

## ABSTRAK

### PENGARUH LATIHAN *ZIG-ZAG RUN* DAN *SHUTTLE RUN* TERHADAP KELINCAHAN ATLET PENCAK SILAT SMA MUHAMMADIYAH 1 PRINGSEWU TAHUN 2018

Oleh

**ARIF PRIMA RIZKI**

Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kelincahan melalui latihan *Zig-zag Run* dan *Shuttle Run*. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Sampel dalam penelitian ini adalah atlet pencak silat SMA Muhammadiyah 1 Pringsewu yang berjumlah 30 siswa. Berdasarkan dari hasil penelitian di dapat bahwa latihan dengan menggunakan metode *Zig-zag Run* dan *Shuttle run* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan siswa. Latihan dengan menggunakan metode *Zig-zag Run* memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap tingkat kelincahan, Hal ini dapat dilihat dari hasil penghitungan data yang diperoleh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kelincahan siswa pada tes akhir latihan *Zig-zag Run* adalah 17,93 detik, Lebih baik dibandingkan dengan latihan *Shuttle Run* dengan rata-rata waktu tes akhir siswa 19,69 detik. Kesimpulan dari penelitian ini adalah latihan dengan metode *Zig-zag Run* lebih efektif dibandingkan dengan latihan *Shuttle Run* terhadap peningkatan kelincahan atlet pencak silat SMA Muhammadiyah 1 Pringsewu.

**Kata kunci** : kelincahan, latihan, pencak silat, *shuttle run*, *zig-zag run*.

## **ABSTRACT**

### **THE EXERCISE INFLUENCE OF ZIG-ZAG RUN AND SHUTTLE RUN ON THE AGILITY OF PENCAK SILAT ATHLETE AT SMA MUHAMMADIYAH 1 PRINGSEWU YEAR 2018**

**By**

**ARIF PRIMA RIZKI**

The aim to be achieved in this research was to determine the improvement of agility through Zig-zag Run and Shuttle Run training. This research is using experimental method. The sample in this research were 30 students of pencak silat athletes at SMA Muhammadiyah 1 Pringsewu. Based on the results of the research, it was found that the exercises using the Zig-zag Run and Shuttle run methods had a significant effect on student agility. Exercises using the Zig-zag Run method have a greater influence on the level of agility, it can be seen from the results of calculating the data obtained. The results showed that the average student agility in the final test of the Zig-zag Run training was 17.93 seconds. better than the average student agility in the final test of Shuttle Run training was 19.69 seconds. The conclusion of this research shows that the exercises through the Zig-zag Run method was more effective than the Shuttle Run exercises on improving the agility of pencak silat athletes at SMA Muhammadiyah 1 Pringsewu.

**Key word** : agility, pencak silat, shuttle run, training, zig-zag run.