

**PENGARUH LATIHAN 10-CONE SNAKE DRILL  
TERHADAP KELINCAHAN PADA PEMAIN SEPAK BOLA  
SSB GENARI PEKANBARU**

Ario Sentono<sup>1</sup>, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO<sup>2</sup>, Zainur, S.Pd. M.Pd<sup>3</sup>  
Email : [ariosent@gmail.com](mailto:ariosent@gmail.com)  
082389928673

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAH RAGA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS RIAU**

***Abstract:** This study was conducted to determine whether there are effects of exercise on the 10-cone snake drill against agility the football players to get maximum result when playing football. This research is a form of research with experimental treatment (Experimental), with a population of athlete soccer school genari pekanbaru, in this study all populations sample of 17 people. The instruments used in this research is dogging run test, which aims to measure the agility. After that, data is processed with statistics, to the test normality of the test at significant level 0,05  $\alpha$  lilifors. Hypothesis proposed, exercise effect of 10-cone snake drill to agility. Based on  $t$  test analysis produces  $10,76 T_{hitung}$  and  $1,764 T_{tabel}$ , its means  $T_{hitung} > T_{tabel}$ . Based on analysis of statistical data, there are on Pree-test average was 11,296 and post-test average was 10,342, data is normal. Then  $H_a$  go through, there is a Exercise Effect of 10-cone snake drill against agility in soccer school players of genari Pekanbaru.*

**Keywords:** 10-cone snake drill, agility

**PENGARUH LATIHAN *10-CONE SNAKE DRILL*  
TERHADAP KELINCAHAN PADA PEMAIN SEPAK BOLA  
SSB GENARI PEKANBARU**

Ario Sentono<sup>1</sup>, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO<sup>2</sup>, Zainur, S.Pd. M.Pd<sup>3</sup>  
Email : [ariosent@gmail.com](mailto:ariosent@gmail.com)  
082389928673

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAH RAGA  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS RIAU**

**Abstrak:** Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *10-cone snake drill* terhadap kelincahan pada pemain sepak bola agar mendapatkan hasil yang maksimal pada saat bermain sepak bola. Bentuk penelitian ini adalah penelitian dengan perlakuan percobaan (*Eksperimental*), dengan populasi atlet sekolah sepak bola Genari Pekanbaru, sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi yang berjumlah 17 orang. Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah *tes dogging run*, yang bertujuan untuk mengukur kelincahan. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji Liliefors pada taraf signifikansi  $0,05\alpha$ . Hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh latihan *10-Cone Snake Drill* terhadap kelincahan. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan  $T_{hitung}$  sebesar 10,76 dan  $T_{tabel}$  1,764, berarti  $T_{hitung} > T_{tabel}$ . Berdasarkan analisis data statistik, terdapat rata-rata *pre-test* sebesar 11,296 dan rata-rata *post-test* sebesar 10,342, maka data tersebut normal. Dengan demikian  $H_a$  diterima, terdapat Pengaruh Latihan *10-Cone Snake Drill* terhadap kelincahan pada pemain sepak bola SSB Genari Pekanbaru.

**Kata kunci:** *10-Cone Snake Drill*, kelincahan

## PENDAHULUAN

Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis mendorong, memberi, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial. Olahraga sebagai salah satu aspek yang penting dalam peningkatan kualitas manusia yang membutuhkan upaya pembinaan dan pengembangan guna melaksanakan terciptanya sumber daya manusia Indonesia yang utuh secara mental, fisik, sportifitas, kepribadian serta pencapaian prestasi dalam cabang-cabang olahraga. Melalui aktivitas olahraga dapat membantu pertumbuhan dan perkembangan pribadi untuk mengatasi kekurangan yang di alami serta memahami nilai-nilai kehidupan yang sangat berharga, sesuai dengan perkembangannya olahraga berkembang menjadi olahraga prestasi.

Menurut Engkos Kosasih (1993:3) Olahraga merupakan bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat di dalam permainan, perlombaan dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan dan prestasi optimal. Olahraga adalah segala kegiatan yang sistematis untuk mendorong, membina, serta, mengembangkan potensi jasmani, rohani, dan sosial. Undang-undang sistem keolahragaan nasional pasal 1 ayat 4 (2005:3): Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Dalam olahraga berkelompok mendorong manusia saling bertanding dalam suasana kegembiraan dan kejujuran. Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan solidaritas dan tidak mementingkan diri sendiri. Olahraga juga dapat dijadikan alat pemersatu.

Sepak bola merupakan salah satu olahraga paling populer di dunia, bahkan tiap Negara memainkan olahraga ini. Sepak bola termasuk olahraga yang dapat membangkitkan luapan emosi yang berbeda dengan cabang olahraga yang lain. Sepak bola juga merupakan sesuatu yang umum diantara orang-orang dengan latar belakang dan keturunan yang berbeda-beda, sebuah jembatan yang menghubungkan jenjang ekonomi, politik, kebudayaan, dan agama. Dikenal sebagai “bola kaki” hampir di seluruh dunia, sepak bola merupakan olahraga nasional diseluruh negara di Asia, Afrika, Eropa, dan Amerika Selatan (Joseph A. Luxbacher 1996:1).

Karena sepak bola adalah olahraga berskala internasional, ketentuan dan peraturan harus ditetapkan secara internasional pula. Badan pemerintahan sepak bola dunia adalah *the Federation Internationale de Football Association (FIFA)*, di Indonesia juga terdapat organisasi sepakbola dibawah naungan *FIFA*, yaitu Persatuan Sepak bola Seluruh Indonesia (PSSI).

Pemain sepak bola yang berprestasi harus memperhatikan teknik dan mekanika sepak bola yang dilakukan secara betul, selain itu juga dipengaruhi oleh mental, kematangan juara dan fisik. Jadi, untuk menjadi pemain sepak bola yang berprestasi harus ditunjang oleh kesegaran fisik antara lain: kekuatan (*strength*), kecepatan (*speed*), daya tahan (*endurance*), daya otot (*muscular power*), daya lentur (*flexibility*), koordinasi (*coordination*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*) ketepatan (*accuracy*), reaksi (*reaction*) (M. Sajoto, 1995 :8-10).

Dalam ruang lingkup sepak bola sebagai olahraga, yang perlu diperhatikan adalah upaya pembinaan untuk menghasilkan pemain yang baik. Seperti dikatakan Sukatamsi (1984:11) bahwa untuk meningkatkan dan mencapai prestasi, olah ragawan harus memiliki empat kelengkapan pokok yaitu: 1) Kemampuan fisik, 2) tenik, 3) taktik, dan 4) mental.

Dalam upaya pembinaan dari usia dini, maka dibentuklah SSB (Sekolah Sepak Bola), dimana tujuannya adalah untuk menyalurkan bakat dan keterampilan anak usia dini untuk bermain sepak bola yang baik dan benar, karna di SSB lah anak diajarkan tehnik dasar bermain bola yang baik dan benar.

Berdasarkan pengamatan penulis saat melakukan observasi mulai dari melihat SSB ini latihan, hingga mereka mengikuti kejuaraan antar SSB penulis melihat terdapat kekurangan dan kelemahan dari faktor kondisi fisik yaitu lambatnya pergerakan pemain dalam mengubah arah gerak lari dikarenakan kurangnya kelincahan (*agility*), ini bisa dilihat saat pemain menggiring bola, mengejar lawan, bahkan saat gerakan tanpa bola. Sebagian pemain terlihat kurang lincah saat memutar badan ketika lawan berhasil melewatinya dan ada juga pemain yang menggiring bola namun ketika lawan menghadang dia kelihatan bingung kemana bola akan dibawa atau dioper kepada temannya. Ini disebabkan karena tidak efektifnya latihan yang dijalani dan kurangnya motivasi pemain saat sedang latihan.

Dari masalah tersebut maka dapat dikatakan bahwa kelincahan pada sebagian pemain SSB Genari masih kurang, maka dari itu peneliti ingin memberi latihan pada pemain SSB Genari ini. Ada beberapa latihan yang bisa diberikan untuk meningkatkan kelincahan dalam permainan sepakbola ini, diantaranya : *10-Cone Snake Drill, 5-Cone Snake Drill, Zig-zag, Shuttle Run, Squat Trusst, Crossover Shuffle, 180-Degree Turn, Bag Weave, Z-Pattern Run, 40-Yards Square-Carioca*. (Lee E. Brown, Vance A Ferrigno, 2005)

Berdasarkan penjelasan diatas penulis mengadakan penelitian untuk mengetahui apakah bentuk latihan-latihan diatas dapat meningkatkan kelincahan dalam permainan Sepak bola. Sehubungan dengan keterbatasan baik dari segi tenaga, pengalaman, waktu dan pendanaan penelitian, maka penulis mengambil masalah penelitian dengan judul :“Latihan *10-Cone Snake Drill* terhadap Kelincahan pada Pemain Sepak bola SSB Genari Pekanbaru”.

## METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini adalah *pretest posttest one group design* yang diawali dengan melakukan *pretest dogging run*. (Ismaryati, 2008:43-44). Setelah itu sampel coba diberikan program latihan *10-cone snake drill* selama 16 kali pertemuan. Setelah diberikan latihan selama 16 kali pertemuan, maka dilakukan *posttest dogging run*. (Ismaryati, 2008:43-44). Untuk melihat apakah ada peningkatan setelah melakukan latihan *10-cone snake drill* terhadap kelincahan pada pemain sepak bola.

Populasi dalam penelitian ini adalah Sekolah Sepak Bola (SSB) Genari Kota Pekanbaru yang berjumlah 17 orang yang berusia dibawah 17 tahun. Berhubung jumlah sampel hanya 17 orang, maka penulis mengambil seluruh sampel dalam penelitian ini. Pengambilan sampel ditetapkan dengan mengambil seluruh populasi dijadikan sampel (total sampling). Teknik pengambilan sampel dengan cara sampling jenuh yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Sugiyono, 2008:124). Berdasarkan penentuan sampel diatas maka didapat sampel sebanyak 17 orang anggota Sekolah Sepak Bola (SSB) Genari Kota Pekanbaru.

Data yang diinginkan dalam penelitian ini adalah dilakukan dua kali tes yaitu tes awal (*pree-test*) tes *dogging run* sebelum melakukan latihan *10-cone snake drill* dan tes akhir

(*post-test*) tes *dogging run* setelah melakukan latihan *10-cone snake drill* selama 16 kali pertemuan, dari bulan Agustus 2014 sampai dengan bulan September 2014. Sampel berjumlah sebanyak 17 orang anggota Sekolah Sepak Bola (SSB) Genari Kota Pekanbaru.

## HASIL PENELITIAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui tes sebelum dan sesudah memberikan perlakuan latihan *10-Cone Snake Drill*. Data yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 17 orang pemain SSB Genari Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *10-Cone Snake Drillyang* dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan *Kelincahandilambangkan* dengan Y sebagai variabel terikat.

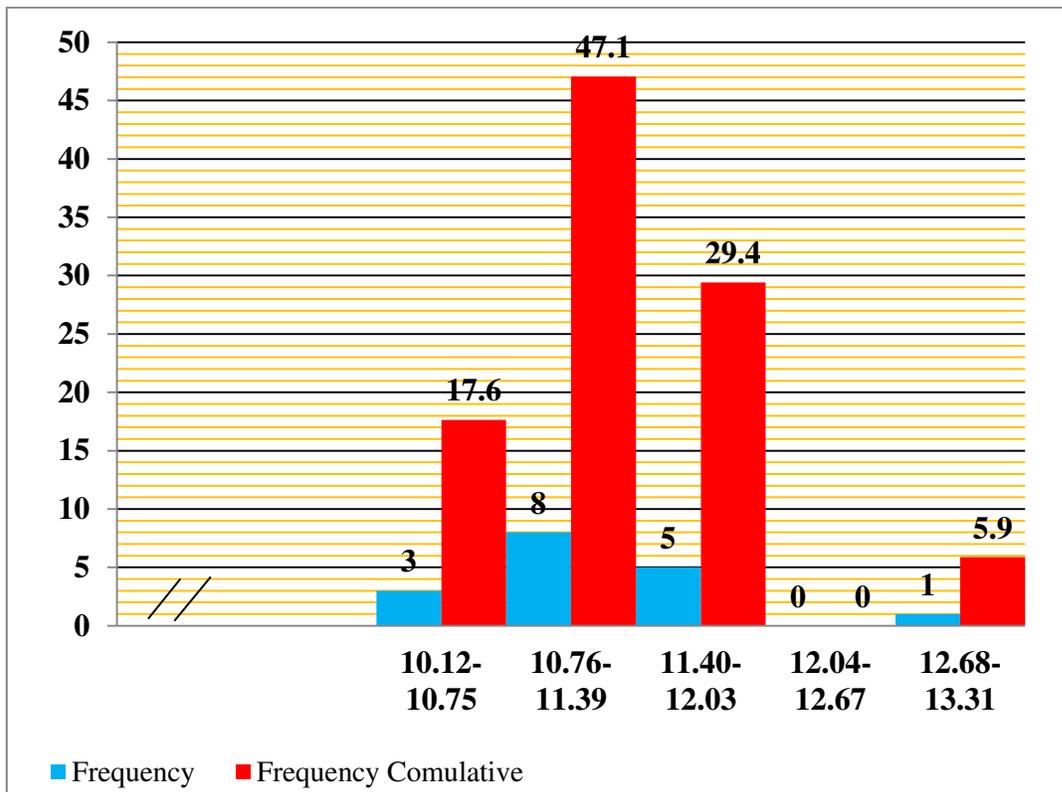
### 1. Data Hasil *Pree-test Test Dogging Run*

Setelah dilakukan *test Dogging Run* sebelum dilaksanakan latihan *10-Cone Snake Drill* maka didapat data awal (*pree-test*) *test Dogging Run* adalah sebagai berikut : waktu tercepat 10.12, waktu terlama 13.28, dengan rata-rata 11.287, varian 0.525, standar deviasi 0.725.

#### a. Distribusi frekuensi *pree test dogging run*

Kelas Interval	Frekuensi	
	Absolut	Relatif
10.12-10.75	3	17.6%
10.76-11.39	8	47.1%
11.40-12.03	5	29.4%
12.04-12.67	0	0%
12.68-13.31	1	5.9%
<b>Jumlah</b>	<b>17</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi tersebut, dari 17 sampel, sebanyak 3 orang (17.6%) dengan rentangan interval 10.12-10.75, 8 orang (47.1%) dengan rentangan interval 10.76-11.39, 5 orang (29.4%) dengan rentangan interval 11.40-12.03, tidak ada orang (0%) dengan rentangan interval 12.04-12.67, dan 1 orang (5.9%) dengan rentangan interval 12.68-13.31. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



## 2. Data Hasil *Post-test Test Dogging Run*

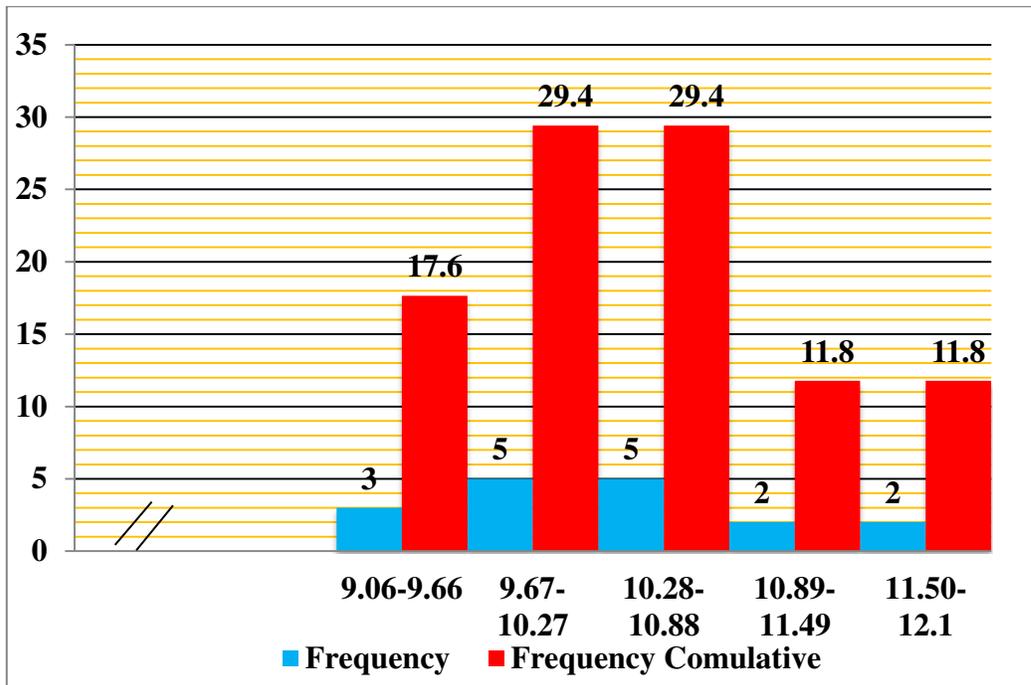
Setelah dilakukan *test Dogging Run* sebelum dilaksanakan latihan *10-cone snake drill* maka didapat data awal (*pree-test*) *test Dogging Run* adalah sebagai berikut : waktu tercepat 9.06, waktu terlama 11.89, dengan rata-rata 10.342, varian 0.553, dan standar deviasi 0.743.

### a. Distribusi frekuensi *post test dogging run*

Kelas Interval	Frekuensi	
	Absolut	Relatif
9.06-9.66	3	17.6%
9.67-10.27	5	29.4%
10.28-10.88	5	29.4%
10.89-11.49	2	11.8%
11.50-12.1	2	11.8%
<b>Jumlah</b>	<b>17</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 17 sampel, sebanyak 3 orang (17.6%) dengan rentangan interval 9.06-9.66, 5 orang (29.4%) dengan rentangan interval 9.67-10.27, 5 orang (29.4%) dengan rentangan interval 10.28-10.88, 2 orang (11.8%) dengan

rentangan interval 10.89-11.49, dan 2 orang lagi (11.8%) dengan rentangan interval 11.50-12.1. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut ini:



b. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *10-cone snake drill* (X) hasil *test dogging run*(Y) dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel Uji Normalitas Data hasil *Test Dogging Run*

Variabel	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$	keterangan
Hasil <i>Pre-test Dogging Run</i>	0,143	0,206	Normal
Hasil <i>Post-test Dogging Run</i>	0,113	0,206	Normal

Sumber : data olahan penelitian 2014

Dari tabel 5 diatas terlihat bahwa data hasil *pre-test dogging run* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan  $L_{hitung}$  sebesar 0,143 dan  $L_{tabel}$  sebesar 0,206. Ini berarti  $L_{hitung} < L_{tabel}$ . Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pre-test test dogging run* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *test dogging run post-test* menghasilkan  $L_{hitung}(0,113) < L_{tabel}(0,206)$ . Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *test dogging run post-test* adalah berdistribusi normal.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai  $T_{hitung}$  antara tes awal dan tes akhir latihan *10-cone snake drill* terhadap kelincahan menunjukkan angka sebesar 10,76 selanjutnya

nilai yang diperoleh dibandingkan dengan  $T_{tabel}$  pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan  $N - 1$  (16) ternyata nilai yang diperoleh adalah 1,764 hal ini menunjukkan bahwa nilai  $T_{hitung} > T_{tabel}$  dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan *10-cone snake drill* terhadap kelincahan pada pemain sepak bola SSB Genari Pekanbaru.

Dari perhitungan yang telah dilakukan terlihat bahwa latihan *10-cone snake drill* menunjukkan peningkatan terhadap kelincahan. Dengan hasil ini keuntungan yang diperoleh setelah melakukan latihan *10-cone snake drill* adalah peningkatan kelincahan.

Berdasarkan uraian tersebut bahwa dengan latihan *10-cone snake drill* dapat mempengaruhi kelincahan untuk menunjang keterampilan bermain sepak bola dengan pemberian latihan selama 18 kali pertemuan. Dengan demikian dapat di ambil kesimpulan bahwa hasil dari latihan *10-cone snake drill* memberikan pengaruh terhadap peningkatan kelincahan, sehingga program latihan ini dapat terus dikembangkan dan dilaksanakan agar tujuan dalam latihan dapat tercapai yaitu prestasi yang maksimal bagi atlet itu sendiri terutama cabang olahraga sepak bola. Karena setiap gerakan yang dilakukan dalam permainan sepak bola memerlukan kelincahan baik dalam gerakan tanpa bola maupun ketika membawa bola.

## **SIMPULAN DAN REKOMENDASI**

### **Simpulan**

Berdasarkan analisis uji t menghasilkan  $T_{hitung}$  sebesar 10,76 dan  $T_{tabel}$  1,740. Berarti  $T_{hitung} > T_{tabel}$ . Dan berdasarkan analisis data statistik terdapat rata-rata *pree-test* sebesar 11,296 dan rata-rata *post-test* sebesar 10,342.

Berdasarkan uji t setelah dihitung dasar terdapat perbedaan angka yang meningkat atau naik sebesar 0,947, dapat disimpulkan bahwa latihan *10-cone snake drill* berpengaruh dengan kelincahan.

Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat Pengaruh latihan *10-cone snake drill*(X) dengan kelincahan (Y) pada pemain sepak bola SSB Genari Pekanbaru.

### **Rekomendasi**

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan kelincahan adalah: diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan kelincahan. Diharapkan agar menjadi dorongan dalam meningkatkan kualitas permainan menjadi lebih baik. Diharapkan bagi atlet SSB Genari Pekanbaru, agar lebih kreatif menggali dan mengembangkan bakat yang telah dimiliki dan mencoba metode latihan yang lebih baik, efektif dan efisien.

## DAFTAR PUSTAKA

- Bompa. (2004). *Kemampuan-kemampuan Beometrik dan Metode Pengembangannya*. Padang :Departemen of Phisycal Education, New Universiti Toroto, Ontario Canada
- Brown, Lee, E, & Ferrigno, Vance, A. (2005). *Training For Speed, Agility, and Quickness*. Human Kinetics
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologisn dalam Coaching*.
- Ismaryanti.(2006). *Tes dan Pengukuran*. Surakarta.
- Koger, Robert. (2007). *Latihan Dasar Sepak Bola Remaja*.
- Kosasih, Engkos. (1993). *Olahraga, Teknik dan Program Latihan*. Jakarta.
- Luxbacher, Joseph, A. (1996). *Sepak Bola Edisi Kedua*. Jakarta.
- Mujahir.(2006). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Bandung.
- Ritonga, Zulfan. (2007). *Statistik Untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Cendikia Insani Pekanbaru.
- Sajoto.(1995). *Peningkatan & Pembinaan kekuatann Kondis Fisik Dalam Olahraga*. Semarang.
- Sembiring, Sentosa. *Undang-undang Olahraga Nomor 3 Tahun 2005*. Nuansa Aulia.
- Soekarman, R. (1987). *Dasar Olahraga: Untuk Pembina Pelatih dan Atlet*.
- Sugiyono.(2008). *Metode Penelitian Pnedidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung.
- Suhendro, Andi. (2007). *Dasar-dasar Kepelatihan*. Universitas Terbuka Jakarta.
- Zein, Muhammad.(2009). *Sepak Bola Indonesia*. Jakarta