

SKRIPSI, Maret 2014

Nurul Sulistia

Program Studi S-1 Fisioterapi,
Fakultas Fisioterapi,
Universitas Esa Unggul

**LATIHAN LARI ZIG ZAG LEBIH BAIK DARI LATIHAN *SKIPPING*
UNTUK MENINGKATKAN *AGILITY* PADA ANAK PEREMPUAN USIA
10-12 TAHUN**

Terdiri dari VI Bab, 97 Halaman, 12 Tabel, 13 Gambar, 4 Grafik, 5 Skema, 6
Lampiran

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan peningkatan *agility* anak perempuan usia 10-12 tahun yang lebih baik dengan intervensi latihan lari zig-zag dan latihan *skipping*. Penelitian ini dilaksanakan di SDN Neglasari 3 di daerah Tangerang pada tanggal 27 Januari 2014 sampai dengan 24 Februari 2014.

Metode : Penelitian bersifat eksperimental dan menggunakan teknik *puspositive sampling*. Sample penelitian berjumlah 20 orang yang dibagi dalam dua kelompok. Kelompok perlakuan I berjumlah 10 orang diberi latihan *lari zig-zag* dan 10 orang lainnya dalam kelompok perlakuan II yang diberikan latihan *skipping*. *Agility* adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan. Pemberian latihan *lari zig-zag* memberikan peningkatan yang lebih bermakna dibanding dengan latihan *skipping* terhadap peningkatan *agility* pada anak perempuan usia 10-12 tahun. Hal ini disebabkan karena terjadinya adaptasi neuromuskular pada latihan *lari zig-zag*.

Hasil : Hasil uji *T-test Independent* selisih nilai akhir peningkatan *agility* pada kelompok perlakuan I dan kelompok perlakuan II menunjukkan perbedaan peningkatan *agility* yang signifikan pada kedua kelompok, yaitu nilai $p = 0,003$ ($p < 0,05$). **Kesimpulan :** Dapat disimpulkan bahwa latihan lari zig-zag mempunyai peningkatan yang signifikan terhadap *agility* pada anak perempuan usia 10-12 tahun. Dengan demikian latihan lari zig-zag ini dapat digunakan sebagai solusi dan latihan dalam mendapatkan hasil peningkatan *agility* pada anak perempuan usia 10-12 tahun yang optimal.

Kata kunci : Latihan lari zig-zag, *skipping exercise* dan *agility*.