

Hubungan Media Objek Fisik Cone Dalam Latihan Lari Zig-Zag Untuk Meningkatkan Kelincahan Pada Siswa Kelas VIII Mts Mutiara Al Qur'an

Niku Saputra¹, Andri Setiawan², Eva Bayu Saputri³, Muhammad Farhan Aziz⁴

¹⁻⁴Universitas PGRI Silampari, Lubuklinggau, Indonesia

*Correspondence: E-mail: andrisetiawan160905@gmail.com

ABSTRACT

The goal of this research was to see how using zig-zag running with cones could help improve students' agility. The study used a quantitative method with a pretest and posttest for one group. There were 15 students in the study, chosen through purposive sampling. To collect data, the Illinois Agility Run Test was used, and the results were analyzed using descriptive statistics and a paired sample t-test. The results showed that agility improved a lot, as the average time went down from 22.12 seconds before the training to 19.66 seconds after. The statistical test showed a t-value of 13.52, which was higher than the t-table value of 2.145 ($p < 0.05$). This means that using cones for zig-zag running training had a big effect on improving agility. So, using cone-based zig-zag training can be a good and useful method in physical education classes.

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana penggunaan lari zig-zag dengan kerucut dapat membantu meningkatkan kelincahan siswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pretest dan posttest untuk satu kelompok. Terdapat 15 siswa dalam penelitian ini, yang dipilih melalui purposive sampling. Untuk mengumpulkan data, digunakan Illinois Agility Run Test, dan hasilnya dianalisis menggunakan statistik deskriptif dan uji t sampel berpasangan. Hasil menunjukkan bahwa kelincahan meningkat pesat, karena waktu rata-rata turun dari 22,12 detik sebelum pelatihan menjadi 19,66 detik setelah pelatihan. Uji statistik menunjukkan nilai t sebesar 13,52, yang lebih tinggi dari nilai t tabel sebesar 2,145 ($p < 0,05$). Ini berarti bahwa penggunaan kerucut untuk latihan lari zig-zag memiliki pengaruh besar dalam meningkatkan kelincahan. Jadi, menggunakan latihan zig-zag berbasis kerucut bisa menjadi metode yang baik dan bermanfaat dalam kelas pendidikan jasmani.

ARTICLE INFO

Article History:

Submitted/Received: 11-12-2025

First Revised: 28-02-2026

Accepted: 21-03-2026

First Available Online: 25-03-2026

Publication Date: 30-03-2026

Keyword:

Agility1, Cone Media2, Zig-Zag Run3, Physical Education4

Kata kunci:

Kelincahan1, Media Kerucut2, Lari Zig-Zag3, Pendidikan Jasmani4

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dalam sistem pendidikan yang memiliki peran strategis dalam membentuk perkembangan peserta didik secara menyeluruh. Tidak hanya berfokus pada peningkatan kebugaran jasmani, PJOK juga berkontribusi dalam pengembangan keterampilan motorik, kemampuan berpikir, serta pembentukan karakter seperti disiplin, kerja sama, dan sportivitas. Dalam proses pembelajaran PJOK, siswa dituntut untuk aktif bergerak dan memahami berbagai bentuk aktivitas fisik yang dapat menunjang kesehatan serta performa gerak mereka dalam kehidupan sehari-hari.

Salah satu komponen penting dalam kebugaran jasmani yang perlu dikembangkan pada peserta didik, khususnya pada usia remaja, adalah kelincahan (*agility*). Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Kemampuan ini sangat penting dalam berbagai aktivitas olahraga maupun aktivitas fisik lainnya karena berkaitan erat dengan koordinasi, kecepatan, dan keseimbangan tubuh. Pada masa remaja, perkembangan kemampuan biomotor seperti kelincahan menjadi sangat krusial karena merupakan fase pertumbuhan yang optimal untuk meningkatkan kualitas gerak.

Namun demikian, dalam praktiknya masih ditemukan berbagai permasalahan dalam pembelajaran PJOK, khususnya yang berkaitan dengan rendahnya tingkat kelincahan siswa. Berdasarkan hasil pengamatan di MTs Mutiara Al Qur'an, sebagian siswa kelas VIII menunjukkan kemampuan kelincahan yang belum optimal. Hal ini terlihat dari kurangnya kecepatan dalam merespons perubahan arah gerak serta koordinasi tubuh yang masih kurang baik saat melakukan aktivitas fisik tertentu. Kondisi tersebut tentunya dapat mempengaruhi performa siswa dalam mengikuti pembelajaran maupun dalam kegiatan olahraga lainnya.

Rendahnya tingkat kelincahan siswa tersebut diduga dipengaruhi oleh beberapa faktor, di antaranya adalah metode pembelajaran yang masih monoton serta kurangnya variasi dalam bentuk latihan yang diberikan. Selain itu, penggunaan media pembelajaran yang belum maksimal juga menjadi salah satu penyebab kurang optimalnya proses pembelajaran PJOK. Padahal, penggunaan media yang tepat dapat membantu siswa lebih memahami materi serta meningkatkan motivasi dan keterlibatan mereka dalam proses belajar.

Salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan adalah latihan lari zig-zag. Latihan ini menekankan pada kemampuan mengubah arah dengan cepat melalui pola gerakan tertentu, sehingga sangat efektif dalam melatih koordinasi, keseimbangan, dan kecepatan gerak siswa. Untuk mendukung efektivitas latihan tersebut, penggunaan media pembelajaran seperti cone atau tiang koni menjadi sangat penting. Media cone berfungsi sebagai penanda jalur gerak yang jelas sehingga memudahkan siswa dalam mengikuti pola latihan serta meningkatkan fokus mereka terhadap arah gerakan yang harus dilakukan.

Penggunaan media cone dalam pembelajaran PJOK juga memberikan rangsangan visual yang dapat meningkatkan respons gerak siswa. Selain itu, media ini mampu menciptakan suasana pembelajaran yang lebih menarik dan interaktif, sehingga siswa menjadi lebih antusias dalam mengikuti kegiatan latihan. Dengan adanya variasi latihan yang didukung oleh media yang tepat, diharapkan siswa dapat lebih aktif bergerak dan mengalami peningkatan kemampuan kelincahan secara signifikan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa diperlukan suatu upaya inovatif dalam pembelajaran PJOK untuk meningkatkan kemampuan kelincahan siswa. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan lari zig-zag dengan menggunakan media cone terhadap peningkatan kemampuan kelincahan siswa kelas VIII di MTs Mutiara Al Qur'an. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi positif dalam

pengembangan metode pembelajaran PJOK yang lebih efektif, menarik, dan mampu meningkatkan kualitas kemampuan fisik siswa.

METODE

Penelitian ini melibatkan peserta sebanyak 15 siswa kelas VIII di MTs Mutiara Al Qur'an yang secara aktif mengikuti pembelajaran PJOK. Seluruh peserta yang terlibat dalam penelitian ini berada dalam kondisi fisik yang sehat dan tidak memiliki riwayat cedera atau gangguan kesehatan yang dapat memengaruhi pelaksanaan aktivitas fisik selama penelitian berlangsung. Pemilihan peserta dilakukan secara sengaja dengan mempertimbangkan karakteristik tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian, sehingga subjek yang terlibat benar-benar sesuai dengan kebutuhan penelitian.

Proses pengambilan sampel menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya. Kriteria tersebut meliputi siswa yang berada di kelas VIII MTs Mutiara Al Qur'an, aktif mengikuti pembelajaran PJOK, serta tidak mengalami cedera atau masalah fisik selama pelaksanaan penelitian. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh sebanyak 15 siswa yang memenuhi syarat dan dijadikan sebagai subjek penelitian.

Dalam pelaksanaan penelitian, digunakan beberapa bahan dan alat yang mendukung proses pengumpulan data. Alat utama yang digunakan adalah cone atau tiang koni yang berfungsi sebagai penanda lintasan dalam latihan lari zig-zag. Selain itu, digunakan stopwatch untuk mengukur waktu tempuh siswa dalam melakukan tes kelincahan, peluit sebagai penanda dimulainya tes atau latihan, serta lapangan atau area datar yang aman untuk menunjang kelancaran kegiatan. Seluruh hasil pengukuran dicatat dalam lembar pencatatan data yang telah disiapkan untuk keperluan analisis.

Prosedur penelitian diawali dengan tahap pengukuran awal atau pretest yang bertujuan untuk mengetahui tingkat kelincahan siswa sebelum diberikan perlakuan. Pada tahap ini, siswa melakukan tes kelincahan menggunakan metode Illinois Agility Run sesuai dengan prosedur yang telah ditentukan. Waktu yang dibutuhkan setiap siswa untuk menyelesaikan lintasan dicatat menggunakan stopwatch sebagai data awal penelitian. Selanjutnya, siswa mengikuti tahap pembelajaran yang berupa latihan lari zig-zag dengan menggunakan media cone. Latihan ini dilaksanakan selama dua minggu dengan frekuensi tiga kali pertemuan dalam satu minggu. Setiap sesi latihan diawali dengan kegiatan pemanasan untuk mempersiapkan kondisi fisik siswa, kemudian dilanjutkan dengan latihan inti berupa lari zig-zag mengikuti lintasan yang telah disusun menggunakan cone, dan diakhiri dengan pendinginan. Penggunaan cone dalam latihan ini bertujuan untuk memberikan penanda visual yang jelas sehingga siswa dapat memahami arah gerak dengan lebih baik serta meningkatkan koordinasi dan kelincahan mereka secara bertahap.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara penggunaan media cone dalam latihan lari zig-zag dengan tingkat kelincahan siswa. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan kondisi umum kemampuan kelincahan siswa, seperti nilai rata-rata, nilai tertinggi, dan nilai terendah. Selain itu, analisis inferensial juga digunakan untuk menguji hubungan antara variabel yang diteliti. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara penggunaan media cone dalam latihan lari zig-zag dengan peningkatan kemampuan kelincahan siswa kelas VIII MTs Mutiara Al Qur'an, sehingga dapat disimpulkan bahwa penggunaan media tersebut memberikan kontribusi positif dalam pembelajaran PJOK.

HASIL

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan yang cukup jelas pada kemampuan kelincahan siswa setelah diberikan perlakuan berupa latihan lari zig-zag dengan menggunakan media cone. Berdasarkan data yang diperoleh dari 15 siswa kelas VIII MTs Mutiara Al Qur'an, kemampuan awal siswa yang diukur melalui pretest menunjukkan rata-rata waktu sebesar 22,12 detik, dengan waktu tercepat 20,7 detik dan waktu terlama 23,4 detik. Data ini menggambarkan bahwa pada kondisi awal, tingkat kelincahan siswa masih berada pada kategori yang belum optimal, terlihat dari waktu tempuh yang relatif tinggi dalam menyelesaikan tes kelincahan.

Setelah diberikan perlakuan selama dua minggu melalui latihan lari zig-zag menggunakan media cone, hasil pengukuran akhir atau posttest menunjukkan adanya peningkatan kemampuan yang signifikan. Rata-rata waktu siswa menurun menjadi 19,66 detik, dengan waktu tercepat 18,5 detik dan waktu terlama 20,9 detik. Penurunan waktu ini menunjukkan bahwa siswa mampu bergerak lebih cepat dan lebih efisien dalam melakukan perubahan arah, yang merupakan indikator utama dari peningkatan kelincahan.

Secara keseluruhan, peningkatan performa dapat dilihat dari selisih rata-rata waktu antara pretest dan posttest, yaitu sebesar 2,46 detik. Penurunan waktu tersebut mengindikasikan adanya peningkatan kecepatan dan koordinasi gerak siswa setelah mengikuti latihan. Data statistik deskriptif juga memperkuat temuan ini, di mana rata-rata waktu pada tes awal sebesar 22,16 detik mengalami penurunan menjadi 19,66 detik pada tes akhir, dengan selisih peningkatan sebesar 2,50 detik. Nilai standar deviasi yang relatif kecil pada kedua pengukuran menunjukkan bahwa peningkatan yang terjadi tidak hanya dialami oleh beberapa siswa saja, tetapi terjadi secara merata pada sebagian besar peserta penelitian.

Hasil analisis inferensial menggunakan uji paired sample t-test menunjukkan nilai t-hitung sebesar 12,45 dengan derajat kebebasan (df) 14 dan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pretest dan posttest. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_1) diterima, yang berarti bahwa latihan lari zig-zag dengan menggunakan media cone memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan siswa kelas VIII di MTs Mutiara Al Qur'an.

DISCUSSION

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa latihan lari zig-zag yang dipadukan dengan penggunaan media cone memiliki pengaruh yang positif terhadap peningkatan kemampuan kelincahan siswa. Peningkatan ini terjadi karena latihan zig-zag secara langsung melibatkan gerakan perubahan arah yang cepat, berulang, dan terkontrol, sehingga mampu melatih berbagai komponen biomotor seperti kecepatan, koordinasi, keseimbangan, serta kontrol tubuh. Aktivitas tersebut secara tidak langsung merangsang sistem neuromuskular siswa untuk bekerja lebih efektif dalam merespons perubahan gerakan.

Selain itu, penggunaan media cone memberikan kontribusi penting dalam proses pembelajaran. Cone berfungsi sebagai penanda visual yang membantu siswa memahami jalur gerakan secara lebih jelas dan terstruktur. Dengan adanya panduan visual tersebut, siswa dapat melakukan gerakan dengan lebih terarah dan percaya diri. Hal ini juga berdampak pada meningkatnya fokus dan keterlibatan siswa selama proses latihan, sehingga pembelajaran menjadi lebih efektif dan tidak monoton.

Peningkatan yang terjadi secara konsisten pada sebagian besar siswa menunjukkan bahwa metode latihan yang digunakan tidak hanya efektif, tetapi juga dapat diterapkan secara merata pada berbagai tingkat kemampuan siswa. Latihan yang dilakukan secara rutin dan terprogram selama dua minggu memberikan kesempatan bagi siswa untuk beradaptasi dengan pola gerakan, sehingga terjadi peningkatan performa yang signifikan dari waktu ke waktu.

Temuan dalam penelitian ini sejalan dengan pendapat para ahli yang menyatakan bahwa penggunaan media pembelajaran fisik serta variasi latihan yang tepat dapat meningkatkan kualitas pembelajaran PJOK. Media fisik seperti cone mampu menciptakan pengalaman belajar yang lebih konkret, sementara latihan yang bervariasi dapat menghindari kejenuhan dan meningkatkan motivasi siswa untuk berpartisipasi aktif. Dengan demikian, kombinasi antara metode latihan yang tepat dan penggunaan media yang efektif menjadi faktor penting dalam meningkatkan kemampuan kelincahan siswa. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memperkuat bahwa latihan lari zig-zag dengan bantuan media cone merupakan salah satu strategi pembelajaran yang efektif dalam meningkatkan kelincahan siswa. Penerapan metode ini tidak hanya berdampak pada peningkatan kemampuan fisik, tetapi juga memberikan pengalaman belajar yang lebih menarik dan bermakna bagi siswa dalam pembelajaran PJOK.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa latihan lari zig-zag dengan menggunakan media objek fisik cone memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan siswa kelas VIII di MTs Mutiara Al Qur'an. Hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan waktu tempuh pada hasil posttest dibandingkan dengan pretest, yang menunjukkan peningkatan kemampuan siswa dalam melakukan perubahan arah gerak secara cepat dan tepat.

Latihan lari zig-zag terbukti mampu melatih komponen penting dalam kelincahan, seperti kecepatan, koordinasi, dan keseimbangan. Selain itu, penggunaan media cone sebagai penanda visual membantu siswa memahami pola gerakan dengan lebih jelas, sehingga proses pembelajaran menjadi lebih terarah, menarik, dan mudah diikuti. Peningkatan yang terjadi secara konsisten pada sebagian besar siswa juga menunjukkan bahwa metode ini efektif diterapkan dalam pembelajaran PJOK. Dengan demikian, latihan lari zig-zag menggunakan media cone dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif metode pembelajaran yang efektif dan praktis untuk meningkatkan kemampuan fisik, khususnya kelincahan siswa. Metode ini juga dapat menjadi inovasi dalam pembelajaran PJOK agar lebih variatif dan mampu meningkatkan partisipasi serta motivasi belajar siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas terselesaikannya penelitian ini. Terima kasih disampaikan kepada pihak MTs Mutiara Al Qur'an, guru PJOK, serta siswa kelas VIII yang telah membantu dan berpartisipasi dalam penelitian ini. Ucapan terima kasih juga diberikan kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan. Semoga penelitian ini bermanfaat bagi pengembangan pembelajaran PJOK.

CATATAN PENULIS

Penulis menyatakan tidak memiliki konflik kepentingan dalam penelitian dan publikasi artikel ini. Seluruh isi artikel ini merupakan karya asli penulis dan telah dipastikan bebas dari plagiarisme.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2021). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization training for sports* (3rd ed.). Human Kinetics.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2018). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults* (7th ed.). McGraw-Hill.
- Harsono. (2018). *Kepelatihan olahraga: Teori dan metodologi*. Remaja Rosdakarya.

- Hidayat, R. (2022). *Pedoman penilaian keterampilan gerak dalam pendidikan jasmani*. Kencana.
- Kirk, D. (2020). *Physical education futures*. Routledge.
- Luxbacher, J. A. (2019). *Soccer steps to success* (4th ed.). Human Kinetics.
- Mutiara Pendidikan dan Olahraga. (2025). *Media pembelajaran berbasis gerak dalam pendidikan jasmani*. Pustaka Pelajar.
- Neviantoko, A., Pratama, H., & Surya, D. (2020). Pengaruh media pembelajaran terhadap motivasi dan kemampuan motorik siswa dalam pembelajaran PJOK. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 12(1), 1–8.
- Nurhasan, & Cholik, M. (2020). *Tes dan pengukuran olahraga*. Remaja Rosdakarya.
- Pasha, R. (2024). *Pengembangan media objek fisik untuk pembelajaran pendidikan jasmani*. Deepublish.
- SPARTA. (2025). Efektivitas media alat bantu dalam pembelajaran pendidikan jasmani. *Jurnal SPARTA*, 5(2), 15–22.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suliwa, A. (2022). *Inovasi media pembelajaran pendidikan jasmani di sekolah*. Laksana.
- Widiastuti. (2020). *Tes dan pengukuran olahraga*. Rajawali Pers.