

# PENGEMBANGAN LATIHAN VARIASI ZIG ZAG RUN TERHADAP KELINCAHAN ATLET KARATE KUMITE PENGCAB KKI LAMPUNG UTARA

Nur Hikmah<sup>1</sup>, Asri Widia Ningrum<sup>2</sup>, Sonya Trikandi<sup>3</sup>

<sup>1</sup>[asriwidianingrum99@gmail.com](mailto:asriwidianingrum99@gmail.com), <sup>2</sup>[sonyatrikandi28@gmail.com](mailto:sonyatrikandi28@gmail.com),

<sup>3</sup>[Nurhikmah.ima0597@gmail.com](mailto:Nurhikmah.ima0597@gmail.com)

<sup>1,2,3</sup> Universitas Muhammadiyah Kotabumi

**Abstract:** *The aim of the research in this study was to add variations to zig-zag run training on the agility of Pengcab KKI North Lampung kumite karate athletes. The research uses the R n D method (Research and Development), researchers developed existing agility training products and then modified them again according to needs. Of the four development steps, researchers limited only two steps to collecting information and planning zig zag run training products at Pengcab KKI North Lampung. This research uses data collection techniques, namely literature review this means that the researcher looks for several theoretical sources related to the research. The results of research on the development of zig zag run training in gathering information contained several problems including lack of targeted training, lack of training program structure, training focused heavily on other aspects of physical training, and lack of variety in agility training. Product planning includes a variety of structured exercises with zig zag exercises using cone, variation of the zig zag run exercise by circling cone, and variations of the zig zag run exercise with running sprint forward and run sideways past cone.*

**Keywords:** *Kumite Karate Athlete, Agility, Variations Zig-Zag Run*

**Abstrak** Tujuan penelitian pada penelitian ini yakni untuk menambah variasi latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan atlet karate *kumite* Pengcab KKI Lampung utara. Penelitian menggunakan metode R n D (Research and Development), peneliti mengembangkan produk latihan kelincahan yang sudah ada kemudian dimodifikasi kembali sesuai kebutuhan. Dari empat langkah pengembangan peneliti membatasi hanya dua langkah meliputi pengumpulan informasi dan perencanaan produk latihan *zig zag run* di Pengcab KKI Lampung Utara. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data yakni literature review artinya peneliti mencari beberapa sumber teori yang berkaitan dengan penelitian. Hasil penelitian pengembangan latihan *zig zag run* pada pengumpulan informasi terdapat beberapa permasalahan meliputi pelatihan yang kurang terarah, kurangnya struktur program latihan, latihan banyak terfokus pada aspek latihan fisik lain, dan kurangnya variasi dalam latihan kelincahan. Perencanaan produk meliputi variasi latihan terstruktur dengan latihan *zig zag* menggunakan *cone*, variasi latihan *zig zag run* dengan memutar *cone*, dan variasi latihan *zig zag run* dengan lari *sprint* ke depan dan lari kelok ke samping melewati *cone*.

**Kata Kunci:** *Kumite Karate Athlete, Agility, Variations Zig-Zag Run*

## I. PENDAHULUAN

Cabang olahraga semakin berkembang dan meluas sesuai fenomena yang terjadi dalam dunia olahraga. Fenomena tersebut dipengaruhi oleh kesadaran dan kebudayaan yang terdapat dalam suatu wilayah. Menurut Herlina (2023) salah satu cabang olahraga yang berkaitan dengan masyarakat dan memiliki tujuan untuk memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat yakni karate. Beladiri karate menjadi cabang olahraga yang keras, adapun teknik yang digunakan pada olahraga karate meliputi teknik fisik berupa tendangan, pukulan, tangkisan, kuda-kuda, dan juga bantingan maupun elakan atau menghindar. Atlet dapat menguasai teknik, fisik, taktik dan juga strategi tersebut dengan memperhatikan kelincahan untuk menyerang atau mengelak lawan. Bentuk latihan dan pertandingan pada cabang olahraga karate disebut *kumite*, atlet saling berhadapan satu sama lain dalam arena. Atlet harus berlatih sesuai teknik, fisik, taktik, strategi yang kuat, dan mental yang sehat.

Kondisi fisik sebagai penunjang prestasi atlet *kumite* ketika bertanding pada *event* kejuaraan. Menurut Nawawi (2023) salah satu komponen terpenting dalam kondisi fisik yakni kelincahan, ketika atlet memiliki kelincahan yang baik maka

kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Selain itu, atlet yang memiliki kelincahan yang baik juga berpengaruh terhadap keseimbangan sehingga tidak mengalami permasalahan saat melakukan gerakan menghindar ataupun pukulan. Gerakan dalam komite seperti tendangan dari samping (*mawasi*) memerlukan *counter* untuk melumpuhkan lawan saat menyerang. Oleh karate itu, dalam cabang karate setiap individu melakukan gerakan *kumite* memerlukan kelincahan yang baik untuk memperoleh *point* murni dari gerakan tersebut.

Salah satu bentuk latihan kelincahan paling efektif pada fisik atlet karate *kumite* yakni latihan *zig-zag run*. Satriaputra (2019) berpendapat bahwa *zig-zag run* dalam latihan kelincahan meliputi lari bolak-balik (*shuttlerun*), lari belok-belok (*zig zug run*), dan lari rintangan. *Zig zag run* dilakukan dengan menggunakan alat untuk menghalangi dan merintangai atlet, sehingga dengan adanya alat tersebut atlet harus berlari dengan menghindar halangan secara berbelok-belok. Latihan kelincahan *zig zag run* juga dilakukan oleh atlet karate *kumite* Pengcab KKI Lampung Utara. Berdasarkan hasil observasi cabang olahraga karate di Pengcab KKI Lampung Utara dalam prestasinya di setiap event, kurangnya kelincahan atlet untuk merespon lawan dengan cepat dan tepat yang

mengangkibatkan tidak memiliki kestabilan sehingga poin yang di dapat tidak maksimal. Hal tersebut dikarenakan latihan kelincahan yang monoton akan berpengaruh terhadap kondisi fisik atlet tersebut. Adapun tujuan penelitian yakni untuk menambah variasi latihan *zig zag run* pada atlet karate Pencab KKI Lampung Utara.

## **II. METODE**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian R n D (*Research and Development*). Menurut Siregar (2023) *Research and Development* merupakan metode penelitian yang digunakan dalam mengembangkan produk yang sudah ada untuk dimodifikasi kembali sesuai kebutuhan. Terdapat 4 langkah yang telah disederhanakan dalam metode penelitian menurut Bord & Gall (1983) yakni: pengumpulan informasi, perencanaan produk, pengembangan produk dan validasi ahli. Penelitian ini dibatasi hanya sampai dua tahapan yakni: pengumpulan informasi dan perencanaan produk. Adapun Langkah yang dilakukan yakni: *pertama*, peneliti melakukan pengumpulan informasi terkait bentuk latihan *zig zag run* di Pencab KKI Lampung Utara. *Kedua*, peneliti melakukan perencanaan produk berupa variasi latihan latihan *Zig-Zag Run*.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan *literature review*. Menurut Yeni & Hartati (2020) *literature review* merupakan langkah dalam menganalisis referensi yang berasal dari artikel dan buku kemudian dikaitkan dengan permasalahan topik yang akan dibahas. *Literature review* juga menjadi salah satu referensi untuk memperoleh landasan teori dalam penelitian ini. Selain itu, penelitian ini menggunakan penentuan alat ukur sebagai pedoman penilaian variasi bentuk latihan *zig zag run* di Pencab KKI Lampung Utara.

## **III. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

#### **Tahap Pengumpulan Informasi**

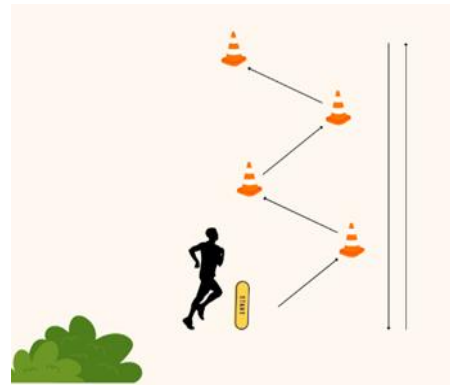
Pada tahap pengumpulan informasi peneliti menemukan masalah bentuk latihan *Zig-Zag Run* di Pencab KKI Lampung Utara. Adapun beberapa masalah tersebut dapat diidentifikasi sebagai berikut: pertama, pelatihan yang tidak terarah. Pelatihan tersebut berkaitan dengan program yang tidak diarahkan dalam melatih tingkat kelincahan atlet Pencab KKI Lampung Utara. Kedua, kurangnya struktur dalam program latihan. Struktur program latihan ini bersifat sistematis serta bersifat berkelanjutan guna meningkatkan kelincahan atlet itu sendiri.

Adapun masalah yang ketiga, yakni terlalu banyak pelatih fokus pada aspek lain. Tanpa disadari terkadang masih banyak pelatih yang fokus pada aspek lain seperti daya tahan tubuh. Pada dasarnya kelincihan merupakan hal yang penting yang membutuhkan waktu lebih lama karena berkaitan dengan perubahan arah (*Zig-Zag Run*). Dan masalah keempat yakni kurangnya variasi dalam latihan kelincihan. Latihan yang monoton juga menjadi salah satu penghambat perkembangan motorik yang mampu untuk meningkatkan kelincihan atlet. Latihan yang bervariasi akan berdampak positif dikarenakan adanya latihan yang berbeda, yang biasanya latihan hanya dengan membentuk garis huruf “Z” bisa digantikan dengan garis lurus yang berkelok-kelok.

### Tahap Perencanaan Produk

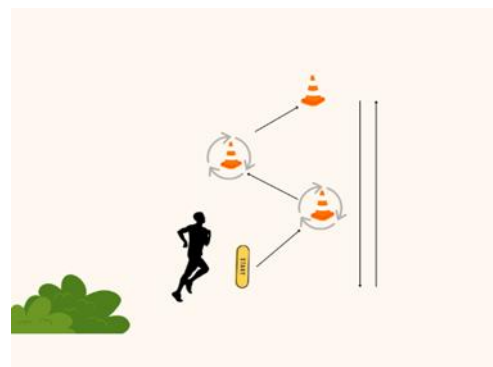
1. Variasi Latihan kelincihan *Zig Zag Run* murni pada tahap ini program latihan kelincihan pada atlet karate Pengcab KKI Lampung Utara dilakukan dengan program kelincihan yang struktur. Variasi latihan kelincihan *Zig-Zag Run* yang dilakukan dengan membunyikan peluit lalu berlari sprint dari start awal *cone* pertama, kemudian lari sprint sampai bertemu di *cone* kedua, di lanjutkan kembali dengan lari sprint *cone* ke tiga, dari *cone* ke tiga *sprint* ke garis *finish* di *cone* terakhir lalu kembali

dilakukan untuk gerakkan yang sama menuju *cone* terakhir garis *start/finish* seperti gambar berikut ini.



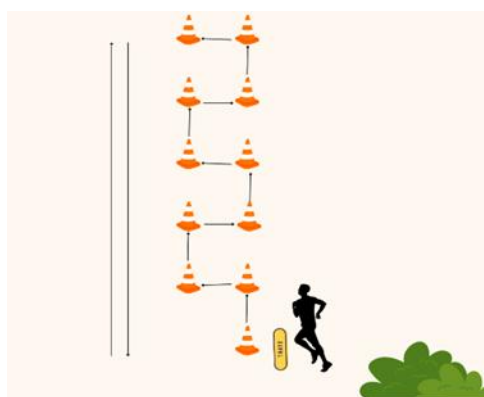
Gambar 1. Variasi *Zig Zag Run* Murni

2. Variasi latihan *Zig Zag Run* Berkelok Memutar, dilakukan dengan lari *sprint* dari garis *start* sampai dengan *cone* ke 2 setelah di *cone* ke 2 gerakkan memutar *cone* dengan badan tetap menghadap kedepan, bentuk kaki bergerak mengikuti lingkaran *cone*, kemudian untuk melakukan gerakkan selanjutnya yaitu lari *sprint* ke arah *cone* berikutnya dengan kembali memutar *cone* gerakkan ini dilakukan terus menerus sampai dengan *cone* selesai di akhir seperti gambar di bawah ini.



Gambar 2. Variasi *Zig Zag Run* Berkelok Memutar

3. Variasi Latihan Zig Zag Run Berkelok dengan jarak antara cone satu dengan cone lainnya. Hal tersebut dilakukan agar atlet menjadi lebih terlatih dengan waktu yang sudah ditentukan. Untuk melatih variasi latihan Zig Zag Run Berkelok Memutar hal pertama yang harus dipersiapkan yakni, awal mula atlet berdiri di depan garis *start*, saat peluit dibunyikan atlet lari *sprint* ke depan, kemudian dilanjutkan lari berkelok-kelok ke samping. Gerakan lari *sprint* dilakukan lebih awal dan terdapat 5 (lima) kali lari *sprint* ke arah depan dan 5 kali lari berkelok-kelok sampai akhir cone seperti gambar di bawah ini.



Gambar 3. Variasi Zig Zag Run Ular Berkelok

### Pembahasan

Pada kondisi fisik latihan kelincahan berkaitan dengan gerak motorik kaki saat melakukan perubahan arah bertujuan untuk melumpuhkan lawan. Berdasarkan rancangan yang telah dibuat terdapat tiga variasi dalam latihan *zig-zag run* yakni *zig-*

*zag run* murni, *zig-zag run* berkelok memutar dan *zig-zag run* ular berkelok. Dengan adanya ketiga variasi *zig-zag run* yang telah dirancang hal tersebut diharapkan mampu menunjang tingkat kelincahan atlet. Menurut Latuheru (2022) kelincahan berkaitan dengan kemampuan atlet mengubah arah dalam kurun waktu yang telah ditentukan dan menjadi suatu kebanggaan untuk dirinya. Variasi Latihan digunakan agar atlet dapat meningkatkan daya kelincahannya saat melakukan praktik. Latihan kelincahan memerlukan variasi dalam proses latihan agar atlet tidak merasa bosan dengan latihan yang bersifat monoton. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Satriaputra (2019) bahwa variasi latihan memiliki pengaruh terhadap keseimbangan perubahan posisi tubuh secara cepat. Dengan menguasai teknik kelincahan, seorang atlet akan lebih mudah dalam melakukan gerak dasar dan gerak kombinasi perubahan tubuh secara tepat.

Kecepatan dan ketepatan gerak dihasilkan dari beberapa latihan dengan menggunakan gerak kombinasi yang sudah di rancang. Gerak kombinasi menjadi salah satu hal dalam meningkatkan rasa percaya diri, kedisiplinan dan keberanian seorang atlet (Prabowo et al., 2022). Peneliti telah merancang latihan kelincahan *zig zag run* dengan mengkombinasikan beberapa gerakan meliputi lari, memutar, dan berkelok ke depan ke samping. Adapun

kelebihannya menurut Akbar (2022) dengan adanya latihan gerak kombinasi mampu meningkatkan motivasi prestasi seorang atlet.

#### **IV. SIMPULAN DAN SARAN**

Kelincahan menjadi salah satu hal yang harus diperhatikan. Seorang pelatih harus mampu meningkatkan kelincahan atlet menjadi lebih baik. Hal tersebut tentunya sebagai seorang pelatih harus melakukan pembaruan atau variasi terhadap

pelaksanaan variasi latihan kelincahan tersebut. Adapun tiga variasi latihan kelincahan dalam penelitian yang dibuat berfungsi untuk melatih perubahan gerak atlet secara cepat tepat tanpa kehilangan keseimbangan dengan baik. Dengan adanya program perencanaan yang sudah peneliti buat dalam artikel ini supaya menjadi sumber referensi untuk tahap pengembangan validasi produk dan pelaksanaannya

#### **DAFTAR RUJUKAN**

- Akbar, A. (2022). Analisis Pengaruh Latihan Kombinasi Weight Training Dengan Running Abc Untuk Meningkatkan Kecepatan Atlet Lari Gawang. *Journal of Sport Science and Fitness*, 8(2), 150-155.
- Borg, Ws.R. & Gall, M.D. Gall. (1983). *Educational Research: An Introduction, Fifth Edition*. New York: Longman.
- Hasibuan, D. A., Adi, S., Wahyudi, N. T., & Raharjo, S. (2023). Pengaruh Variasi Latihan Ladder Drill Terhadap Kelincahan Pemain Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 6 Malang. *Atmosfer: Jurnal Pendidikan, Bahasa, Sastra, Seni, Budaya, Dan Sosial Humaniora*, 1(4), 01-13.
- Herlina, H., Burhan, Z., Ashari, L. H., & Nulhadi, A. (2023). Pelatihan Cabang Olahraga Beladiri Karate Praya Tengah. *Devote: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 2(1), 46-53.
- Latuheru, R. V. (2022). Hubungan Kecepatan Lari 30 Meter, Zig-Zag Run, dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 3(1), 37-53.
- Nawawi, M. (2023). Pengaruh latihan kombinasi shuttle run dan zig-zag run terhadap kelincahan atlet karate putra dan putri Universitas Negeri Malang.
- Prabowo, E. M., Mintarto, E., & Nurkholis, N. (2022). Variasi dan kombinasi permainan gerak dasar atletik lompat dalam pembelajaran PJOK siswa sekolah dasar. *Discourse of Physical Education*, 1(1), 1-13.

- Satriaputra, G. C. D., & Widodo, A. (2019). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa Putra Usia 16-18 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 189-194.
- Siregar, T. (2023). Stages of Research and Development Model Research and Development (R&D). *DIROSAT: Journal of Education, Social Sciences & Humanities*, 1(4), 142-158.
- Yeni, A., & Hartati, S. (2020). Studi Literatur: Stimulasi Kemampuan Anak Mengenal Huruf Melalui Permainan Menguraikan Kata di Taman Kanak-Kanak Alwidjar Padang. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 4(1), 608–616.