

## ABSTRAK

### **Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag Terhadap Peningkatan Agility Pada Pemain Futsal Putra UKM Futsal Universitas Airlangga**

Reinhard Wijaya , Yudith Dian , Lantjar Januwidodo

**Latar Belakang :** *Sedentary life* akan mempengaruhi remaja dalam masa pertumbuhan jika terjadi berkesinambungan akan menyebabkan *hypokinetic disease* atau penyakit yang timbul akibat penurunan aktifitas fisik. Untuk mengatasi hal itu salah satunya olahraga . Olahraga yang populer sekarang adalah Futsal. Karena peraturan dan alat pendukungnya lebih sederhana dan *efisien* daripada sepak bola

**Tujuan :** Penulisan telaah jurnal ini bertujuan untuk mengetahui beberapa hasil latihan kelincahan yang sesuai dengan pengaruh latihan *Zig-zag Run* terhadap kelincahan pada pemain Futsal di UKM futsal Universitas Airlangga .

**Metode tela'ah jurnal :** Penulisan tela'ah jurnal menggunakan metode PICO (*Problem, intervensi , Comparison, Outcome*) .

**Hasil :** Latihan lari zig-zag berdasarkan *uji paired sample t-test* pada kelompok lari zig-zag sebelum diberikan perlakuan diperoleh mean sebesar 16,7 dan sesudah diberikan perlakuan sebesar 13,6 dengan nilai  $p < 0,002$  karena nilai  $p < 0,05$  artinya ada pengaruh dengan menunjukkan adanya peningkatan nilai *Illionis Agility Run Test*.

**Kesimpulan:** Melalui program latihan *Lari Zig-zag* menunjukkan hasil yang signifikan pada peningkatan kelincahan pada atlet futsal

**Kata kunci :** *Zig-zag Run, Futsal , Agillity*

**ABSTRACT****The Effect of Zig-Zag Running Exercises on Improving Agility in the Futsal Player of Airlangga University**

Reinhard Wijaya , Yudith Dian , Lantjar Januwidodo

**Background:** *Sedentary life* will affect adolescents in their infancy, if it occurs continuously, it will cause *hypokinetic disease* or disease arising from decreased physical activity. To overcome this, one of them is exercise. The most popular sport now is Futsal. Because the rules and supporting tools more simple and *efficient* than football

**Objectives:** Writing study journal aims to find out some of the results of the exercise agility that in accordance with the effects of exercise *Zig-zag Run* to the agility of Futsal players in UKM futsal Airlangga University.

**Journal study methods :** Writing journal studies using the PICO method (Problem, intervention , Comparison ,Outcome).

**Results:** Zig-zag running exercise based on *paired sample t-test* in the zig-zag running group before the treatment was given a mean of 16.7 and after being given treatment of 13.6 with a value of  $p < 0.002$  because the value of  $p < 0.05$  means that there is an influence by showing an increase in the value of *Illionis Agility Run Test* .

**Conclusion:** Through the *Zig-zag Running* training program , significant results have been shown to increase the agility of futsal athletes .

**Keywords:** *Zig-zag Run, Futsal, Agillity*