

***THE EFFECT SNAKE JUMP AGILITY LADDER DRILL
EXERCISES TO AGILITY ON SSB U-15 PTPN V***

Wira Purwandi¹, Drs. Ramadi, S.Pd M.Kes, AIFO², Ni Putu Nita Wijayanti S.Pd, M.Pd³
wpurwandi20@gmail.com, ramadi@yahoo.com, nitawijayanti87@yahoo.com
No. Hp. 081372337559

***THE SPORT COACHING EDUCATION
FACULTY OF TEACHING AND EDUCATION
RIAU UNIVERSITY***

Abstract: *The problem in the research that the agility PTPN V SSB U-15 is still lacking, this from the various test and tournament and tesis one of the causes of the defeat. This type of research is a kind of research experiments to see the effects of this form of exercise that is given. The purpose of this research was to observe the effect of practice snake jump "agility ladder drill" of agility on SSB U-15 PTPN V Pekanbaru with respondents 16 people. Sampling Technique using total sampling, where the total population is sampled. Data Collection techniques derived from the pre-test and post test. Instrument in this research using illinois agility run test to see agility. Analyses were performed using t-test. Based on data analysis and discussion it can be concluded that there is significant effect from a exercises snake jump "agility ladder drill" to agility in SSB U-15 PTPN V as evidence by $T_{test} 4,66$ and $T_{Table} 1.75$. It means $T_{test} > T_{table}$ at the level of $\alpha = 0.05$.*

Keyword : *snake jump "agility ladder drill", agility, football.*

PENGARUH LATIHAN SNAKE JUMP AGILITY LADDER DRILL TERHADAP KELINCAHAN PADA SSBU-15 PTPN V

Wira Purwandi¹, Drs. Ramadi, S.Pd M.Kes, AIFO², Ni Putu Nita Wijayanti S.Pd, M.Pd³
wpurwandi20@gmail.com, ramadi@yahoo.com, nitawijayanti87@yahoo.com
No. Hp. 081372337559

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS RIAU

Abstrak: masalah dalam penelitian ini bahwa kelincahan pemain SSB U-15 PTPN V Pekanbaru masih kurang, hal ini terlihat dari berbagai uji coba dan pertandingan resmi dan ini merupakan salah satu faktor penyebab terjadinya kekalahan. Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen untuk melihat pengaruh dari bentuk latihan yang di berikan. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh latihan Snake Jump “agility ladder drill” terhadap kelincahan pada klub sepakbola SSBSPN Pekanbaru U-15. Populasi dalam penelitian ini adalah SSBU-15 PTPN V yang berjumlah 16 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan menggunakan total sampling, dimana jumlah keseluruhan populasi dijadikan sampel. Teknik pengambilan data didapat dari pre-test dan post test. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan Illinois agility run test sebagai alat untuk mengukur kelincahan. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji-t. berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan Snake Jump “agility ladder drill” terhadap kelincahan pada pemain sepakbola SSB U-15 PTPN V Pekanbaru terbukti dengan T_{hitung} sebesar 4,66 dan T_{tabel} 1,75. Berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Pada taraf $\alpha=0,05$.

Kata kunci : Snake Jump “agility ladder drill”, kelincahan, sepakbola.

PENDAHULUAN

Dewasa ini sepakbola digemari hampir seluruh lapisan masyarakat di Indonesia. Sedangkan yang penting dalam sepakbola adalah cara memainkan strategi dan tehnik dalam permainan tersebut. Namun demikian di perlukan juga kondisi fisik yang bagus agar lebih mudah diterapkan dalam pertandingan. Menurut sajoto (1995:8) Kondisi fisik adalah suatu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat di pisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemiliharaannya. Menurut sajoto (1995:8) beberapa komponen-komponen kondisi fisik sebagai berikut: 1. kekuatan (*strenght*), 2. daya tahan (*endurance*), 3. daya otot (*mauscularpower*), 4. kecepatan (*speed*), 5. Daya lentur (*flexibility*), 6. kelicahan (*agility*), 7. Koordinasi (*coordination*), 8. Keseimbangan (*balance*), 9. Ketepatan (*accuracy*), 10. Reaksi (*reaaction*). Untuk itu adapun dari kesepuluh komponen fisik tersebut yang sangat perlu di perhatikan dalam membantu permainan sepakbola ialah kelincahan (*agility*). Sajoto (1995:9) kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam mengubah posisi di area tertentu.

Menurut Joe Luxbacher(2004:1) unsur utama pada permainan sepakbola meliputi kelenturan tubuh atau gerakan badan, ketangkasan dan kelincahan, ketahanan aerobik dan non aerobik, serta kekuatan otot. Kelincahan dalam permainan sepakbola sangat diperlukan pada saat melakukan gerakan dalam mengubah arah. Dari kutipan di atas dapat di simpulkan, jika seorang pemain sepakbola ingin menjadi pemain yang tangguh di lapangan hijau, maka dia harus benar-benar menguasai permainan sepakbola dan memiliki kelincahan yang baik.

Berdasarkan hal itu pada penelitian ini peneliti melakukan observasi langsung ke lapangan tempat latihan SSB U-15 PTPN V dan melakukan wawancara dengan pelatih SSB tersebut. Dari pengamatan peneliti bahwa gerakan pemain sepakbola SSB U-15 PTPN V cenderung di antaranya pada saat berbalik badan mengejar bola, lambatantisipasi dalam melakukan serangan balik, lambatnya pemain menutup pergerakan lawan pada saat lawan menguasai bola, kesulitannya pemain dalam merebut bola dari lawan dan seringnya terjatuh tanpa adanya kontak body saat mengejar bola. Kemudian juga di bantu dari hasil wawancara dengan pelatih SSB tersebut dapat di simpulkan bahwa penyebab kekalahan SSB U-15 PTPN V dalam pertandingan disebabkan karena kurangnya kelincahan pada pemain.

Adapun latihan-latihan yang dapat meningkatkan kelincahan adalah: *Ikhy Shuffle Agility Ladder Drill, In Out Shuffle Agility Ladder Drill, Zigzag Crossover Shuffle Agility Ladder Drill, Snake Jump Agility Ladder Drill* (Jhon Graham and Vance Ferrigno). Berdasarkan permasalahan diatas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill* terhadap kelincahan pada SSB U-15 PTPN V". Adapun keunggulan dari bentuk latihan ini yaitu: 1. Gerak nya lebih mudah dan efisien untuk di terapkan pada tim SSB U-15 PTPN, 2. Dapat menarik minat dan motivasi pemain dalam melakukan latihan kelincahan serta dapat di jadikan alternatif variasi latihan, 3. Gerakan ini sesuai untuk mengatasi permasalahan yang terdapat di SSB U-15 PTPN V, 4. Latihan belum pernah di angkat dari pada latihan-latihan lainnya yang menggunakan tangga agility, 5. Dan latihan ini dapat meningkatkan kelincahan pada pemain

Jika ingin sukses dan memperoleh prestasi yang maksimal harus perbanyak latihan, karena latihan itu penting dan aktifitas olahraga teratur, sistematis dan berkesinambungan yang dituangkan dalam program latihan dengan beban latihannya yang kian hari kian bertambah untuk penyempurnaan kemampuan berolahraga.

Menurut Rusli Lutan dalam Harsono (1996:88) ada empat aspek latihan berdasarkan tujuan dan unsure yang akan dilatih yaitu sebagai berikut:

1. Latihan Fisik

Latihan fisik adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik, yaitu factor yang sangat penting bagi setiap atlit. Tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan, apalagi bertanding dengan sempurna. Beberapa unsure kemampuan fisik dasar yang perlu dikembangkan antara lain adalah kekuatan, daya tahan, kelentukan, kelincahan dan kecepatan.

2. Latihan tehnik

Latihan tehnik bertujuan untuk mempermahir penguasaan keterampilan gerak dalam suatu cabang olahraga, seperti tehnik menendang, melempar, memukul, menangkap, menggiring bola, lari dan sebagainya. Penguasaan keterampilan dari tehnik-tehnik dasar sangatlah penting karena akan menentukan kemahiran melakukan keseluruhan gerak dalam suatu cabang olahraga.

3. Latihan taktik

Latihan taktik bertujuan untuk mengembangkan dan menumbuhkan daya tafsir pada atlet ketika melaksanakan kegiatan olahraga yang bersangkutan. Yang dilatih adalah pola-pola permainan strategi dan taktik pertahanan dan penyerangan. Latihan taktik akan bias berjalan mulus apabila tehnik dasar sudah dikuasai dengan baik dan atlet mempunyai tingkat kecerdasan yang baik pula.

4. Latihan Mental

Latihan mental sama pentingnya dengan ketiga aspek lainnya. sebab, betapa sempurnanya pun perkembangan fisik, tehnik, serta taktik atlet, apabila mentalnya tidak turut berkembang, prestasi tinggi tidak mungkin akan dapat di capai. Latihan mental adalah latihan yang lebih banyak menekan pada perkembangan kedewasaan (*maturitas*) serta emosional atlet, seperti semangat bertanding, sikap pantang menyerah, keseimbangan emosi terutama bila berada dalam situasi stress. Fair play, percaya diri, kejujuran, kerjasama serta sifat positif lainnya.

Tujuan latihan secara umum adalah membantu para Pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dan membantu mengungkap potensi olahragawan mencapai puncak prestasi. Sedangkan sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi.

1. Intensitas

Menurut **karnoven dalam Harsono (1988:115)** Intensitas latihan dapat diukur dengan berbagai cara. Yang paling mudah adalah dengan cara mengukur denyut nadi. Cara pengukuran yang nampaknya lebih sesuai untuk dijadikan pedoman adalah teori **Katch dan Mcardle dalam Harsono (1988:116)**.

- ✓ Intensitas latihan dapat diukur dengan cara menghitung denyut nadi dengan rumus :
Denyut nadi maksimal (DNM) = 220-umur (dalam tahun).
Jadi, seseorang yang berumur 20 tahun,
DNM nya = 220-20 =200 denyut / menit
- ✓ Takaran intensitas latihan :
 - Untuk olahraga prestasi : antara 80%-90% dari DNM.
Jadi bagi atlet yang berumur 20 tahun tersebut, takaran intensitas yang harus dicapainya dalam latihan adalah 80%-90% dari 200 = 160 sampai dengan 180 denyut nadi / menit
 - Untuk olahraga kesehatan : antara 75%-85% dari DNM.
Jadi, untuk orang yang berumur 40 tahun yang berolahraga sekedar untuk menjaga kesehatan dan kondisi fisik, takaran intensitas latihannya sebaiknya adalah 70%-85% x (220-40), sama dengan 126 sampai 153 denyut nadi/menit.
- Lama nya latihan
 - a. Untuk olahraga prestasi : 45-120 menit
 - b. Untuk olahraga kesehatan : 20-30 menit

2. Volume

Volume adalah ukuran untuk menunjukkan kuantitas (jumlah) suatu rangsang dalam latihan. Dan volume dapat ditentukan dengan cara melihat jumlah set, repetisi.

3. Durasi

Durasi adalah ukuran yang menunjukkan lamanya waktu perangsangan atau waktu lamanya latihan. Durasi yang dibutuhkan penulis dalam pembuatan program latihan ini mengacu pada pembuatan program latihan menurut **Hasono (1988:117)** yaitu 45-120 menit untuk olahraga prestasi.

4. Frekuensi

Menurut **Sajoto (1988:138)** Frekuensi adalah beberapa kali seseorang melakukan latihan yang cukup intensif dalam satu minggu nya. Untuk latihan sepakbola/anaerobic frekuensi 3 kali perminggu cukup efektif.

5. Variasi latihan

Menurut **ganesha putra (2010:67)** perlu adanya variasi latihan dalam membuat sebuah program latihan. Contohnya variasi di pemanasan dengan

melakukan peregangan statis, dinamis, senam samba dan latihan dengan bola menyesuaikan latihan inti.

6. Set

Menurut **sajoto (1995:34)** set adalah suatu rangkaian kegiatan dari satu repetisi.

7. Repetisi

Menurut **Harsono (1988:115)** repetisi adalah jumlah ulangan untuk setiap butir (item) latihan. Menurut **Lee E. Brown dkk (2005:4)** Pada penetapan repetisi ini sesuai dengan kemampuan fisik atlet, jadi penulis melakukan test awal, didapat data atlet mampu melakukan 2 repetisi yaitu ± 156 kali/menit . Jadi peneliti mengambil 2 repetisi dalam pembuatan program latihan tanpa mengesampingkan atau mengabaikan intensitas yang telah diukur melalui denyut nadi atlet.

8. Recovery

Waktu recovery adalah waktu istirahat pada saat antar set atau repetisi. Menurut **(Lee E. Brown dkk 2005:224)** waktu istirahat antar set yaitu 1:3 atau 1:4. Maksudnya yaitu jika atlet melakukan latihan selama 20 detik maka atlet dapat istirahat selama 60 atau 80 detik.

Hakikat Latihan Snake Jump Agility Ladder Drill

1. Agility Ladder Drill

Latihan tangga kelincuhan adalah cara yang baik untuk meningkatkan kecepatan kaki, kelincuhan, koordinasi dan kecepatan secara keseluruhan. Latihan ini merupakan bagian integral dari banyak program SAQ. Kecepatan tangga latihan adalah tentang kualitas tanpa menimbulkan latihan yang berlebih (overload). Latihan yang menggunakan metode Agility Ladder Drill tidak menyebabkan kelelahan yang berarti serta sesak napas. Latihan ini lebih baik dilakukan pada awal sesi setelah pemanasan. Otot-otot anda harus segar untuk memastikan kualitas yang baik dari gerakan. Dikarenakan latihan ini tidak menyebabkan kelelahan yang berarti maka dapat dilakukan pelatihan ketahanan sesudahnya.

Berikut adalah beberapa panduan umum untuk semua latihan tangga kelincuhan :

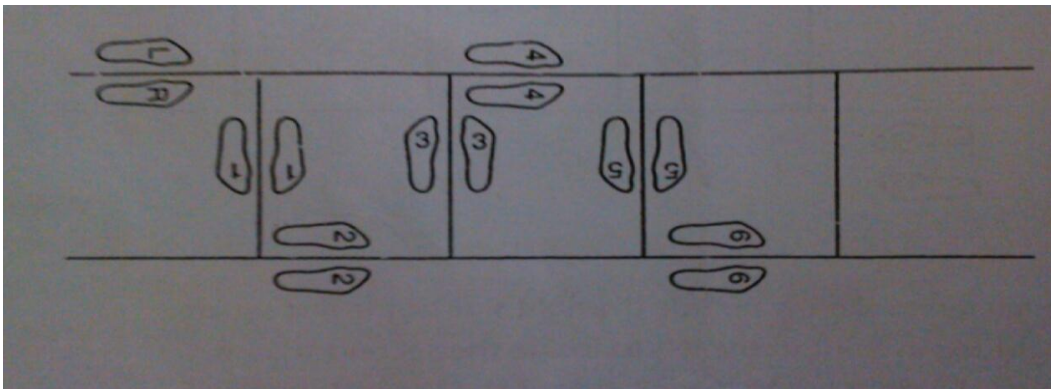
1. Mendorong off dari bola kaki anda (bukan jari kaki)
2. Tolakan tangan anda dari ketinggian bahu ke pinggul (laki-laki) dan dari ketinggian dada ke pinggul (perempuan)
3. Jaga siku anda di 90^0 sepanjang waktu
4. Jaga lengan, bahu dan tangan tetap rileks
5. Cobalah untuk tetap menjaga posisi kepala

2. Hakikat Latihan Snake Jump Agility Ladder Drill

Latihan ini dirancang John Graham dan Vance Feruggno, Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kelincahan. Karena kelincahan sangat di perlukan untuk setiap melakukan pergerakan dalam permainan sepakbola. Dalam melakukan latihan menggunakan alat yaitu tangga kelincahan (Ladder Agility). Latihan ini menggerakkan pinggul dan pergerakan engkel kaki. Memulai dengan sikap berdiri disamping tangga *agility* dan kaki harus menunjukkan arah untuk setiap lompatan seperti pergerakan ular. Tangga *agility* memiliki panjang \pm 6m dengan lebar 30 cm. Melakukan gerakan latihan ini membutuhkan keseimbangan badan dan gerakan lompatan kaki bersamaan.

-Urutan Gerak

1. Mulai berdiri dengan 2 kaki.
2. Di mulai dengan kaki kiri di sebelah tangga dan kaki kanan didalam tangga *agility*
3. Lompatkan kaki menuju ke arah anak tangga berikutnya dengan kedua kaki berada diantara ruas anak tangga dan menghadap ke sisi kanan
4. Lompatkan kaki ke arah samping tangga dengan kaki kiri berada didalam kolom tangga dan kaki kanan di luar ataupun di samping tangga
5. Lompatkan kaki menuju ke arah tangga berikutnya dengan kedua kaki diantara ruas anak tangga dengan menghadap ke arah sisi kiri
6. Ulangi tahapan sepanjang tangga.



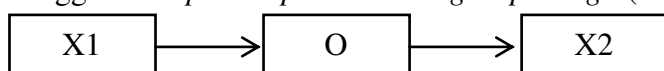
Gambar Latihan Snake Jump Agility Ladder Drill
Sumber Lee E Brown dkk (2005:113)

Ismaryati (2008:41) menyatakan bahwa kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat di perlukan pada semua aktifitas olahraga yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Berkenaan dengan itu, para ahli juga memberikan pengertian tentang kelincahan, menurut Sajoto (1988:55). Kelincahan adalah kemampuan merubah arah dengan cepat dan tepat, selagi bergerak dari satu tempat ketempat yang lain. Dalam sepakbola kelincahan sangat diperlukan pada menggiring bola dan terlebih penting pada saat berhadapan dengan lawan yang menyerang. Seseorang yang tidak memiliki kelincahan dengan baik akan kesulitan pada saat menyerang, apalagi dengan menggunakan bola. Karena gerakan merubah posisinya sangat lambat.

METODOLOGI PENELITIAN

Rancangan penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan rancangan penelitian *Experimen*, yaitu suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengurangi atau menyisahkan faktor-faktor lain yang bisa mengganggu (Suharmisi Arikunto. 2006:3). Jenis penelitian ini untuk mengetahui pengaruh yang akan timbul pada latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill* terhadap kelincahan pada SSB U-15 PTPN V. Rancangan penelitian ini menggunakan *pretest post test one group design* (Sugiono,2013).



Keterangan:

X1 = *Pretest*

O = Latihan

X2 = *Post test*

B. Populasi dan sampel

1. Populasi

Pengertian populasi menurut Suharsimi Arikunto (2006:130) adalah keseluruhan subjek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet SSB U-15 PTPN V dengan jumlah 16 orang.

2. Sampel

Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *total sampling*, yaitu keseluruhan populasi. Menurut Arikunto (2006:134), apabila pupolasi kurang dari 100 orang maka lebih baik seluruhnya dijadikan sampel. Berdasarkan teori tersebut, maka sampel yang akan diberi perlakuan dan pelatihan oleh peneliti berjumlah 16 orang atlet di SSB U-15 PTPN V.

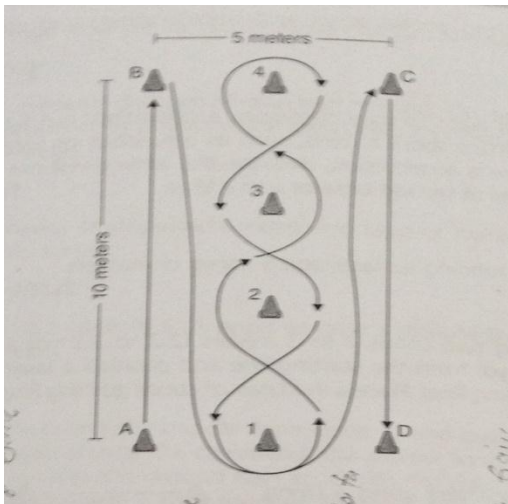
C. Instrumen penelitian

1. Instrumen penelitian

Instrumen yang digunakan pada penelitian mengenai kelincahan ini menurut Jay Dawes.Mark Roozen (2011:45) adalah *Illinois Agility Run Test*.

1. Tujuan : Untuk mengukur kemampuan merubah arah atau kelincahan (*Agility*) pada testee.
2. Alat-alat yang digunakan untuk penelitian :Belangko pengukuran tes awal, Belangko pengukuran tes akhir, Lapangan sepakbola, Peluit, Stopwatch, Alat tulis, Cones,alat mengukur (meteran), Kapur untuk membuat garis star dan garis finish
3. Prosedur *Illinois Agility Run Test*

Pelaksanaanya pada aba-aba “siap”, testee berdiri dibelakang garis “start”, pada aba-aba “ya”, testee mulai lari kedepan dan melewati cone, kemudian balik lagi, lalu berlari zig-zag melewati cone-cone yang telah disusun kemudian balik lagi dengan berlari zig-zag, lalu lari kedepan melewati cone-cone, setelah itu berlari lagi melewati garis finish



Illionis Agility Test (Jay Dawes.Mark Roozen 2011:45)

4. Pelaksanaan tes dinyatakan gagal

Pelaksanaan tes dinyatakan gagal apabila:

- a. *Testee* berlari tidak sesuai arah panah
- b. *Testee* menjatuhkan atau menabrak *cones-cones* yang telah disusun.

5. Penilaian

Testee diberi 2 kali kesempatan dalam melakukan tes ini. Waktu yang ditempuh oleh *testee* dari aba-aba “ya” samapai *testee* melewati garis *finish*, diambil nilai tes yang tercepat dari 2 kali kesempatan.

E. Teknik pengumpulan data

1. Jenis data

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer, yaitu data yang diperoleh langsung dari responden berupa hasil tes latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill*.

2. Sumber data

Adapun sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari peneliti yang melatih di SSB U-15 PTPN V.

3. Cara pengambilan data

Adapun cara pengambilan data dalam penelitian ini adalah:

- a. Pengambilan nilai hasil kelincahan sebelum dilakukan latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill* (*Pre test*)
- b. Latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill*
- c. Pengambilan nilai hasil kelincahan sesudah dilakukan latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill* (*Post test*).

a, *Pretest* (test awal)

Pretest merupakan test awal yang dilakukan peneliti sebelum melakukan latihan, test awal ini dilakukan sebelum mengadakan pertemuan sama sekali. Di pertemuan ini peneliti ingin mengambil data dan mengukur waktu kelincahan atlet SSB U-15 PTPN V dengan menggunakan test kelincahan “*Illinois Agility Test*” (Jay Dawes Mark Roozen 2011:45)

b. Latihan *Snake Jump “Agility Ladder Drill”*

Menurut Lee E. Brown dkk (2005:110) Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kelincahan. Karena kelincahan sangat di perlukan untuk setiap

melakukan pergerakan dalam permainan sepakbola. Latihan ini diberikan sebanyak 16 kali pertemuan dan latihan dalam 3 kali seminggu di lapangan Paskas jl. Kartama, Pekanbaru.

c. Posttest (test akhir)

Posttest merupakan test akhir yang dilakukan peneliti setelah melakukan latihan Snake Jump “Aility Ladder Drill”. Di pertemuan ini peneliti mengambil data dan mengukur waktu kelincahan atlet SSB U-15 PTPN V Pekanbaru U-15 dengan menggunakan test kelincahan “*Illinois Agility Test*” (Jay Dawes Mark Roozen 2011:45)

F. Teknik analisis data

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah:

1. Ujipersyaratan data dilakukan dengan uji normalitas. Uji normalitas digunakan karena penelitian ini hanya meneliti satu kelompok sampel (homogen). Uji normalitas yang digunakan adalah uji *lilifors* Hipotesis statistik yang diujikan dalam penelitian ini dengan rumus uji t sebagai berikut:

Hasil penelitian digunakan uji – t Menurut Suharsimi Arikunto. (2010 : 395) dengan rumus:

$$\text{Rumus : } t_{hitung} = \frac{\bar{D}}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{N}}{N(N-1)}}$$

Keterangan :

t = harga t untuk sample berkorelasi

D = (*Difference*), dari perbedaan antara skor pre test dengan post test untuk setiap individu

\bar{D} = Rerata dari nilai perbedaan (rerata dari D)

D² = Kuadrat dari dari D

N = Banyaknya subjek penelitian

Hipotesis yang di uji dalam penelitian ini :

Aturan pengambilan keputusan pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak, H_a diterima dan bila $t_{hitung} < t_{tabel}$ dan H_a Diterima.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

- . 1. Hasil Penelitian
 - a. Hasil Uji Normalitas

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Hasil *Pre Test* dan *Post Test Illinois Agility Run Test*

Variabel	L_{0max}	L_{tabel}	Keterangan
Hasil <i>Pre Test Illinois Agility Run Test</i>	0,1645	0,213	Normal
Hasil <i>Post Test Illinois Agility Run Test</i>	0,1361	0,213	Normal

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil *pretest illinois agility run test* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{Hitung} sebesar **0,1645** dan L_{Tabel} **0,213**. 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 **0,1361** dan L_{Tabel} sebesar **0,213**. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *post test illinois agility run test* adalah berdistribusi normal.

- b. Hasil Uji “t”

Tabel Data Uji Hipotesis

Statistik	Data
$\sum d$	9,60
$\sum d^2$	9,75
N	16
Rata-rata d	0,60
t_{hitung}	4,66
t_{tabel}	1,75

Berdasarkan statistik analisis uji t maka didapatkan nilai beda (\bar{D}) sebesar **0,60** dan menghasilkan t_{hitung} sebesar **4,66** dan t_{tabel} sebesar **1,75**. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill(X)* memberikan pengaruh terhadap kelincahan (Y) pada SSB U-15 PTPN V

2. Pembahasan Penelitian

Latihan atau training adalah suatu proses berlatih yang sistematis dilakukan secara secara berulang-ulang dengan kian hari jumlah beban latihannya. Latihan merupakan proses yang berulang dan meningkatkan potensi dalam rangka mencapai prestasi yang maksimum. Latihan-latihan untuk mengembangkan komponen kelincahan haruslah sesuai dengan batasan tersebut.

Latihan fisik adalah latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kondisi fisik, yaitu faktor yang sangat penting bagi setiap atlet. Tanpa kondisi fisik yang baik atlet tidak akan dapat mengikuti latihan-latihan, apalagi bertanding dengan sempurna. Beberapa unsur kemampuan fisik dasar yang perlu dikembangkan antara lain adalah kekuatan, daya tahan, kelentukan, kelincihan dan kecepatan.

Latihan *Snake Jump Agility Ladder drill* adalah salah satu jenis latihan yang dapat meningkatkan kelincihan yang menggunakan tangga kelincihan dengan pergerakan kedua kaki yang di tempatkan di samping dan di dalam kotak-kotak tangga kelincihan dengan cepat sehingga akan berefek pada peningkatan kelincihan atlet.

Dalam penelitian ini memiliki dua variabel dimana bentuk latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill* merupakan variabel terikat yang dilambangkan dengan X dan kondisi fisik kelincihan merupakan variabel bebas yang dilambangkan dengan Y. Hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill* terhadap kelincihan, ini menggambarkan bahwa latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill* berpengaruh terhadap kelincihan yang dibutuhkan untuk mendukung kondisi fisik atlet pada saat melakukan latihan maupun saat mengikuti pertandingan sepakbola. Dengan demikian berhasil tidaknya tujuan yang akan dicapai akan dipengaruhi oleh penerapan prinsip-prinsip latihan yang diperlukan dalam membuat program latihan. Salah satu jenis latihannya yaitu *Snake Jump Agility Ladder Drill*

Cara melakukan latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill* adalah:

1. Mulai berdiri dengan 2 kaki.
2. Di mulai dengan kaki kiri di sebelah tangga dan kaki kanan didalam tangga agility
3. Lompatkan kaki menuju ke arah anak tangga berikutnya dengan kedua kaki berada diantara ruas anak tangga dan menghadap ke sisi kanan
4. Lompatkan kaki ke arah samping tangga dengan kaki kiri berada didalam kolom tangga dan kaki kanan di luar ataupun di samping tangga
5. Lompatkan kaki menuju ke arah tangga berikutnya dengan kedua kaki diantara ruas anak tangga dengan menghadap ke arah sisi kiri
6. Ulangi tahapan sepanjang tangga.

Peneliti semaksimal mungkin memenuhi segala ketentuan yang dipersyaratkan, namun bukan berarti penelitian ini tanpa kelemahan dan kekurangan. Beberapa kendala yang di hadapi peneliti antara lain:

1. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, kesalahan dalam menekan *Stopwatch* kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.
2. Peneliti sudah berusaha mengontrol kesungguhan tiap-tiap atlet namun masih ada siswa yang tidak serius.
3. Peneliti tidak dapat mengontrol kondisi fisik atlet selama dalam masa latihan seperti kurangnya istirahat atlet karena kegiatan lain, faktor tidak maksimalnya waktu tidur atlet sehingga hal ini dapat berdampak pada saat latihan.
4. Peneliti sulit mengontrol porsi makanan yang teratur dan menyebabkan kondisi pemain tidak dalam kondisi yang bugar.

5. Peneliti sulit mengontrol jadwal pelaksanaan latihan,di sebabkan pemain bersekolah sehingga dapat di tentukan pelaksanaan latihan nya pada hari selasa,jum'at dan minggu
6. Peneliti tidak dapat memberikan tolak ukur terhadap atlet.

DAFTAR PUATAKA

- Arikunto, Suharsimi.2006.*Prosedur peanelitian*.Jakarta : PT Rineka Cipta
- Bompa, Tudor O, 2004. *Kemampuan-kemampuan Biomotorik dan Metode pengembangannya*. Ontario Canada : UNP
- Brown. Lee O dan Feriggnno . Vance A,2005. *Training For Speed,Agility, dan Quickness*
- Dawes Jay.Mark Roozen. 2011. *Developing Agility and Quicknes*. Canada: Human Kinetics
- Harsono, 1996. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta : Depdikbud
- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta : Depdikbud
- Harsono, 1998. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta : Depdikbud
- Ismaryati.2008. *Test dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta : LPP UNS dan UNS Pres
- Kurniawan, Feri, 2011. *Buku Pintar Olahraga*. Jakarta: Laskar Aksara
- Luxbacher Joe.2004.*Sepakbola Taktik & Teknik Bermain*.Rajawali Sport.Jakarta
- M.Sajoto, 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang:Dahara Prize
- Ritonga, Zulfan . 2007. *Statistika Untuk Ilmu-ilmu Sosial*. Pekanbaru: Cendikia Insani Pekanbaru
- Soekarman. 1989. *Dasar Olahraga Untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*. Jakarta Inti Idayu Press Persada.