan terstruktur yang melibatkan Gerakan berulang-ulang yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (N. Andika, 2023). Beberapa faktor yang memengaruhi kondisi fisik seorang atlet olahraga antara lain : perkembangan usia (anak-anak, remaja, dewasa, orang tua), organ genetik bawaan (terutama jantung, peredaran darah dan sistem pertukaran zat dan otot) , mekanisme pengendalian koordinasi sistem saraf pusat, kolaborasi antara otak, sistem saraf dan otot, psikis untuk mewujudkan kemampuan fisik, dan yang terpenting adalah kemauan yang kuat, rasa percaya diri, motivasi berprestasi dan usia Latihan (Arifin et al., 2020).

Kelincahan merupakan kemampuan atlet dalam mengatasi hambatan dengan kelincahan kontraksi yang tinggi. Kelincahan bukanlah suatu kemampuan fisik tunggal tetapi terdiri dari komponen koordinasi, tenaga, kekuatan, kelenturan dan kecepatan. Selain itu, kelincahan juga dipengaruhi oleh usia, jenis kelamin, dan berat badan. Kelebihan berat badan dapat menurunkan kecepatan kontraksi otot, sehingga dapat menurunkan kecepatan Gerakan dan secara langsung menurunkan kelincahan (Fadhilah Ilmi and Wahyuni, 2024)

Latihan zigzag run merupakan merupakan ketangkasan lari yang melibatkan jalur berbeda dengan menggunakan kerucut (cone) sebagai rintangan kecepatan dan memerlukan pengendalian

keseimbangan yang tinggi. Latihan zigzag run secara berulang ulang bermanfaat untuk melatih pemain supaya lebih mahir dalam melakukan Gerakan-gerakan ketangkasan (Asmara Putra, n.d.)

Dari pendahuluan diatas, maka peneliti akan melakukan telaah artikel mengenai pengaruh zigzag run terhadap peningkatan kelincahan.

METODE

Sesuai dengan uraian diatas, penelitian yang berjudul pegraruh zigzag run untuk mneingkatkan kelincahan merupakan penelitian yang menggunakan metode penelitian literatur review. Literatur review atau disebut juga dengan kajian literatur adalah ulasan kajian dengan cara meninjau sumber literatur seperti (artikel, informasi dari internet, dann lain-lain) terkait apa yang akan diteliti.

Literatur review disusun menggunakan pencarian dan juga penelusuran terhadap jurnal yang tealh dipublikasikan sebelumnya. Pencarian variabel dilakukan dari kata kunci yang telah di tentukan. Artikel ilmiah yang yang sudah sesuai dengan tema penelitian selanjutnya dikelompokkan pada kriteria sesuai apa yang dibutuhkan. Pencarian artikel berdasarakan kriteria inklusi dan eksklusi.

| Judul, Nama, Penerbit | Penelitian | Metode | Hasil | Kesimpulan |
|---|--|--|---|--|
| The Effect Of Zig-zag Run Training on Increasing the Agility of Soccer Players <i>Advances in Social Science, education and humanities research, volume 407</i> | Ramadhan Arifin, Gumalir Mulya, Edwin Wahyu Dirganto | Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen design | Hasil penelitian latihan the effect of zigzag run training on increasing the agility of soccer players peningkatan terendah sebesar 0,05 detik dan peningkat teringgi 1,9 detik | Terdapat pengaruh latihan zigzag run terhadap peningkatan kelincahan |
| Effect of Plyometric Zigzag Run and Single Leg Muscle Explosive Power in Futsal Players <i>Indonesian journal of medicine (2024), 09(01):33-38 Masters Program in Public Health, Universitas Sebelas Maret</i> | Dhiki Fadhilah IImi, Wahyuni | Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan eksperimen semu (<i>quasi eksperimental</i>) | Hasil penelitian latihan Effect of Plyometric Zigzag Run and Single Leg Muscle Explosive Power in Futsal Players Terdapat peningkatan dari sebelum melakukan latihan (mean = 10.3 detik SD = 0.53), dan sesudah melakukan latihan (mean = 9.86 detik, SD = 0.58) p<0.01 | Zigzag run dapat meningkatkan kelincahan otot kaki |
| Pengaruh Metode latihan Zigzag run | N. Andika | Jenis penelitian ini adalah penelitian | Hasil penelitian latihan zigzag run terhadap | Dari data tersebut maka dapat |

| | | | | |
|---|--|--|---|---|
| <p>Trhadap Hasil Kelincahan Dribbling Bola Pemain Futsal Club Delapan FC Kepahiang</p> <p><i>Educative Sportive- EduSport, 2023;4(2), 97- 102</i></p> | | <p>kuantitatif dengan menggunakan metode ekperimen dengan design penelitian one group pretest- posttest.</p> | <p>kelincahan dribbling bola pemain futsal club delapan FC kepahiang mendapatkan hasil normalitas data dengan nilai signifikansi lebih besar dai 0,05 (5%) signifikansi pada kelompok eksperimen pre- test 0,341>0.05 dan post test 0,221>0.05. dengan demikian data tersebut dinyatakan normal</p> | <p>disimpulkan bahwa latihan zigzag run terhadap kemampuan kelincahan atlet futsal terdapat pengaruh zigzag run yang signifikan terhadap kelincahan atlet futsal.</p> |
|---|--|--|---|---|

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari literatur pertama *The Effect Of Zigzag Run Training On Increasing The Agility Of Soccer Players* : memperoleh data yang dikumpulkan adalah hasil metode latihan zigzag run and single leg dengan pengambilan data pre-test dan post-test. Pada test awal kemampuan pemain sepak bola departemen Pendidikan olahraga dan Kesehatan FULM dapat di tempuh dengan rata-rata waktu tes 14,08 detik sedangkan pada tes awal 14,08 detik dan tes akhir ketangkasan pemain sepak bola departemen Pendidikan olahraga dan Kesehatan ULM dapat dicapai dengan rata-rata waktu tes akhir 12,99 detik. Hasil tes awal dan akhir pengukuran ketangkasan pemain futsal SMP Negeri 6 Banjarbaru waktu tercepat ketangkasan 13,3 detik dan waktu terlama 15,58 detik. Sedangkan waktu akhir tes kelincahan tercepat sebesar 11,74 detik dan waktu terlama sebesar 14,98 detik. Hasil perbandingan tes awal dan tes akhir menunjukkan adanya peningkatan 9,15%. Dalam penelitiannya, program pelatihan didasarkan pada prinsip-prinsip pelatihan dan komponen pelatihan yang jelas.

Latihan dilakukan selama enam minggu yang dilaksanakan tiga kali seminggu mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Jika pelatihan dilakukan dalam waktu yang lebih lama, maka peningkatan yang akan terjadi pada pemain akan semakin signifikan dan akan bertambah semakin akan semakin tinggi. Komponen latihan dalam penelitian artikel ilmiah ini yaitu intensitas set, pengulangan, volume, pemulihan, interval, durasi, ritme dan frekuensi, serta kecepatan (waktu tempuh). Intensitas latihan kecepatan pada artikel ilmiah ini adalah 80-95% dengan penentuan intensitas maksimal menggunakan repetisi per setiap individu, dan dengan tiga set. Dengan demikian, dari hasil penelitian ini dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap peningkatan kelincahan, latihan zigzag run dapat dijadikan salah satu bentuk latihan kelincahan tetapi dengan prinsip latihan yang benar sehingga tidak terjadi kesalahan fatal, cedera atau overtraining yang membahayakan pemain atau atlet sendiri.

Dari literatur kedua *Effect Of Plyometric Zigzag Run And Single Leg Speed Hop Exercises On Agility And Leg Muscles Explosive Power In Futsal Players* memperoleh data yang dikumpulkan adalah hasil analisis sebelum dan sesudah intervensi. Skor rata-rata sebesar kelincahan otot tungkai setelah lari pliometrik zigzag lebih cepat (Mean=9.68 detik; SD=0.58) dibandingkan sebelumnya (Mean=10.03 detik; SD=0.53), $p < 0.001$. rata-rata skor muscle explosive setelah dilakukan latihan single elg speed hop lebih tinggi (Mean=217.05 c; SD=12.46) dibandingkan dengan sebelumnya (Mean=200.67; SD=10.89), $p < 0.001$. perbedaan rata-rata skor kelincahan antara kelompok sebelum dan sesudah intervensi di periksa menggunakan uji paired t test. Instrument penelitian pada artikel

ini yaitu menggunakan uji agility t test (kedua). Penguatan otot tungkai diukur dengan menggunakan standing broad jump test (cm).

Dari literatur review ke tiga *Pengaruh Latihan Zigzag Run Terhadap Hasil Kelincahan Dribbling Bola Pemain Futsal Club Delapan FC Kepahiang* memperoleh uji normalitas data menggunakan Shapiro wilk memperoleh nilai signifikansi pre-test Sig. 0,341 > 0.05 dan hasil post-test Sig. 0,227 > 0.05. Dengan demikian bahwa nilai pre-test dan nilai post-test kelompok dinyatakan normal karena $p > 0.05$. dari uji normalitas tersebut, maka akan menjadi penentu untuk uji statistik dengan menggunakan uji parametric jika data berdistribusi normal, sedangkan pengujian statistic dengan menggunakan uji non parametrik jika ada data yang tidak normal. Dalam melakukan tes awal pre-test dan post-test dengan jumlah sampel berjumlah 30 untuk kelompok eksperimen dengan nilai minimum pre-test sebesar 15,48 (detik) maximum pre-test sebesar 19,80 (detik), selain itu data latihan terdapat mean sebesar 18,2647 dan standar deviasi sebesar 1,26000. Kemudian ada data post test dengan nilai minimum sebesar 13,27 (detik), nilai maximum post-test sebesar 17,07 (detik) dan data latihan terdapat mean sebesar 15,2883 dan standar deviasi sebesar 0,92591.

Selanjutnya dilakukan uji hipotesis, hipotesis adalah suatu bentuk jawaban yang sifatnya sementara terhadap masalah yang harus di buktikan kebenarannya. Hipotesis disebut juga sebagai jawaban sementara terhadap masalah yang harus di buktikan kebenarannya. Tujuan dari uji hipotesis yaitu untuk membuktikan apakah hipotesis diterima atau ditolak. Uji hipotesis dalam penelitian artikel ini menggunakan Paired t-test dengan bantuan IBM SPSS Statistics 29.0.0.0. berdasarkan hasil uji hipotesis dalam artikel ilmiah ini didapatkan nilai Sig. 0,000 < 0,05, yang artinya H_0 di tolak dan H_1 diterima. Sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan zigzag run terhadap kelincahan. Latihan zigzag run sangat cocok untuk meningkatkan kemampuan kelincahan karena latihan zigzag run sendiri memiliki point dari kelincahan. Secara rasional kecepatan gerak merupakan kemampuan *herediter-genetik* sumber energi kecepatan gerak bersifat anaerob.

Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk merubah arah gerak dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan juga sering disebut sebagai kemampuan tubuh dalam bergerak baik tanpa bola maupun ketika menguagai bola dengan keseimbangan tubuh yang baik sehingga tubuh mampu mengendalikan sesuai arah pergerakan pemain. Kelincahan sangat penting untuk dimiliki seseorang pemain dalam cabang olahraga futsal harus membutuhkan kelincahan untuk mendapatkan posisi. Pengaruh yang dihasilkan dari latihan zigzag run dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan yang berguna pada saat pertandingan.

SIMPULAN

Dari ketiga literatur yang ditinjau, dapat disimpulkan bahwa latihan zigzag run memiliki pengaruh signifikan dalam meningkatkan kelincahan atlet, terutama dalam cabang olahraga seperti sepak bola dan futsal. Latihan ini melibatkan komponen intensitas, set, pengulangan, volume, pemulihan, interval, durasi, ritme, dan frekuensi yang berkontribusi terhadap peningkatan kemampuan fisik atlet. Pengaruh latihan zigzag run yang positif ini menunjukkan bahwa metode ini efektif untuk digunakan dalam program latihan kelincahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, R., Mulya, G., Dirgantoro, E.W., 2020. The Effect of Zig-Zag Run Training on Increasing the Agility of Soccer Players.
- Asmara Putra, D., n.d. PENGARUH LATIHAN LADDER DRILL DAN ZIG-ZAG RUN DALAM MENINGKATKAN KELINCAHAN PADA ATLET FUTSAL.
- Fadhilah Ilmi, D., Wahyuni, 2024. Effects of Plyometric Zig-Zag Run and Single Leg Speed Hop Exercises on Agility and Leg Muscles Explosive Power in Football Players. Indonesian Journal of Medicine 9, 33–38. <https://doi.org/10.26911/thejmed.2024.09.01.05>
- N. Andika, 2023. Pengaruh Metode Latihan Zigzag Run Terhadap Hasil Kelincahan Dribbling Bola Pemain Futsal Club Delapan FC Kepahiang Jalan Meranti Raya Nomor 32 Sawah Lebar, n.d. , Educative Sportive-EduSport.