

**PELATIHAN AGILITY LADDER METODE ICKY SHUFFLE 4 REPETISI
3 SET TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN GERAK PESERTA
EKSTRA KURIKULER SEPAK BOLA SMP NEGERI 2 DENPASAR
TAHUN 2019**

I Gede Agus Adi Saputra

**Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali
Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi**

ABSTRAK

Berdasarkan observasi dan penelitian pendahuluan yang telah dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah perlu diadakan penelitian lebih lanjut maka didapatkan hasil bahwa peserta ekstra kurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Denpasar memerlukan pelatihan untuk meningkatkan kelincahan dalam teknik menghindari dan mengubah arah. Tujuan dari pelatihan ini adalah untuk mengetahui adanya peningkatan kelincahan pelatihan *agility leader* metode *icky shuffle* dan *zig – zag run* terhadap dua kelompok siswa putra yaitu, kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan rancangan *experimental randomized pre-test dan post-test group design*. Populasi diambil dari peserta ekstra kurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Denpasar. Sampel berjumlah 24 orang diambil secara acak sederhana dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pelatihan yang dilakukan dalam penelitian ini ialah pelatihan *agility leader* metode *icky shuffle* 4 repetisi 3 set pada kelompok perlakuan dan pelatihan *zig – zag run* melewati 5 buah *cone* 2 repetisi 2 set pada kelompok kontrol, frekuensi pelatihan empat kali dalam seminggu selama enam minggu pada peserta ekstra kurikuler sepak bola SMP Negeri 2 Denpasar. Data berupa hasil kelincahan *shuttle run* 5 meter 8 kali yang diambil sebelum dan sesudah pelatihan. Data yang di peroleh diuji dengan menggunakan program *t-test*. Data berdistribusi normal dan homogen sehingga selanjutnya diuji menggunakan *t-paired* untuk membandingkan nilai rata – rata sebelum dan sesudah pelatihan antara masing – masing kelompok. Hasil uji *t-paired* kelompok kontrol dan kelompok perlakuan terjadi peningkatan yang bermakna ($p < 0,05$). Hasil uji *t-test independent* di dapat bahwa kedua kelompok sebelum pelatihan tidak berbeda bermakna ($p > 0,05$), sedangkan setelah pelatihan kedua kelompok kelincahan ada perbedaan yang bermakna ($p < 0,05$). Simpulan bahwa pelatihan *agility leader* metode *icky shuffle* 4 repetisi 3 set dapat meningkatkan kelincahan. Untuk hasil *post-test* menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang bermakna antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan dan menyatakan hipotesis nol ditolak.

Kata Kunci : Pelatihan Agility Ladder, Metode Icky Shuffle, Kelincahan Gerak

PENDAHULUAN

Sepak bola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan

cara menendang bola kian kemari yang dilakukan oleh pemain, dengan sasaran gawang dan bertujuan

memasukan bola ke gawang lawan (Nadi, 2015).

Pelatihan yang di tetapkan pada pelatihan ini adalah pelatihan yang bertujuan untuk meningkatkan kelincahan. Tipe pelatihan kelincahan yang digunakan pada penelitian ini terdiri dari dua tipe pelatihan yaitu : pelatihan *agility leader* metode *icky shuffle* 4 repetisi 3 set serta pelatihan *zig – zag run* melawati 5 buah *cone* 2 repetisi 2 set. Pelatihan yang akan di terapkan pada penelitian berlangsung dalam enam minggu dengan pertimbangan waktu tersebut sudah dapat memberikan hasil penelitian yang efektif (Nala, 2015). Pelatihan dilakukan terhadap peserta ekstra kulikuler sepak bola SMP Negeri 2 Denpasar berdasarkan observasi penelitian pendahuluan yang telah dilakukan bahwa peserta ekstra kulikuler sepak bola belum memiliki kelincahan yang baik.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah dapat di rumuskan rumusan masalah sebagai berikut : apakah pelatihan *agility leader* metode *icky shuffle* 4 repetisi 3 set dapat meningkatkan kelincahan gerak peserta ekstra kulikuler sepak bola SMP Negeri 2 Denpasar? Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui adanya peningkatan kelincahan gerak menggunakan pelatihan *agility leader* metode *icky shuffle* 4 repetisi 3 set terhadap peserta ekstra kulikuler sepak bola SMP Negeri 2 Denpasar.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian, populasi, dan sampel

Penelitian ini menggunakan rancangan

experimental randomized pre-test groups design (Anwar,2003), subjek terdapat 12 orang perkelompok. Penelitian ini dilakukan pada bulan maret sampai dengan mei 2018. Populasi target penelitian adalah seluruh peserta ekstra kulikuler sepak bola SMP Negeri 2 Denpasar yang berjumlah 26 orang. Sampel diambil dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi : (a) Siswa ekstra kulikuler sepak bola SMP Negeri 2 Denpasar, (b) Jenis kelamin laki-laki, (c) Usia 13 – 15 tahun, (d) Tinggi badan 135-160 cm, (e) Berat badan 31,5 – 54 kg, (f) Kebugaran fisik berada pada keadaan baik (norma terlampir), (g) Bersedia mengikuti pelatihan, dan kriteria eksklusi, serta kriteria pengguguran (*Drop Out*) (a) cidera, tidak hadir 3 kali berturut-turut, dll (Prayogi Wicaksono, 2013).

Besar sampel dalam penelitian ini dihitung dengan menggunakan rumus *pocock* dan di dapatkan jumlah sampel minimal adalah 10 untuk mengantisipasi data sampel yang terpilih tidak normal maka jumlah sampel ditambah 15% menjadi 12 untuk masing masing kelompok, sehingga jumlah sampel keseluruhan 24 orang. Dengan cadangan untuk masing – masing kelompok 2 orang.

Variabel Penelitian dan Takaran Pelatihan

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pelatihan *agility leader* metode *icky shuffle* 4 repetisi 3 set, sedangkan variabel terikat adalah kelincahan. Umur, jenis kelamin, tinggi badan, berat badan, dan kebugaran fisik yang merupakan variabel kontrol. Kelincahan adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh

untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi (Nala, 2015). Kebugaran fisik adalah kebugaran fisik untuk siswa yang berumur 13 sampai 16 tahun dipakai pengukuran kebugaran jasmani dalam kategori kurang sampai baik dengan parameter tes digunakan lari 2,4 km.

Pelatihan *agility leader* metode *icky shuffle* 4 repetisi 3 set adalah pelatihan melewati anak tangga yang berbahan fiber dengan jarak tempuh sesingkat – singkatnya. Istirahat antar set satu sampai tiga menit dengan frekuensi latihan perminggu sebanyak empat kali dan lama pelatihan selama enam minggu dilaksanakan tanpa jeda.

Pelatihan *zig – zag run* 2 repetisi 2 set adalah pelatihan dengan

intensitas 80% kemampuan menempuh sejauh 240 meter, jarak atau waktu yang ditempuh adalah 40 meter per 15 detik dengan 2 repetisi dan 2 set. Istirahat antar set 1 – 3 menit dengan frekuensi pelatihan perminggu sebanyak empat kali dan lama pelatihan enam minggu dilaksanakan tanpa jeda.

HASIL PENELITIAN

Langkah-langkah yang ditempuh dalam melakukan perhitungan statistik untuk menguji hipotesis yang diajukan adalah : (1) merumuskan hipotesis nol; (2) menyusun tabel kerja; (3) memasukkan data kedalam rumus; (4) menentukan taraf signifikansi dan derajat kebebasan; (5) menguji nilai t; dan (6) menarik kesimpulan.

Tabel Kerja perbedaan pengaruh Pelatihan *Agility Ladder* Metode *icky shuffle* 4 Repetisi 3 Set dan pelatihan *zig – zag run* melewati 5 buah *cone* 2 repetisi 2 set terhadap Peningkatan Kelincahan Gerak Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 2 Denpasar Tahun Pelajaran 2017/2018

NO	X1	X2	D	SD	SD ²
1	-2,68	-3,27	0,59	0,42	-0,1764
2	-1,96	-4,5	2,54	2,37	-5,6169
3	-2,8	-0,98	-1,82	-1,65	2,7225
4	-2,03	-0,47	-1,56	-1,73	2,9929
5	-3,38	-0,18	-3,2	-3,03	9,1809
6	-2,61	-1,71	-0,9	-0,73	0,5329
7	-1,83	-4,62	2,79	2,62	6,8644
8	-1,96	-0,92	-1,04	-1,21	1,4641
9	-1,75	-2,08	0,33	0,16	0,0256
10	-1,19	-3,13	1,94	1,77	3,1329
11	-1,79	-0,95	-0,84	0,67	0,4489
12	-1,66	-0,87	-0,79	-0,96	0,9216
Σ	-25,82	-23,78	2,04		34,08
X	-2,1517	-1,981	0,17		

Memasukkan data ke dalam rumus

Sebelum menentukan nilai t, maka terlebih dahulu dihitung komponen-komponen berikut ini :

$$\begin{aligned}
 MD &= \frac{\Sigma D}{\Sigma R} \\
 MD &= \frac{2,04}{12} \\
 MD &= 0,17 \\
 SD^2 &= 34,08
 \end{aligned}$$

Setelah mendapatkan komponen tersebut di atas, maka dapatlah dicari nilai t, sebagai berikut:

$$\begin{aligned}
 t &= \frac{\bar{X}_1 - \bar{X}_2}{\sqrt{\frac{\Sigma SD^2}{N(N-1)}}} \\
 &= \frac{-2,1517 - -1,981}{\sqrt{\frac{34,08}{12(12-1)}}} \\
 &= \frac{0,17}{\sqrt{\frac{34,08}{132}}} \\
 &= \frac{0,17}{\sqrt{0,258181818}} \\
 &= \frac{0,17}{0,508115949} \\
 &= 0,33456930 \\
 &= 0,334
 \end{aligned}$$

Menentukan Taraf Signifikansi

Rekapitulasi Perhitungan Analisis Statistik Kedua Kelompok

dan Perbedaan antara Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol.

Kelompok	DB	t-tabel (5%)	t-test	Keterangan	
				Ha	Ho
Perlakuan	11	2,201	13,100	Diterima	Ditolak
Kontrol	11	2,201	4,875	Diterima	Ditolak
Pelakuan & Kontrol	22	2,074	0,334	Ditolak	Diterma

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data maka dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh yang signifikan Pelatihan *Agility Ladder* Metode *icky shuffle* 4 Repetisi 3 Set Terhadap Peningkatan Kelincahan Gerak Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 2 Denpasar. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil pengolahan secara statistik dengan signifikansi 5%. Terbukti hasil t-hitung menunjukkan 13,100 Angka ini lebih besar dari angka batas penolakan hipotesis nol dalam tabel nilai t sebesar 2,201 dengan taraf signifikansi 5%, db = 11. Dengan demikian hipotesis nolnya ditolak. sedangkan hipotesis alternatif diterima.

Ada pengaruh yang signifikan Pelatihan *zig – zag run* melewati 5 buah *cone* 2 Repetisi 2 Set Terhadap Peningkatan Kelincahan Gerak Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 2 Denpasar. Hal ini dapat dibuktikan dari hasil pengolahan secara statistik dengan signifikansi 5%. Terbukti hasil t-hitung menunjukkan 4,875 Angka ini lebih besar dari angka batas penolakan hipotesis nol dalam tabel nilai t sebesar 2,201 dengan taraf signifikansi 5%, db = 11. Dengan demikian hipotesis nolnya ditolak, sedangkan hipotesis alternatif diterima.

Tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan Pelatihan *Agility Ladder* Metode *icky shuffle* 4 Repetisi 3 Set Terhadap Peningkatan Kelincahan Gerak Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 2 Denpasar. Hal ini dapat

dibuktikan dari hasil pengolahan secara statistik dengan signifikansi 5%. Terbukti hasil t-hitung menunjukkan 0,334 Angka ini lebih rendah dari angka batas penolakan hipotesis nol dalam tabel nilai t sebesar 2,074 dengan taraf signifikansi 5%, db = 22. Dengan demikian hipotesis nolnya diterima, sedangkan hipotesis alternatif ditolak.

Saran

Berdasarkan kesimpulan tersebut di atas dapat disampaikan saran-saran sebagai berikut: Dianjurkan kepada guru, pembina dan pelatih olahraga dalam meningkatkan kelincahan dapat memberikan pelatihan Pelatihan *Agility Ladder* Metode *icky shuffle* 4 Repetisi 3 Set Terhadap Peningkatan Kelincahan Gerak Siswa Ekstrakurikuler Sepak Bola SMP Negeri 2 Denpasar, karena bentuk pelatihan ini memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kelincahan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ballesteros, J.M. 1990. *Pedoman Dasar Melatih Atletik Program Pendidikan dan Sistem Sertifikat Pelatihan Atletik*. PASI. Stadion Medha.
- Bernadib. 1991. *Metode Penentuan Subyek Penelitian*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Dantes Nyoman. 2012. *Variasi Penelitian dan Perumusan Hipotesis*. Singaraja: FKIP Unud.
- Engkos Kosasih. 1995. *Olahraga, Teknik dan Program Latihan*.

- Jakarta: Akademika
Pressindo.
- Nala. 2002. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*, Denpasar : Udayana University Press.
- Nala, Ngurah. 2011. *Kesegaran Jasmani*. Denpasar: Yayasan Ilmu Faal Widya Laksana.
- Nala. 2015. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*, Denpasar : Udayana University Press.
- Pocock, S.J 2008. *Clinical trial, A Pratical Approach*, cichestes, New York : john Wiley dan Sons
- Poerwadarminta, W.J.S. 1990. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: PN. Baku Pustaka.