

PENGARUH LATIHAN SHUTTLE RUN TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PEMAIN SEPAKBOLA

Anjely Vebrilian¹, Chindy Saputri²

¹Pendidikan Olahraga

²Teknik Komputer

*) sapchin22@gmail.com

Abstrak

Olahraga merupakan salah satu unsur yang sangat berpengaruh dan sudah menjadi suatu kebutuhan dalam kehidupan manusia. Pola pembinaan ke arah yang lebih profesional, sistematis, berkualitas dan terprogram dengan baik akan melahirkan atlet yang tangguh di masa yang akan datang. Kelincahan dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan alat maupun tanpa alat. Kelincahan atau agility adalah suatu kemampuan seseorang untuk bergerak dan dapat merubah posisi tubuh atau merubah arah secara cepat. Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga, kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola, sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam waktu permainan. Program latihan yang diberikan pelatih amat penting dalam mendukung kualitas latihan yang sesuai dengan cabang masing-masing. Bukan hanya latihan fisik saja yang harus dilatih untuk mencapai prestasi yang maksimal teknik, taktik dan mental juga amat penting untuk dilatih. Proses dari suatu latihan merupakan suatu dasar dari peningkatan efektifitas jasmani.

Kata Kunci: Olahraga, Kelincahan, Latihan.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu unsur yang sangat berpengaruh dan sudah menjadi suatu kebutuhan dalam kehidupan manusia (Melyza & Aguss, 2021)(Fahrizqi, Aguss, et al., 2021)(Saputra & Aguss, 2021)(Pratomo & Gumantan, 2021). Oleh karena itu, pembinaan dan pengembangan olahraga diharapkan mampu meningkatkan kualitas manusia, yang diarahkan pada kesegaran jasmani, pembentukan watak, kepribadian dan mental. Pembinaan di bidang olahraga sangat penting dan tidak bisa diabaikan karena memiliki peranan yang sangat besar dalam mewujudkan cita-cita pembangunan Nasional (Dermawan & Nugroho, 2020)(Fahrizqi, 2018)(Satria et al., 2020)(Sudibyo & Nugroho, 2020). Untuk mengikuti perkembangan itu, maka segala usaha ke arah pembinaan terus dipacu dan ditumbuh kembangkan oleh semua pihak yang terkait. Pola pembinaan ke arah yang lebih profesional, sistematis, berkualitas dan terprogram dengan baik akan melahirkan atlet yang tangguh di masa yang akan datang. Faktor kelengkapan yang harus dimiliki atlet bila ingin mencapai prestasi yang optimal, yaitu: Pengembangan fisik,

Pengembangan teknik, Pengembangan mental (Aguss, 2020)(Mahfud, Gumantan, & Nugroho, 2020)(Mahfud & Fahrizqi, 2020)(Agus, 2019). Dengan demikian untuk mencapai suatu prestasi yang optimal di dunia olahraga, ketiga aspek pendukung tersebut harus dilakukan dengan baik, sesuai dengan cabang olahraga yang ditekuninya. Salah satu bentuk kondisi fisik yang dibutuhkan oleh atlet adalah kelincahan dibutuhkan oleh seorang dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kelincahan dalam bergerak. Kelincahan dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan alat maupun tanpa alat. Kelincahan atau agility adalah suatu kemampuan seseorang untuk bergerak dan dapat merubah posisi tubuh atau merubah arah secara cepat. Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola (Mahfud, Gumantan, & Fahrizqi, 2020) (Gumantan & Mahfud, 2020). Gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan kecepatan dan pemacuan momentum secara bergantian. Kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan efektif di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan (Mahfud & Gumantan, 2020)(Mahfud & Yuliandra, 2020)(Agus & Fahrizqi, 2020). Seseorang dapat meningkatkan kelincahan dengan meningkatkan kekuatan otot-ototnya. Kelincahan biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan kemampuan berkelit dari pemain di lapangan. Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola, melewati lawan dengan menyerang untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa pada kemenangan. Seorang pemain yang kurang lincah dalam melakukan suatu gerakan akan sulit untuk menghindari sentuhan-sentuhan perseorangan yang dapat mengakibatkan kesalahan perseorangan. Untuk meningkatkan kelincahan dibutuhkan proses yang baik dengan latihan terukur dan terstruktur. Secara sederhana latihan dapat dirumuskan, yaitu segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan, waktu atau intensitasnya. Tujuan dari latihan untuk memperoleh berprestasi semaksimal mungkin, namun dalam proses pelaksanaan latihan tidak cukup mudah dan sederhana. Latihan merupakan upaya untuk dapat meningkatkan kualitas fungsional organ tubuh pelakunya (Sandika & Mahfud, 2021)(Mahfud, Yuliandra, et al., 2020)(Nugroho et al., 2021). Oleh sebab itu latihan yang dilakukan harus disusun dan dilaksanakan secara tepat dan benar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Latihan dengan cara yang tidak tepat akan mempengaruhi perkembangan anak, baik secara

fisiologi ataupun psikologis (Fahrizqi, Gumantan, et al., 2021)(Yuliandra & Fahrizqi, 2020). Berlatih tentunya harus memperhatikan tujuan dari latihan. Tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak

KAJIAN PUSTAKA

Latihan

Latihan merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih. latihan juga bisa dikatakan sebagai suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah (Gumantan & Mahfud, 2018)(Yuliandra & Fahrizqi, 2019)(Nugroho & Gumantan, 2020). Latihan adalah upaya seseorang dalam meningkatkan perbaikan organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi dan penampilan olahraga (FAHRIZQI, 2013)(Gumantan & Fahrizqi, 2020)(Ichsanudin & Gumantan, 2020)(Pamungkas & Mahfud, 2020).

Kelincahan

Kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya (Gumantan & Mahfud, 2020)(Dellia et al., 2017). Mengubah arah gerakan tubuh secara berulang-ulang seperti halnya lari bolak-balik memerlukan kontraksi secara bergantian pada kelompok otot tertentu. Sebagai contoh saat lari bolak-balik seorang atlet harus mengurangi kecepatan pada waktu akan mengubah arah.

METODE

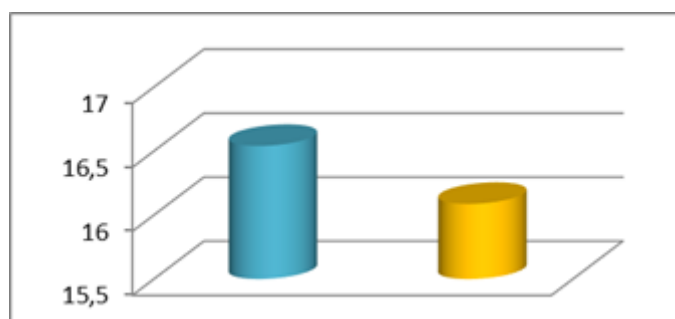
Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen, dengan rancangan true experimental design yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu variabel bebas (treatment) terhadap variabel terikat dengan cara memanipulasi variabel bebas untuk kemudian melihat efeknya pada variabel terikat. Metode eksperimen merupakan salah satu metode penelitian (inkuiri) dengan pendekatan kuantitatif yang dipandang paling kuat dalam mengkaji berbagai gejala yang ada khususnya berkaitan dengan hubungan pengaruh

suatu faktor/variabel terhadap faktor/variabel lainnya. Dalam penelitian ini akan dideskripsikan mengenai besarnya pengaruh variabel bebas (treatment) latihan shuttle run terhadap variabel terikat (Y) kelincahan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan tes kelincahan menggiring bola. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data Pre-test sebelum sampel diberikan perlakuan/treatment, dan data Post-test setelah sampel diberikan perlakuan/treatment. Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Hasil Penghitungan Nilai Rata-rata dan simpangan baku

Kelompok	Periode Tes	\bar{X}	Sd
Latihan <i>Eksperimen</i>	Tes Awal	17.2	0.736
	Tes Akhir	16.1	0.698
Kelompok Kontrol	Tes Awal	17.3	0.874
	Tes Akhir	16.3	0.782



Gambar 1. Diagram Batang Hasil Tes Akhir kelompok Eksperimen dan Kontrol

Berdasarkan diagram diatas didapatkan hasil tes akhir latihan kelompok eksperimen 16.1 dan kelompok kontrol 16.3. Berdasarkan hasil ini bahwa terdapat perbedaan peningkatan kelincahan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, yaitu peningkatan latihan kelincahan pada kelompok eksperimen dengan latihan shuttle run lebih signifikan dibandingkan latihan pada kelompok kontrol Uji Normalitas data yang digunakan pada penelitian ini menggunakan uji liliefors dengan kriteria uji jika $L_{hitung} < L_{tabel}$, maka data tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan hasil tes kelincahan siswa pada kedua kelompok dengan taraf signifikan 0,05 dan taraf kepercayaan 95% memiliki nilai L_{hitung}

yang lebih kecil daripada L tabel, sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusi data untuk semua variabel adalah normal. Berikut hasil uji normalitas data pada kelompok eksperimen 1 yaitu latihan shuttle run dan kelompok eksperimen 2 adalah latihan corner drill yang disajikan pada tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Data	L hitung	L tabel	Kesimpulan
Data Tes Awal <i>kelompok eksperimen</i>	0.123	0.220	Normal
Data Tes Awal <i>kelompok kontrol</i>	0.162	0.220	Normal
Data Tes Akhir <i>kelompok eksperimen</i>	0.172	0.220	Normal
Data Tes Akhir <i>kelompok kontrol</i>	0.108	0.220	Normal

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa data tes awal kelompok eksperimen shuttle run Lhitung $0,124 < L$ tabel $0,220$ yang berarti data berdistribusi normal. Data tes awal kelompok kontrol Lhitung $0,162 < L$ tabel $0,220$ yang berarti data berdistribusi normal. Data tes akhir kelompok eksperimen shuttle run Lhitung $0,172 < L$ tabel $0,220$ yang berarti data berdistribusi normal dan data tes akhir kelompok kontrol L hitung $0,108 < L$ tabel $0,220$

Tabel 3. Hasil Uji Efektifitas Kelompok Eksperimen

Sampel	Tes Awal	Tes Akhir
RATA-RATA	17.2	16.1
SD	0.736	0.698
T hitung	6.25	
T tabel	2.145	

Tabel 4. Hasil Uji Efektifitas Kelompok Kontrol

Sampel	Tes Awal	Tes Akhir
RATA-RATA	17.3	16.3
SD	0.874	0.782
T hitung	7.24	
T tabel	2.145	

SIMPULAN

Latihan kelincahan kelompok eksperimen dengan metode shuttle run memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan dalam bermain sepakbola daripada kelompok kontrol. Latihan kelincahan dengan metode shuttle run memiliki keunggulan yaitu latihan lebih spesifik untuk tujuan kelincahan. Dari bentuk latihan ini diharapkan memberikan pengalaman praktis yang dapat membentuk perasaan dan kemampuan siswa untuk meningkatkan kelincahan. Dengan kata lain, bentuk latihan dengan metode shuttle run dapat memahami dan merasakan hasil peningkatan kelincahan. Merupakan suatu fakta bahwa efektivitas suatu keberhasilan latihan atau meningkatkan kondisi fisik khususnya kelincahan bergantung pada kesesuaian tuntutan akan kebutuhan metode yang digunakan pada aktivitas tersebut. Seperti pada permainan sepakbola, misalnya aspek fisik kelincahan yang banyak membutuhkan keleluasaan gerak dan dengan aspek kecepatan kelentukan yang mempengaruhi kelincahan. Pengalaman tersebut sangat dibutuhkan guna meningkatkan kelincahan siswa. Oleh karena itu, yang dibutuhkan dalam peningkatan kelincahan adalah dengan program latihan yang tersusun secara sistematis dan sesuai dengan karakteristik siswa.

REFERENSI

- Agus, R. M. (2019). Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Kriteria Layanan Bantuan: Meningkatkan Gerak Dasar Lompat Jauh Gaya Jongkok Siswa Tunagrahita Ringan Pada Pembelajaran Penjasorkes Slb Pkk Bandar Lampung. *Halaman Olahraga Nusantara (Jurnal Ilmu Keolahragaan)*, 2(2), 186–197.
- Agus, R. M., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis Tingkat Kepercayaan Diri saat Bertanding Atlet Pencak Silat Perguruan Satria Sejati. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 19(2), 164–174.
- Aguss, R. M. (2020). Pengembangan Model Permainan Sepatu Batok untuk Pembelajaran Sepak Bola Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Siswa Sekolah Dasar. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 43–53.
- Dellia, P., Antoni, T. T., & Sulistiani, H. (2017). Rancang Bangun Sistem Informasi Pengukuran Kesehatan Laporan Keuangan pada Perusahaan Jasa (Studi Kasus Perusahaan Jasa yang Terdaftar di BEI). *Jurnal Tekno Kompak*, 11(1), 24–28.
- Dermawan, D., & Nugroho, R. A. (2020). Survei Kegiatan Ekstrakurikuler Olahraga Di Smp Negeri Di Kabupaten Pringsewu Tahun Pelajaran 2019/2020. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 14–19.
- Fahrizqi, E. B. (2018). Hubungan Panjang Tungkai, Power Tungkai Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Passing Pada Pemain Unit Kegiatan Mahasiswa Olahraga

- Futsal Perguruan Tinggi Teknokrat. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 2(1), 32–42.
- Fahrizqi, E. B., Aguss, R. M., & Yuliandra, R. (2021). PELATIHAN PENANGANAN CIDERA OLAHRAGA DI SMA NEGERI 1 PRINGSEWU. *Journal of Social Sciences and Technology for Community Service (JSSTCS)*, 2(1), 11–14.
- Fahrizqi, E. B., Gumantan, A., & Yuliandra, R. (2021). Pengaruh latihan sirkuit terhadap kekuatan tubuh bagian atas unit kegiatan mahasiswa olahraga panahan. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 20(1), 43–54.
- FAHRIZQI, E. K. O. B. (2013). *PENGARUH LATIHAN KELENTUKAN KONTRAKSI-RELAKSASI (PNF) DAN KELENTUKAN STATIS TERHADAP KETERAMPILAN GERAK KAYANG PADA SISWA KELAS X. 3 SMA NEGERI 1 GADING REJO TAHUN AJARAN 2012/2013*.
- Gumantan, A., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengaruh Latihan Fartlek dan Cross Country Terhadap Vo2Max Atlet Futsal Universitas Teknokrat Indonesia. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 1–9.
- Gumantan, A., & Mahfud, I. (2018). Perbandingan Latihan Dengan Menggunakan Bola Ukuran 4 dan 5 Terhadap Ketepatan Menendang Bola ke Arah Gawang. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 2(1), 1–7.
- Gumantan, A., & Mahfud, I. (2020). Pengembangan Alat Tes Pengukuran Kelincahan Menggunakan Sensor Infrared. *Jendela Olahraga*, 5(2), 52–61.
- Ichsanudin, I., & Gumantan, A. (2020). Tingkat Motivasi Latihan Ukm Panahan Teknokrat Selama Pandemi Covid. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 10–13.
- Mahfud, I., & Fahrizqi, E. B. (2020). Pengembangan Model Latihan Keterampilan Motorik Melalui Olahraga Tradisional Untuk Siswa Sekolah Dasar. *Sport Science and Education Journal*, 1(1).
- Mahfud, I., & Gumantan, A. (2020). Survey Of Student Anxiety Levels During The Covid-19 Pandemic. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 86–97.
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Fahrizqi, E. B. (2020). Analisis IMT (Indeks Massa Tubuh) Atlet UKM Sepakbola Universitas Teknokrat Indonesia. *SATRIA: Journal of Sports Athleticism in Teaching and Recreation on Interdisciplinary Analysis*, 3(1), 9–13.
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). PELATIHAN PEMBINAAN KEBUGARAN JASMANI PESERTA EKSTRAKURIKULER OLAHRAGA. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 56–61.
- Mahfud, I., & Yuliandra, R. (2020). Pengembangan Model Gerak Dasar Keterampilan Motorik Untuk Kelompok Usia 6-8 Tahun. *SPORT-Mu: Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(01), 54–66.

- Mahfud, I., Yuliandra, R., & Gumantan, A. (2020). MODEL LATIHAN DRIBLING SEPAKBOLA UNTUK PEMULA USIA SMA. *SPORT SCIENCE AND EDUCATION JOURNAL*, 1(2).
- Melyza, A., & Aguss, R. M. (2021). Persepsi Siswa Terhadap Proses Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 8–16.
- Nugroho, R. A., & Gumantan, A. (2020). Pengaruh Latihan Plyometric Terhadap Peningkatan Kemampuan Vertical Jump Peserta Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket Sman 1 Pagelaran. *Sport Science And Education Journal*, 1(1).
- Nugroho, R. A., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Mahfud, I. (2021). Pengaruh Latihan Leg Press dan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 6(2), 40–49.
- Pamungkas, D., & Mahfud, I. (2020). Tingkat Motivasi Latihan Ukm Taekwondo Satria Teknokrat Selama Pandemi Covid 2019. *Journal Of Physical Education*, 1(2), 6–9.
- Pratomo, C., & Gumantan, A. (2021). Analisis Efektifitas Pembelajaran Daring Terhadap Hasil Belajar Pendidikan Olahraga Pada Masa Pandemi Covid-19 SMK SMTI Bandarlampung. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 26–31.
- Sandika, A., & Mahfud, I. (2021). Penerapan Model Latihan Daya Tahan Kardiovaskuler With The Ball Permainan Sepak Bola SSB BU Pratama. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 32–36.
- Saputra, G. Y., & Aguss, R. M. (2021). Minat Siswa Kelas VII Dan VIII Dalam Mengikuti Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan SMP Negeri 15 Mesuji. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 17–25.
- Satria, M. N. D., Saputra, F., & Pasha, D. (2020). MIT APP INVERTOR PADA APLIKASI SCORE BOARD UNTUK PERTANDINGAN OLAHRAGA BERBASIS ANDROID. *Jurnal Teknoinfo*, 14(2), 81–88.
- Sudibyo, N. A., & Nugroho, R. A. (2020). Survei sarana dan prasarana pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada sekolah menengah pertama di kabupaten pringsewu tahun 2019. *Journal Of Physical Education*, 1(1), 18–24.
- Yuliandra, R., & Fahrizqi, E. B. (2019). Pengembangan Model Latihan Jump Shoot Bola Basket. *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 3(1), 51–55.
- Yuliandra, R., & Fahrizqi, E. B. (2020). Development Of Endurance With The Ball Exercise Model In Basketball Games. *Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 61–72.