

***THE EFFECT OF EXERCISE FORWARD AND BACKWARD
SIDE SHUFFLE MINIHURDLE DRILL TOWARD AGILITY AT
THE FOOTBALL PLAYERS YAPORA FRATAMA U-13
FOOTBALL SCHOOL ATHLETE***

Nolly Octa Pramika', Drs. Slamet, M.Kes. AIFO",
Niputu Nita Wijayanti, S.Pd, M.Pd"
nolyocta@gmail.com 081261738006
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstract : The issues raised in this study is " What is the effect of exercise forward and backward side shuffle minihurdle drill toward agility at the football players Yapora Fratama U-13 Football School Athlete.?" This research is experimental research that aims to find out the effect of exercise forward and backward side shuffle minihurdle drill toward agility at the football players Yapora Fratama U-13 Football School Athlete. The population this eksperimen all football players Yapora Fratama Football School Athlete. This study used Purposive sampling at the specific Under thirteen years old. Were obtained and collected through the initial test and final test before and after forward and backward side shuffle minihurdle drill using a meansuring tool that is illinois agility run test. The method of processing data using descriptive statistics calculations and to test the hypothesis using the t test. The hypothesis proposed in this study is the effect of exercise forward and backward side shuffle minihurdle drill to the agility at football players Yapora Fratama U-13 Football School Athlete. The results of the t test produced 6,18 and 1,771 t_{table} at the significant level of 0.05. Means $t_{test} > t_{table}$. It can be concluded that H_a can be Received. This gives the conclusion that there is a significant effect of exercise forward and backward side shuffle minihurdle drill to the agility in men's soccer team football players Yapora Fratama U-13 Football School Athlete.

Key Words: Exercise forward and backward side shuffle minihurdle drill. Agility

**PENGARUH LATIHAN FORWARD AND BACKWARD SIDE
SHUFFLE MINIHURDLE DRILL TERHADAP KELINCAHAN
PEMAIN SEPAKBOLA SSB YAPORA FRATAMA U-13**

Nolly Octa Pramika', Drs. Slamet, M.Kes. AIFO",
Niputu Nita Wijayanti, S.Pd, M.Pd"

nolyocta@gmail.com 081261738006

Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak : Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh latihan forward and backward side shuffle minihurdle drill terhadap kelincahan pada pemain sepakbola SSB Yapora Fratama U-13?”. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan forward and backward side shuffle minihurdle drill terhadap kelincahan pada pemain sepakbola SSB Yapora Fratama U-13. Populasi yang digunakan adalah seluruh pemain sepakbola SSB Yapora Fratama. Penelitain ini menggunakan teknik Purposive sampling yaitu pengambilan sampel dengan pertimbangan tertentu, yang mengkhususkan pada kelompok U-13. Data penelitian diperoleh dan dikumpulkan melalui tes awal dan tes akhir sebelum dan sesudah melakukan latihan forward and backward side shuffle minihurdle drill menggunakan alat ukur kelincahan yaitu illinois agility run test. Metode pengolahan data menggunakan perhitungan-perhitungan statistik dan untuk menguji hipotesis menggunakan uji t. Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan forward and backward side shuffle minihurdle drill terhadap kelincahan pada pemain sepakbola SSB Yapora Fratama U-13 . Hasil penelitian uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 6,18 dan t_{tabel} 1,771 pada taraf signifikan 0,05. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_a diterima. Hal ini memberikan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan forward and backward side shuffle minihurdle drill terhadap kelincahan pada pemain sepakbola SSB Yapora Fratama U-13.

Kata Kunci: Forward and backward side shuffle minihurdle drill. Kelincahan

A. PENDAHULUAN

Seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan kemajuan teknologi yang begitu pesat, olahraga saat ini memiliki peran yang sangat populer dikalangan masyarakat bahkan mendunia. Tetapi pada saat ini, tidak sedikit masyarakat yang tidak mengetahui peranan penting olahraga dalam kehidupan sehari-hari. Peranan penting dalam kegiatan berolahraga salah satunya adalah untuk meningkatkan kesegaran jasmani pada tubuh, meningkatkan kemampuan gerak dan peningkatan untuk pembinaan prestasi dikalangan generasi muda.

Tujuan dan sasaran olahraga indonesia dalam pembinaan prestasi salah satunya agar olahraga diindonesia tidak hanya sekedar untuk kesegaran jasmani dan rekreasi, namun haruslah melakukan pembinaan pada bakat yang dimiliki mencapai prestasi yang maksimal. Dalam hal pembinaan prestasi pemerintah mengeluarkan Undang-Undang sistem keolahragaaan nasional No.3 Tahun 2005 yaitu: "Pembinaan dan pengembangan keolahragaan nasional yang dapat menjalin pemerataan akses terhadap olahraga nasional. Manajemen keolahragaan yang menghadapi tantangan-tantangan serta tuntutan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan sistem pembinaan olahraga untuk mencapai prestasi".

Dari penjelasan undang-undang di atas bahwa pembinaan dan pengembangan manajemen sangat diperlukan untuk mencapai prestasi yang maksimal, pembinaan yang dimaksud ialah dari usia dini dan manajemen keolahragaan yang bagus supaya melahirkan generasi yang bagus untuk prestasi kedepannya. Jika sistem manajemen keolahragaan suatu bangsa sudah bagus maka prestasi akan bisa terwujud dan faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi olahraga, diantaranya program latihan yang menunjang seperti kondisi fisik dan potensi ataupun bakat yang dimiliki oleh atlet itu sendiri. Upaya untuk memilih atlet berbakat dalam kriteria tertentu diperlukan metode dan pendekatan yang tepat. Potensi utama yang harus dimiliki oleh seorang atlet adalah kondisi fisik dari atlet itu sendiri, jika atlet ingin mencapai prestasi yang bagus maka atlet harus memiliki kondisi fisik yang prima.

Menurut Sajoto (1995:8) Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharaannya. Artinya bahwa didalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen harus dikembangkan, walaupun disana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan apa keadaan atau status yang dibutuhkan tersebut. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan dengan baik dan sistematis dan ditujukan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh sehingga dengan demikian kemungkinan atlet untuk mencapai prestasi yang baik.

Salah satu cabang olahraga yang perlu mendapat peningkatan prestasi adalah cabang sepakbola. Menurut Soekatamsi (1992:3) Sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang. Sepakbola adalah suatu cabang olahraga yang mengkombinasikan gerakan-gerakan yang dilakukan pada cabang olahraga lain. Pada saat ini permainan sepakbola digemari hampir seluruh lapisan masyarakat di Indonesia. Sedangkan yang penting dalam sepakbola adalah cara memainkan strategi dan taktik dalam permainan, namun demikian diperlukan juga teknik dasar yang bagus untuk mencapai suatu bentuk permainan yang berkualitas dan bisa mencapai prestasi yang bagus. Kemampuan mengubah arah gerakan dengan gesit (kelincahan) adalah faktor yang sangat penting bagi pemain sepakbola (Joe Luxbather (2004 : 1)).

Kelincahan menurut Ismaryati (2008:41) kelincahan merupakan salah satu komponen kesegaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktifitas yang membutuhkan kecepatan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Kelincahan dalam permainan sepakbola sangat diperlukan pada saat melakukan gerakan dan mengubah arah dengan cepat. Lebih lanjut, kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan, salah satunya cabang olahraga sepakbola.

Pada penelitian ini peneliti melakukan observasi langsung ke lapangan tempat latihan SSB Yapora Fratama U-13 dan melakukan wawancara dengan pelatih sepakbola SSB Yapora Fratama U-13. Dari pengamatan peneliti bahwa gerakan pemain sepakbola SSB Yapora Fratama U-13 masih cenderung lambat merubah arah posisi tubuh dengan cepat dalam bermain sepakbola. Kemudian hasil dari wawancara dengan pelatih SSB Yapora Fratama U-13 dapat disimpulkan bahwa penyebab kekalahan SSB Yapora Fratama U-13 dalam pertandingan disebabkan karena kurangnya kemampuan dalam merubah arah dengan cepat dan gesit atau kurangnya kelincahan pada pemain.

Adapun latihan-latihan yang dapat meningkatkan kelincahan diantaranya adalah: *Forward and Backward Side Shuffle Minihurdle Drill*, *Compass Drill*, *Cross Drill*, dan *Four Corner Drill* (Greg Gatz : 2009). Sedangkan latihan-latihan yang dapat meningkatkan kelincahan pemain sepakbola menurut (Jay Dawes dan mark roozen : 2011) adalah : *L Drill*, *T Drill*, *360-Degree Drill*, dan *M drill*.

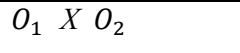
Berdasarkan permasalahan diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan judul “Pengaruh Latihan *Forward and Backward Side Shuffle Mini Hurdle Drill* Terhadap Kelincahan Pemain Sepakbola SSB Yapora Fratama U-13”. Adapun tujuan penelitian ini untuk mencari seberapa besar pengaruh latihan *Forward and Backward Side Shuffle Minihurdle Drill* Terhadap Kelincahan.

B. METODOLOGI PENELITIAN

1. Rancangan Penelitian

Dalam penelitian ini rancangan penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Didalam model ini bertujuan untuk mengungkapkan sebab akibat antar variabel dengan melakukan manipulasi variabel bebas . Menurut Sugiyono (2008 : 159) Desain Metode eksperimen

Struktur desainnya adalah :



Keterangan : O_1 : Nilai sebelum perlakuan (*Pretest*)
 X : Perlakuan (*Rapid fire*)
 O_2 : Nilai sesudah perlakuan (*Posttest*)

2. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Menurut Musfiquon (2012:89) populasi adalah totalitas objek penelitian yang dapat berupa manusia,hewan,tumbuhan dan benda yang mempunyai kesamaan sifat. Populasi merupakan kelompok besar yang menjadi objek penelitian. Sedangkan menurut Sugiyono (2008:117) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Rencana populasi penelitian ini adalah pemain sepakbola SSB Yapora fratama yang berjumlah 84 Orang.

b. Sampel

Menurut Sugiyono (2008 : 118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Pada penelitian ini peneliti akan melaksanakan teknik penarikan sampel yaitu *Purposive Sampling*. Menurut Sugiyono (2008 : 68) *Purposive sampling* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Pada penelitian ini peneliti akan mengambil teknik pengambilan sampel *Purposive Sampling*, yaitu dengan mengkhususkan pada kelompok umur yaitu SSB Yapora Fratama U-13 karena pertimbangan pemain SSB yapora U-13 masih kurang lincah dalam pergerakan. Pada SSB Yapora fratama jumlah pemain yang dikelompokkan kedalam U-13 berjumlah 14 orang pemain. Jadi peneliti menyimpulkan jumlah sampel pada penelitian ini jumlahnya 14 orang.

3. Instrumen penelitian

Adapun Instrumen yang peneliti gunakan untuk mengukur kelincahan adalah *illinoist agility run test* ((Greg gatz) 2009 : 16)

1. Tujuan : Untuk mengukur Kelincahan.
2. Alat-alat yang digunakan untuk penelitian : Cone, Bolpoint ,formulir, peluit dan Meteran.
3. Prosedur penelitian
 - a. Melakukan Tes awal dalam penelitian ini satu kali pertemuan metode tes dan pengukuran yang digunakan yaitu *illinoist agility run test* adalah untuk mengetahui dan mengukur kelincahan sebelum mengikuti latihan.
 - b. Setelah melakukan Tes awal kemudian Latihan 16 kali pertemuan, akan mendapat hasil data dengan menggunakan metode latihan *Forward and backward side shuffle minihurdle drill*. Latihan ini untuk mengetahui pengaruh latihan terhadap sampel yang diteliti. Sehingga penulis ingin mengetahui seberapa besar pengaruh latihan tersebut.
 - c. Lakukan lagi Test akhir atau Dalam pertemuan 18 menggunakan Post test untuk mengumpulkan data yang akan diambil diakhir penelitian dengan menggunakan *illinoist agility run test*.
 - d. Setelah diambil data *pretest* dan *posttest* lalu uji normalitas dan uji 't'

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Hasil penelitian
 - a. Hasil analisis statistic deskriptif

**Table 1.1 Analisis Data Statistik deskriptif
Sampel Preetest**

STATISTIK	PRE TEST
Sampel	14
Mean	21,40
Minimum	19,63
Maximum	23,21
Varians	1,40
Standar Deviasi	1,18
Sum	299,65

**Table 1.2 Analisis Data Statistik deskriptif
Sampel Post test**

STATISTIK	POSTTEST
Sampel	14
Mean	20,04
Maximum	18,30
Minimum	22,43
Varian	1,63
Standar Deviasi	1,28
Sum	280,60

b. Hasil uji normalitas

Tabel 1.3 Uji Normalitas data

Variabel	L _{Hitung}	L _{Tabel}	Keterangan
Hasil <i>Pre Test Illinois Agility Run Test</i>	0,1434	0,2270	L _{Hitung} < L _{Tabel} = Berdistribusi Normal
Hasil <i>Post Test Illinois Agility Run Test</i>	0,2103	0,2270	L _{Hitung} < L _{Tabel} = Berdistribusi Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil *pretest illinois agility run test* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{Hitung} sebesar **0,1434** dan L_{Tabel} **0,2270**. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pretest illinois agility run test* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post test illinois agility run test* menghasilkan L_{Hitung} sebesar **0,2103** dan L_{Tabel} sebesar **0,2270**. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *post test illinois agility run test* adalah berdistribusi normal.

c. Hasil uji 't'

Tabel 1.4 Analisis Uji't'

1	$\bar{D}$	1,36
2	$\sum D^2$	34,50
3	$\sum D$	19,05
4	N	14
5	t _{Hitung}	6,18
6	t _{Tabel}	1,771

Berdasarkan statistik analisis uji t maka didapatkan nilai beda ($\bar{D}$) sebesar **1,36** dan menghasilkan t_{hitung} sebesar **6,18** dan t_{tabel} sebesar **1,771**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa latihan *Forward and backward side shuffle minihurdle drill* (X) memberikan pengaruh terhadap kelincahan (Y) pada pemain sepakbola SSB Yapora Fratama U-13.

2. Pembahasan Penelitian

Pembahasan dalam penelitian ini berdasarkan kajian teori dan perhitungan statistik serta mengacu pada kesimpulan terhadap analisis yang dilakukan, maka selanjutnya akan dilakukan pembahasan. Dalam pembahasan ini akan merujuk pada hipotesis yang diajukan dalam penelitian : “ Terdapat pengaruh latihan *Forward and Backward Side Shuffle Minihurdle Drill* Terhadap Kelincahan Pemain Sepakbola SSB Yapora Fratama U-13”

Berdasarkan analisis yang dilakukan nilai t_{hitung} yang didapatkan antara tes awal dan tes akhir latihan *forward and backward side shuffle minihurdle drill* terhadap kelincahan menunjukkan angka sebesar **6,18** dan selanjutnya dibandingkan dengan nilai t_{tabel} pada taraf signifikan **0,05** derajat kebebasan N-1 ternyata menunjukkan angka **1,771** hal ini menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (**6,18**) > t_{tabel} (**1,771**) maka dapat disimpulkan hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan *forward and backward side shuffle minihurdle drill* terhadap kelincahan pemain sepakbola SSB Yapora Fratama U-13.

Untuk mengetahui apakah latihan yang diberikan berpengaruh atau tidak dilakukan dengan rumus uji hipotesis yaitu dengan uji t. Dengan membandingkan nilai yang didapat dari t_{hitung} dan t_{tabel} , jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka terdapatlah pengaruh suatu latihan, dan jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka tidak terdapat pengaruh sebuah latihan . dari pembahasan diatas $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka latihan *Forward and backward mini hurdle drill* yang diberikan berpengaruh signifikan.

Latihan *Forward and backward mini hurdle drill* adalah salah satu jenis latihan yang dapat meningkatkan kelincahan yang menggunakan gawang mini dengan pergerakan menyamping melewati diantara gawang mini dengan gerakan

berlari menyamping melewati setiap gawang mini kearah depan, setelah sampai di *finish* selanjutnya berlari menyamping melewati gawang mini sampai pada saat melakukan *start* , latihan ini dilakukan sebanyak 4-7 set dengan 2x repetisi dengan 20 detik *recovery* antar set.

Dengan latihan yang terprogram serta kontinue sebanyak 16 x latihan, serta semakin rutin kita melakukan maka semakin baik pula kelincahan yang diperoleh latihan yang diberikan haruslah terprogram dan supaya dapat diterapkan selanjutnya dikembangkan sehingga memperoleh kelincahan yang baik untuk mencapai prestasi olahraga yang bagus kedepannya Dari hasil analisis dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan *forward and backward side shuffle minihurdle* yang signifikan terhadap kelincahan dengan taraf kepercayaan 95% . Kesimpulannya H_a diterima

D. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

A. Simpulan

Berdasarkan statistik analisis uji t maka didapatkan nilai beda ($\bar{D}$) sebesar **1,36** dan menghasilkan t_{hitung} sebesar **6,18** dan t_{tabel} sebesar **1,771**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa latihan *Forward and backward side shuffle minihurdle drill* (X) memberikan pengaruh terhadap kelincahan (Y) pada pemain sepakbola SSB Yapora Fratama U-13.

B. REKOMENDASI

Saran yang dapat berguna untuk meningkatkan kelincahan adalah :

- Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangkan pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan olahraga, dan penelitian yang bermaksud melanjutkan dan mengembangkan penelitian ini.
- Kepada para pelatih agar dapat menerapkan latihan *Forward and backward side shuffle minihurdle drill* untuk meningkatkan kelincahan.
- Diharapkan bagi pemain sepakbola SSB Yapora Fratama U-13 bisa lebih giat dalam berlatih terutama dalam meningkatkan kondisi fisik.
- Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan atlet pada umumnya dan atlet sepakbola pada khususnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Zulfan Ritonga. 2007. *Statistika untuk ilmu-ilmu sosial*. 1st edition. Cendekia insani . Riau, Indonesia.
- Winarto, M.E. 2005. *Metodologi Pendidikan dalam Pendidikan jasmani*. 1st edition. Laboratorium jurusan ilmu keolahragaan FIP UNM. Malang, Indonesia
- Musfiqon. 2012. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. 1st edition. PT. Prestasi pustakaraya. Jakarta, Indonesia.
- Greg Gatz. 2009. *Conditioning For Soccer*.
- Sugiyono. 2008. *Statistika Untuk Penelitian*. Edisi ke-15. Alfabeta Bandung. Indonesia.
- Soekatamsi. 1992. *Permainan besar 1 (Sepak Bola)*. Departemen pendidikan dan kebudayaan proyek peningkatan mutu guru Sd. Jakarta, Indonesia
- Feri Kurniawan. 2011. *Buku pintar olahraga*. 1st Edition. Laskar aksara. Jakarta, Indonesia
- Sajoto. 1995. *Peningkatan dan pembinaan kekuatan kondisi fisik dalam olahraga*. Effhar offset. Semarang
- Ismaryati. 2008. *Tes dan pengukuran olahraga*. Lpp dan Upt penerbitan dan percetakan UNS. Surakarta
- Harsono . 1988. *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. LPTK. Jakarta, Indonesia
- Joe Luxbather. 2004. *Taktik dan tehnik bermain sepakbola*. PT. Rajagrafindo persada. Jakarta
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Manajemen Penelitian*. Rineka Cipta. Jakarta
- Undang-undang sistem keolahragaan nasional*