

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Sepak bola merupakan salah satu olahraga permainan yang sudah dimainkan sejak lama diberbagai negara, meskipun menggunakan istilah yang berbeda. Semua permainan itu memiliki tujuan yang sama yaitu permainan yang dimainkan oleh dua tim dan permainan dari tiap tim berusaha memainkan bola dan menjaga bola agar tidak direbut oleh tim lawan dan berusaha memasukkan bola ke gawang lawan dan sepak bola juga termasuk permainan invasi yaitu permainan yang memperbolehkan setiap pemain dalam sebuah tim atau regu yang bertanding menyerang memasuki daerah pertahanan lawan, dan setiap pemain dalam sebuah tim berusaha memasukkan bola ke gawang lawannya untuk membuat gol atau skor serta menjaga gawangnya dari serangan lawan.

Sepak bola merupakan permainan yang dimainkan 11 dengan lawan 11 yang langsung dipimpin seorang wasit yang mempunyai asisten 1 dan asisten 2, dan memiliki satu orang wasit sebagai cadangan atau pengganti. Permainan berlangsung pada suatu lapangan sepak bola berukuran panjang 100 sampai 110m dan lebar 64m sampai 75m dalam permainan terjadi kontak langsung antar pemain satu kesebelasan dengan pemain kesebelasan lain (Emral, 2018, hlm. 12-13). Sepak bola merupakan permainan tim dimana setiap pemain memiliki tugas masing-masing, seperti bek, gelandang, penyerang dan penjaga gawang. Tugas tercantum serta mendukung dengan menguasai teknik sangat baik.

Olahraga sepak bola sudah dikenal sejak abad 19 dimana Inggris merupakan tempat lahirnya kompetisi olahraga tersebut. Namun demikian, sebenarnya di dunia sudah mengenal aktivitas menendang bola dari abad ke 3 sebelum masehi. Menurut Hidayat (2017, hlm. 5) permainan sepak bola sejak 3000 tahun SM, penyelidikan dan bukti-bukti dokumenter militer, telah ada dan dikenal di Tiongkok dengan nama *Tsu Chu*, yang dimainkan oleh 2 regu dengan bergantian menyepak benda bulat ke jaring. Permainan yang sama di Yunani kuno, dilakukan oleh pemain usia muda yang terdidik dan dikelompokkan di bawah

pemain berbakat, yang dikenal dengan *episkyros*. Pada masa Romawi dikenal dengan nama *Harpostum*, dengan tujuan yang hampir sama dengan *Episkyros*. Pada abad ke-11 di Inggris, bola dibuat bulat dengan menggunakan usus lembu.

Negara Inggris mengembangkan permainan sepak bola modern sehingga pada tahun 1863 dibentuk *English Foot Ball Association* (EFBA). Pada tanggal 26 Oktober 1863 berdiri *The Foot Ball Association* di Inggris. Atas inisiatif anggota perkumpulan tersebut, pada tanggal 8 Desember 1863 lahirlah peraturan sepak bola yang kita kenal sampai saat ini. Pada tanggal 28 Desember 1863 lahir pula *The Foot Ball Association of England* (FBAE). Pada tanggal 21 Mei 1904 berdiri federasi sepak bola dunia yang diberi nama FIFA (*Federation International de Football Association*) atas inisiatif Guerin yang berkebangsaan Prancis. Pada waktu berdiri nya FIFA hanya beranggotakan 7 negara, hal tersebut dijelaskan oleh Nugraha (2016, hlm. 15).

Perkembangan sejarah sepak bola di Indonesia diawali oleh penjajahan Belanda dan pada tanggal 28 September 1893, berdiri perkumpulan atau *bond* sepak bola pertama, yang dikenal dengan nama *Rood Wit* yang berarti merah putih, di Batavia. Pada masa ini diurus oleh pemerintahan Belanda melalui satu *bond* yaitu *Nedherlandche Indonesische Voetbal Bond* (NIVB) yang berpusat di Batavia. Pada tahun 1920 berdiri perkumpulan di Surakarta yang disebut *Java Voetbal Bond* oleh Dr. Warjiman dan Mr. Wangsa Negara. Selanjutnya pada tanggal 19 April 1930 diadakan konferensi *bondbond* sepak bola pribumi yang diprakasai oleh Mr. Subroto. Konferensi ini melahirkan Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia atau dikenal dengan sebutan PSSI yang berhasil mengangkat ketua PSSI yang pertama adalah Ir. Soeratin. PSSI telah mengalami pasang surut kepengurusan dan pencapaian prestasi hingga sekarang ini, termasuk belum berhasil membawa sepak bola Indonesia lolos ke piala dunia. Hal tersebut dijelaskan oleh Nugraha (2016, hlm. 21).

Sepak bola juga menjadi salah satu cabang olahraga yang semakin diminati oleh kalangan pelajar, termasuk di SMA Plus Al Mubarak. Dalam kegiatan ekstrakurikuler, menjadi salah satu aktivitas yang digemari oleh para pelajar karena selain berfungsi sebagai sarana rekreasi dan olahraga, juga membantu siswa lebih

disiplin dan lebih baik dalam bekerjasama. Ekstrakurikuler Sepak bola SMA Plus Al Mubarak dilaksanakan secara rutin setiap hari jumat pukul 15.30-17.15 WIB di lapangan SMA Plus Al Mubarak. Kegiatan ekstrakurikuler ini dibimbing langsung oleh guru penjas sekaligus menjadi pelatih ekstrakurikuler sepak bola.

Prinsip sepak bola sangat sederhana sekali, melakukan dan membuat gol dan mencegah lawan untuk melakukan hal yang sama kepada gawang kita sendiri, yang memasukkan gol terbanyak memenangkan pertandingan. Karena prinsip sederhana inilah sepak bola menjadi sangat berkembang di Indonesia. Hal ini dibuktikan semakin banyaknya klub, Sekolah Sepakbola (SSB) ataupun akademi yang didirikan di Indonesia (Priyono & Yudi, 2018, hlm. 555). Upaya untuk mencapai suatu prestasi sepak bola, ada beberapa komponen dan faktor-faktor yang menunjang diantaranya yaitu: kemampuan teknik dasar sepakbola. Kualitas permainan dalam sepak bola dilihat bagaimana keterampilan teknik sepak bola (NST & Adnan, 2019, hlm. 58).

Teknik dasar sepak bola sangat menguasai dan dipahami setiap atlet sepak bola. Teknik gerak sepak bola terdiri dari berbagai macam keterampilan dasar seperti berlari, menggiring bola, mengoper dan menembak, yang disebut juga keterampilan teknis (Bozkurt, 2020, hlm. 2-3). Teknik dasar menjadi hal terpenting dalam sepakbola. Perlu diketahui untuk bermain sepak bola perlu mempunyai keterampilan dasar dalam bermain sepak bola (Naldi & Irawan, 2020, hlm. 10-11).

Menurut Sukadiyanto (2016, hlm. 7-9) pengertian latihan mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercise*, dan *training*. Pengertian latihan yang berasal dari kata *practice* merupakan aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraganya. Pengertian *exercises* merupakan perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam menyempurnakan geraknya.

Menurut Scheunemann (2017, hlm. 2) latihan dalam olahraga sepak bola memiliki empat faktor atau elemen yang harus diperhatikan dalam membina atau

melatih sepak bola agar pemain mendapatkan keterampilan yang baik. Empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu fisik, teknik, taktik, dan jiwa kebersamaan.

Menurut Susanto dan Lismadiana (2016, hlm. 102) kondisi fisik merupakan kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain, karena setiap komponen saling berhubungan dan saling memengaruhi terhadap kemampuan gerak seseorang dalam berolahraga. Menurut Fetri (2019, hlm. 1170) menegaskan bahwa kondisi fisik berfungsi sebagai fondasi utama dalam pembinaan prestasi olahraga karena kondisi tubuh yang baik memungkinkan atlet menjalani latihan dengan intensitas tinggi, mempercepat pemulihan, serta meningkatkan efektivitas penguasaan teknik dan taktik permainan.

Kondisi fisik merupakan elemen krusial yang memengaruhi kesehatan, daya tahan, dan kemampuan fungsional seseorang (Sarifudin et al., 2023, hlm. 57-58). Dalam konteks olahraga, termasuk sepak bola, kondisi fisik menjadi faktor penentu keberhasilan atlet. Kondisi fisik mencakup tingkat kebugaran umum atlet, termasuk kekuatan otot, kelincahan, kecepatan, dan daya tahan (Fajrin et al., 2021, hlm. 7-8). Kemampuan tubuh untuk pulih dan meregenerasi diri setelah latihan atau pertandingan, sehingga atlet dapat menjaga kinerja optimal dalam jangka waktu yang lama. Sehingga kondisi fisik yang baik bukan hanya memberikan keunggulan kompetitif, tetapi juga melibatkan pemahaman dan pemeliharaan kesehatan secara keseluruhan. Pemantauan dan peningkatan kondisi fisik menjadi bagian integral dari pembinaan atlet, termasuk dalam konteks pengembangan prestasi olahraga, seperti dalam sepak bola (Marheni et al., 2021, hlm. 637).

Pemain sepak bola tidak membutuhkan semua komponen kondisi fisik yang ada. Hanya beberapa komponen kondisi fisik, misalnya penjaga gawang harus memiliki daya lentur (*flexibility*), reaksi (*reaction*), ketepatan (*accuracy*) (Strangman, 2018, hlm. 566). Berbeda lagi dengan seorang pemain bertahan, harus memiliki kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*muscular power*), kecepatan (*speed*). Bagi seorang gelandang, harus memiliki kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), reaksi (*reaction*), koordinasi

(*coordination*) (Behm, 2021, hlm. 69-72). Bagi seorang penyerang harus memiliki kecepatan (*speed*), kelincahan (*agility*), reaksi (*reaction*), ketepatan (*accuracy*), dan daya tahan (*endurance*) *bleep test* (Suprioko A & Mahardika W, 2018, hlm. 284).

Kelincahan (*agility*) merupakan kemampuan tubuh untuk dapat mengubah arah gerakan serta posisi tubuh dengan cepat dan tanpa harus kehilangan keseimbangan (Bhardwaj, 2018, hlm. 110). Dalam Imawan (2016, hlm. 45) Kelincahan merupakan kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, sesuai dengan situasi yang dihadapi di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya.

Beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepak bola, karena dengan kelincahan tersebut para pemain dapat lebih mudah dalam melakukan pergerakan serta merubah posisi tubuh secara cepat tanpa kehilangan keseimbangan untuk menunjang performa pemain diatas lapangan.

Berdasarkan hasil observasi dan pengamatan peneliti di kegiatan ekstrakurikuler sepak bola SMA Plus Al Mubarak, diketahui bahwa sebagian besar pemain masih menunjukkan tingkat kelincahan yang rendah baik saat latihan maupun saat pertandingan. Hasil pengamatan pada sesi latihan menunjukkan bahwa bentuk latihan yang diberikan pelatih sebelumnya lebih didominasi oleh latihan teknik dasar seperti *passing*, *shooting*, dan permainan bebas (*game*), sedangkan latihan fisik khususnya latihan kelincahan jarang diberikan secara terprogram dan bervariasi. Latihan yang dilakukan umumnya hanya berupa lari mengelilingi lapangan dan *stretching* tanpa disertai variasi latihan perubahan arah, koordinasi, dan kecepatan reaksi. Kondisi ini menyebabkan pemain kurang terlatih dalam mengubah arah gerak secara cepat dan tepat. Selain itu, bentuk latihan yang monoton dan kurang bervariasi menimbulkan beberapa dampak terhadap proses latihan maupun performa pemain. Pemain terlihat cepat merasa jenuh dan kurang antusias saat mengikuti latihan karena program latihan yang diberikan cenderung berulang dan tidak menantang. Kurangnya variasi latihan juga menyebabkan motivasi dan semangat berlatih siswa menurun, sehingga intensitas dan keseriusan

pemain dalam mengikuti latihan menjadi kurang maksimal. Dari sisi kondisi fisik, latihan sebelumnya belum mampu meningkatkan kemampuan koordinasi gerak, keseimbangan, kecepatan perubahan arah, serta kemampuan reaksi pemain secara optimal. Akibatnya, pemain mengalami kesulitan ketika harus bergerak cepat sambil mempertahankan kontrol tubuh dan bola dalam situasi permainan. Dampak tersebut terlihat saat latihan *dribbling*, di mana beberapa pemain sering kehilangan kontrol bola ketika harus menghindari rintangan atau lawan, serta kurang mampu melakukan *manuver* cepat sehingga sering terjadi tabrakan antar pemain. Pemain juga tampak lambat dalam melakukan transisi gerakan dari menyerang ke bertahan maupun sebaliknya. Di samping itu, kurangnya latihan kelincahan menyebabkan gerakan kaki pemain menjadi kurang efektif dan kurang efisien saat melakukan perubahan arah secara tiba-tiba.

Berdasarkan hasil observasi awal dan informasi yang diperoleh dari pelatih ekstrakurikuler sepak bola SMA Plus Al Mubarak, diketahui bahwa dari 20 siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepak bola terdapat 8 siswa (40%) yang memiliki tingkat kelincahan kategori cukup baik dengan rentang waktu *illinois agility run test* antara 16,2-18,1 detik. Sementara itu, sebanyak 12 siswa (60%) masih berada pada kategori kurang dengan waktu tempuh di atas 18,1 detik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa masih mengalami kesulitan dalam melakukan perubahan arah secara cepat dan efisien saat bergerak di lapangan.

Penilaian tingkat kelincahan tersebut mengacu pada norma *illinois agility run test*, yaitu salah satu instrumen yang banyak digunakan untuk mengukur kemampuan kelincahan melalui kombinasi gerakan lari lurus, perubahan arah, akselerasi, dan deselerasi. Menurut Reis et al. (2024, hlm. 146), *illinois agility run test* merupakan tes yang valid dan reliabel untuk mengukur kemampuan perubahan arah tubuh secara cepat pada remaja dan atlet. Dalam pelaksanaannya, semakin rendah waktu yang diperoleh peserta, maka semakin baik tingkat kelincahannya. Selain itu, norma *illinois agility run test* untuk kelompok usia 16-19 tahun menunjukkan bahwa waktu tempuh yang lebih rendah mencerminkan kemampuan perubahan arah yang lebih baik. Atlet dengan waktu di bawah 15,2

detik dikategorikan sangat baik, sedangkan atlet dengan waktu di atas 18,3 detik dikategorikan kurang atau sangat kurang. Menurut Abdul Narlan dan Dicky Tri Juniar (2020, hlm. 108) tujuan dari tes ini adalah untuk mengetahui atau mengukur kelincahan seorang atlet/siswa

Tabel 1. 1 Data Tingkat Kelincahan Siswa

No	Nams Siswa	Hasil <i>Illinois Agility Run</i>	Tingkat Kelincahan
1	Azmi Rasyid	18,74 Detik	Kurang
2	Dafa Firmansyah	17,42 Detik	Cukup Baik
3	Ergi Heryadi	17,11 Detik	Cukup Baik
4	Nazril Ilham	16,89 Detik	Cukup Baik
5	Firman Septiana	18,58 Detik	Kurang
6	Bagja Hadiansyah	18, 95 Detik	Kurang
7	Bayu	17,26 Detik	Cukup Baik
8	Repan Nurpurqon	18,67 Detik	Kurang
9	Pajar Sidik	19,02 Detik	Kurang
10	Parhan Nulhakim	18,81 Detik	Kurang
11	Firdaus Fadliel	19,15 Detik	Kurang
12	Aditya Amarta	17,37 Detik	Cukup Baik
13	Fadil Hasan	18,62 Detik	Kurang
14	Marvel Febrian	16,95 Detik	Cukup Baik
15	Miftah Fauzan	18,90 Detik	Kurang
16	Zulfan Faturohman	17,08 Detik	Cukup Baik
17	Rijal Fadilah	18,73 Detik	Kurang
18	Ilham Rizki	19,21 Detik	Kurang
18	Abdul Aziz	17,19 Detik	Cukup Baik
20	Zaka	18,84 Detik	Kurang

Tabel 1. 2 Rekapitulasi Hasil Observasi Awal

Kategori	Jumlah Siswa	Persentase
Cukup Baik	8	40%
Kurang	12	80%
Total	20	100%

Dengan demikian, hasil observasi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa ekstrakurikuler sepak bola SMA Plus Al Mubarak masih berada pada kategori kurang karena memperoleh waktu tempuh di atas batas kategori cukup baik. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa kemampuan perubahan arah, koordinasi gerak, keseimbangan, dan kecepatan reaksi siswa masih perlu ditingkatkan melalui program latihan yang lebih terarah dan bervariasi.

Permasalahan ini diduga kuat dipengaruhi oleh kurangnya variasi latihan kelincahan yang diberikan dalam program latihan sebelumnya, sehingga pemain merasa jenuh, motivasi berlatih menurun, dan kemampuan kelincahan tidak berkembang secara maksimal. Oleh karena itu, diperlukan suatu bentuk latihan yang lebih bervariasi, menarik, dan terprogram untuk meningkatkan kelincahan pemain, salah satunya melalui penerapan variasi latihan *zig-zag run* yang menekankan pada kemampuan perubahan arah, kecepatan gerak, koordinasi, dan keseimbangan tubuh dalam permainan sepak bola.

Melihat dari kejadian di atas peneliti berasumsi bahwa latihan kelincahan sebagian siswa belum bisa menunjukkan kelincahannya karena latihan kelincahannya monoton dan membuat para pemain cepat bosan maka dibutuhkan variasi latihan kelincahan yang berkelanjutan dan sistematis. Latihan yang berkelanjutan dan sistematis namun tidak dengan variasi yang berbeda maka akan timbul rasa bosan dalam diri pemain ketika latihan berlangsung. Variasi latihan sangat diperlukan dalam semua cabang olahraga, menurut Pranofik (2017, hlm. 4). Serta menurut Mahardika & Heynoek, (2019, hlm. 4) variasi latihan dapat meningkatkan ketertarikan dan mempermudah atlet dalam menjalani latihan, variasi latihan merupakan salah satu penunjang untuk meningkatkan keterampilan. Maka dari itu melihat permasalahan di atas peneliti ingin memberikan solusi dengan variasi

latihan *zig-zag run* yaitu *zig-zag run forward*, *zig-zag run side shuffle*, *zig-zag run backward shuffle*, *zig-zag run backward crossing over* dan *zig-zag run forward backward* secara sistematis dan berkelanjutan. Peneliti mengharapkan dengan adanya latihan variasi *zig-zag run* bisa meningkatkan kelincahan pada pemain sepak bola di ekstrakurikuler SMA Plus Al Mubarak.

Latihan *zig-zag run* merupakan bentuk latihan yang dilakukan dengan lari menyilang untuk mengubah arah dari dan posisi pada waktu bergerak dengan kecepatan tinggi serta yang membutuhkan skill. Latihan *zig-zag* merupakan salah satu latihan untuk melatih kelincahan dengan adanya penekanan bahwa atlet atau siswa untuk berlari secara *zig-zag* melewati cone atau rintangan yang disusun dengan jarak tertentu, latihan ini sangat bermanfaat bagi atlet atau siswa serta pemain yang ingin meningkatkan performa dalam kelincahan, karena selain gerakannya yang tidak begitu rumit, latihan ini mudah dilakukan dimana saja dan kapan saja (Mawardi, 2021, hlm. 323). Menurut Ahmad (2018, hlm. 2) latihan *zig-zag run* merupakan bentuk latihan kelincahan dengan menggunakan tonggak atau patok. Dalam praktiknya, pemain berlari secepat mungkin dengan berbelok-belok dari satu daerah ke daerah lain melewati beberapa patok yang ada (Hendro & Gusril, 2020, hlm. 45). *Zig-zag run* merupakan suatu bentuk latihan kelincahan yang dilakukan dengan gerakan yang berbelok-belok, yang mana latihan ini bertujuan untuk melatih kemampuan berubah arah dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan (Hidayat et al., 2021, hlm. 45). Kelincahan (*agility*) seorang pemain sepak bola dapat ditingkatkan dengan latihan yang rutin dan tekun serta dengan program yang berkelanjutan. Latihan yang bisa meningkatkan kelincahan (*agility*) seorang pemain sepak bola diantaranya dengan latihan *zig-zag run* dan *shuttle run* (Gopinathan, 2019, hlm. 1295).

Berdasarkan latar belakang yang telah di uraikan, penulis berharap dengan variasi latihan *zig-zag run* dapat meningkatkan kelincahan siswa dalam permainan sepak bola. Oleh karena itu, peneliti melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Variasi Latihan *Zig-Zag Run* Terhadap Kelincahan Dalam Permainan Sepak Bola Pada Ekstrakurikuler Siswa SMA Plus Al Mubarak”

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka dapat dirumuskan sebuah masalah yang akan di pecahkan dalam penelitian ini sebagai berikut: Apakah terdapat pengaruh variasi latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan dalam permainan sepak bola pada ekstrakurikuler siswa SMA Plus Al Mubarak?

1.3 Definisi Operasional

Berikut adalah istilah-istilah yang digunakan penulis guna menghindari kesalahan dalam penelitian ini antara lain:

- a. Menurut Ahmad (2018, hlm. 2) latihan *zig-zag run* merupakan bentuk latihan kelincahan dengan menggunakan tonggak atau patok. Dalam praktiknya, pemain berlari secepat mungkin dengan berbelok-belok dari satu daerah ke daerah lain melewati beberapa patok yang ada.
- b. Menurut Imawan (2016, hlm. 45) Kelincahan merupakan kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, sesuai dengan situasi yang dihadapi di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya.
- c. Menurut Syukur dan Soniawan (2018, hlm. 44) sepak bola merupakan permainan yang membutuhkan banyak energi, kepintaran di dalam lapangan memacu semangat, sekaligus memberikan kegembiraan melalui kebersamaan dalam sebuah tim.

1.4 Tujuan Penelitian

Sesuai latar belakang dan rumusan masalah diatas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh variasi latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan dalam permainan sepak bola pada ekstrakurukuler siswa SMA Plus Al Mubarak.

1.5 Manfaat Penelitian

a. Manfaat Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini memberikan kontribusi dalam memperkaya literatur mengenai efektivitas latihan kelincahan, khususnya *zig-zag run*, terhadap peningkatan kelincahan dalam permainan sepak bola. Hasil penelitian ini dapat memperluas pemahaman tentang hubungan antara pola latihan *zig-zag run* dengan kelincahan dalam permainan sepak bola, sehingga mendukung pengembangan teori pembelajaran permainan sepak bola berbasis *agility training*.

b. Manfaat Praktis

1) Bagi guru pendidikan jasmani

Sebagai dasar dalam menyusun strategi pembelajaran yang lebih efektif untuk meningkatkan kelincahan siswa dalam permainan sepak bola pada semua tahapannya.

2) Bagi pelatih ekstrakurikuler sepak bola

sebagai acuan dalam merancang program variasi latihan *zig-zag run* yang dapat mengembangkan kelincahan, koordinasi, dan kontrol bola pemain secara menyeluruh.

3) Bagi siswa

sebagai pemahaman pentingnya variasi latihan *zig-zag run* dalam meningkatkan kelincahan siswa dalam permainan sepak bola, sehingga dapat meningkatkan performa dalam pertandingan.

4) Bagi sekolah

sebagai dukungan dalam meningkatkan kualitas pembelajaran olahraga dan prestasi siswa dalam cabang sepak bola.

5) Bagi peneliti

Menambah ilmu pengetahuan mengenai peningkatan kelincahan dalam permainan sepak bola.