

INFLUENCE OF VARIATIONS OF AGILITY TRAINING ON INCREASING AGILITY IN EXTRACURRICULAR FUTSAL PLAYERS OF YAPIM MABAR SMA 2021

Pengaruh Variasi Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Futsal Ekstrakurikuler Sma Yapim Mabar Tahun 2021

Yoepiter zega¹, Amir Supriadi², Novita³

Prodi Ilmu Keolahragaan, Program Pascasarjana, Universitas Negeri Medan, Medan, Indonesia

ayubzega1994@gmail.com, amirsupriadi@unimed.ac.id, noviade@unimed.ac.id

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of variations in agility training on increasing agility in extracurricular futsal players at YAPIM Mabar High School in 2021. This research method uses the experimental method. The location was held in the field of SMA YAPIM Mabar, Jalan Mangan VII Pasar 3, neighborhood 16 Mabar. The time of the study was carried out from July 26, 2021 to August 22, 2021. The population was futsal players at YAPIM Mabar High School in 2021, totaling 12 people. The samples in this study were all futsal players at YAPIM Mabar Senior High School in 2021 with a total sampling technique, the research instrument for data collection with tests and measurements, namely the Shuttle-run test. To see the effect of each dependent variable and independent variable, the t-test statistical calculation was used. From the results of hypothesis testing, namely the effect of variations in agility training on agility, the results obtained $t_{count} = 6.4$. Then, this value is compared with the t_{table} value ($6.4 > 2.20$), at the level of $\alpha = 0.05$ and $dk = n-1, (12-1) = 2.20$. Thus $t_{count} > t_{table}$ so that H_0 is rejected and H_a is accepted. The conclusion is that there is an effect of variations in agility training on increasing agility in extracurricular futsal players at YAPIM Mabar High School in 2021.

Keywords: *Futsal, Agility, Training*

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh variasi latihan kelincahan terhadap peningkatan kelincahan pada pemain futsal Ekstrakurikuler SMA YAPIM Mabar Tahun 2021. Metode penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Lokasi dilaksanakan di lapangan SMA YAPIM Mabar, Jalan Mangan VII Pasar 3 lingkungan 16 Mabar. Waktu penelitian dilaksanakan mulai tanggal 26 Juli 2021 sampai tanggal 22 Agustus 2021. Populasi adalah pemain futsal Ekstrakurikuler SMA YAPIM Mabar tahun 2021 yang berjumlah 12 orang. Yang menjadi sampel dalam penelitian ini adalah seluruh pemain futsal Ekstrakurikuler SMA YAPIM Mabar tahun 2021 dengan teknik *total sampling*, instrumen penelitian untuk pengumpulan data dengan test dan pengukuran yaitu test *Shuttle-run*. Untuk melihat pengaruh masing-masing variabel terikat dan variabel bebas digunakan perhitungan statistik uji-t. Dari hasil pengujian hipotesis yaitu pengaruh variasi latihan kelincahan terhadap kelincahan diperoleh hasil $t_{hitung} = 6,4$. Kemudian, nilai ini dibandingkan dengan harga t_{tabel} ($6,4 > 2,20$), pada taraf $\alpha = 0,05$ dan $dk = n-1, (12-1) = 2,20$. Dengan demikian $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Kesimpulan, bahwa terdapat pengaruh variasi latihan kelincahan terhadap peningkatan kelincahan pada pemain futsal Ekstrakurikuler SMA YAPIM Mabar Tahun 2021.

Kata Kunci : *Futsal, Kelincahan, Latihan*

Pendahuluan

Fisik kelincahan sangatlah penting peranannya dalam permainan futsal. Berdasarkan penjelasan pengertian, masih banyak pemain yang belum mempunyai kondisi fisik kelincahan yang baik dan salah satunya adalah pemain di SMA YAPIM Jabar. Sehingga kerjasama dalam bermain futsal kurang efektif menciptakan peluang gol kemenangan.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan penulis pada tanggal 29 Februari 2021 bahwa pada saat games dan saat berlatih di lapangan masih banyak pemain yang memiliki kelincahan (*agility*) yang kurang baik. Serta, Kurangnya bentuk dan variasi latihan kelincahan yang di berikan oleh pelatih. Dari fakta di atas, ternyata para pemain belum sepenuhnya memiliki kondisi fisik kelincahan yang baik. Untuk mempertegas dugaan tersebut, peneliti melakukan tes pendahuluan berupa test kelincahan terhadap pemain futsal Ekstrakurikuler SMA YAPIM Jabar. Keterangan lebih jelas dapat dilihat pada tabel berikut.

Dari hasil *pre-test* pada variasi latihan kelincahan terhadap peningkatan kelincahan dengan $n = 12$ diperoleh rentang antara 20,6 – 17,59 dengan rata-rata 18,99 dan simpangan baku 0,94.

Tabel 1. Norma Test Kelincahan (*Shuttle-run*)

Jenis Kelamin	Baik Sekali	Baik	Cukup	Sedang	Kurang
Laki-Laki	<15,5	15,5-16	16,1-16,6	16,7-17,1	>17,2
Perempuan	<16,7	16,8-17,4	17,5-18,2	18,3-18,9	>19,00

Berdasarkan latar belakang masalah diatas penulis tertarik melakukan penelitian dengan mencoba memberikan variasi latihan kelincahan untuk peningkatkan terhadap kelincahan (*agility*) pada pemain futsal Ekstrakurikuler SMA YAPIM Jabar Tahun 2021.

Metode

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen lapangan, dengan menggunakan test dan pengukuran. Lokasi penelitian ini di lapangan SMA YAPIM Jabar, Jalan Mangan VII Pasar 3 Lingkungan 16 Jabar, waktu penelitian bulan juli dimulai pre test, pelaksanaan latihan dan post test pada bulan agustus 2021

1. Populasi

Berdasarkan uraian tersebut, maka yang menjadi populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA YAPIM Jabar tahun 2021 yang berjumlah 12 orang.

2. Sampel

Menurut Sudjana (1989:63), sampel adalah “ Sebagian dari keseluruhan objek yang menjadi populasi yang dianggap dapat mewakili seluruh populasi “. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *Total Sampling*, Jumlah sampel yang ada adalah 12 orang dan merupakan keseluruhan siswa yang berlatih pada kegiatan Ekstrakurikuler SMA YAPIM Jabar Tahun 2021.

Adapun syarat sampel yaitu :

Siswa Ekstrakurikuler futsal SMA YAPIM Mabar, Semua pemain, Bersedia mengikuti latihan

Desain Penelitian

Tabel 2. Bentuk Disain Penelitian *Pre test* dan *Post Test*

<i>Pre-Test (T-1)</i>	<i>Treatment</i>	<i>Post-Test (T-2)</i>
<i>Shuttle-run</i>	Variasi latihan kelincahn	<i>Shuttle-run</i>

Instrumen Penelitian

Gambar 1. Lapangan tes kelincahan Shuttle-run 6x10 meter



Tabel 3. Norma Test Kelincahan (*Shuttle-run*)

Jenis Kelamin	Baik Sekali	Baik	Cukup	Sedang	Kurang
Laki-Laki	<15,5	15,5-16	16,1-16,6	16,7-17,1	>17,2
Perempuan	<16,7	16,8-17,4	17,5-18,2	18,3-18,9	>19,00

Teknik Analisis Data

Data yang diperoleh sebagai skor individu dari hasil *test shuttle-run*. Selanjutnya diolah dengan menggunakan prosedur statistik untuk membuktikan apakah hipotesis yang telah diajukan dalam penelitian ini dapat diterima atau ditolak. Data yang telah terkumpul dari *pre-test* dan *post-test* dianalisis dengan menggunakan perhitungan uji-t Sudjana (2005:242) sebagai berikut:

Pembahasan

A. Deskripsi Data Penelitian

Hasil tes dan pengukuran yang dilakukan di lapangan merupakan temuan penelitian yang dilakukan selama 4 minggu. Dilakukan untuk mengungkapkan kebenaran hipotesa yang telah diajukan. Hasil tes dan pengukuran yang telah diolah melalui rumus statistik menunjukkan deskripsi data sebagai berikut

Tabel 4. Hasil *Pre-Test* dan *Post-Test* Variasi Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan Kelincahan.

Deskripsi Data	Keterampilan Kelincahan	
	<i>Pre-Test</i>	<i>Post-Test</i>
Rentang	20,6 – 17,59	19,72 – 16,51
Rata-Rata	18,99	17,71
Simpangan Baku	0,94	1,04
Beda Rata-Rata	1,437	
Simpangan Baku Beda	0,77	

Dari hasil *pre-test* pada variasi latihan kelincahan terhadap peningkatan kelincahan dengan $n = 12$ diperoleh rentang antara 20,6 – 17,59 dengan rata-rata 18,99 dan simpangan baku 0,94.

Dari hasil *post-test* dengan $n = 12$ diperoleh rentang antara 19,72-16,51 dengan rata-rata 17,71 dan simpangan baku 1,04. Dari rata-rata *pre-test* dan *post-test* di dapat nilai beda dengan simpangan baku beda 0,77.

B. Pengujian Persyaratan Analisis

Sebelum dilakukan Uji analisis, terlebih dahulu di lakukan uji persyaratan analisis. Ada dua langkah persyaratan analisis yaitu : Uji Normalitas dan Uji homogenitas. Berdasarkan hasil perhitungan yang diperoleh untuk kedua uji persyaratan analisis tersebut adalah sebagai berikut.

1. Uji Normalitas

Untuk melihat data sampel berdistribusi normal atau tidaknya populasi penelitian maka dilakukan uji normalitas. Dalam pengujian tersebut dilakukan dengan menggunakan uji Liliefors.

Tabel 5. Uji Normalitas

Keterangan Hasil Test Shuttle-run	Latihan	Rata-rata & Simpangan Baku	N	L_o	L_t	Status
	Variasi Latihan Kelincahan	<i>Pre-test</i> $\bar{X} = 18,99$ $S = 0,94$	$N = 12$	0,1746	0,242	Normal
		<i>Post-test</i> $\bar{X} = 212,59$ $S = 1,04$	$N = 12$	0,1381	0,242	Normal

Pengujian normalitas data dengan menggunakan Uji Liliefors, dari data *Pre-Test* untuk variasi latihan kelincahan di dapat $L_{Hitung} = 0,1746$ dan $L_{Tabel} = 0,242$ dengan $n = 12$ taraf nyata $\alpha = 0,05$. Karena $L_{Hitung} < L_{Tabel}$ maka dapat disimpulkan data berdistribusi normal.

Dari data *post-test* untuk variasi latihan kelincahan di dapat $L_{Hitung} = 0,1381$ dan $L_{Tabel} = 0,242$ dengan $n = 12$ taraf nyata $\alpha = 0,05$. Karena $L_{Hitung} < L_{Tabel}$ maka dapat disimpulkan data berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Tabel 7. Uji Homogenitas

No	Uji Homogenitas	F _{Hitung}	F _{Tabel}	α	N	Keterangan
1	Variasi Latihan Kelincahan	1,2358	2,82	0,05	N =12	Homogen

untuk $\alpha = 0,05$ dk pembilang $(n-1) = 11$ dk penyebut $(n-1) = 11$, dari data distribusi F diperoleh $F_{tabel} = 11,11$, karena $F_{hitung} < F_{tabel}$ ($1,2358 < 2,82$), Maka disimpulkan H_0 diterima, dinyatakan homogen. Berdasarkan tabel hasil perhitungan homogenitas tersebut diatas, maka dapat diketahui bahwa sampel berasal dari variansi populasi yang homogen.

3. Pengujian Hipotesis

Tabel 8. Hasil *Pre-test* dan *Post-test* Variasi Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kelincahan

Deskripsi Data	Keterampilan Kelincahan	
	Variasi Latihan Kelincahan	
	Pre-Test	Post-Test
t _{hitung}	6,4	
t _{tabel}	2,20	

Dari hasil pengujian hipotesis yaitu pengaruh dari Variasi Latihan Kelincahan terhadap peningkatan kelincahan diperoleh t_{hitung} sebesar 6,4 dan t_{tabel} 2,20 yang berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis yaitu H_0 ditolak dan H_a diterima. Maka dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa “terdapat pengaruh variasi latihan kelincahan terhadap peningkatan kelincahan pada pemain futsal Ekstrakurikuler SMA YAPIM Mabar Tahun 2021” diterima pada taraf signifikan α 0,05 dan teruji kebenarannya dalam penelitian ini.

Pembahasan hasil analisis data penelitian dimaksudkan untuk mempermudah dalam menarik kesimpulan hasil penelitian. Pengujian hipotesis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dengan pemberian latihan Variasi latihan kelincahan terhadap peningkatan kelincahan pada pemain futsal Ekstrakurikuler SMA YAPIM Mabar Tahun 2021. Variasi latihan kelincahan adalah latihan untuk kecepatan dan kelincahan yang sering digunakan dalam permainan sepak bola ataupun futsal. Salah satu bentuk latihan yaitu (*Zig-zag run*, *Shuttle run angka 8 with the ball*, *Variasi latihan kelincahan huruf z with the ball*, *Boomerang (+)*, *Boomerang run*). Variasi latihan kelincahan yang diberikan selama 4 minggu memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan pada pemain futsal Ekstrakurikuler SMA YAPIM Mabar Tahun 2021. Harsono (1988:172) menyatakan bahwa : “*Agility* (kelincahan) adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Hasil penelitian ini selain dipengaruhi oleh program latihan yang diberikan, juga dapat dipengaruhi oleh faktor keseriusan pemain dalam melakukan latihan dan tinggi rendahnya motivasi pemain saat berlatih.

Hal ini juga menunjukkan bahwa variasi latihan kelincahan, dapat menjadi salah satu sarana penyaluran informasi untuk meningkatkan ilmu, keterampilan pemain agar berprestasi setinggi mungkin.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka peneliti dapat menarik beberapa kesimpulan sebagai berikut. Terdapat peningkatan dari variasi latihan kelincahan terhadap peningkatan kelincahan pada pemain futsal Ekstrakurikuler SMA YAPIM Jabar Tahun 2021.

Daftar Pustaka

- Akhmad. Imran (2013). *Dasar-dasar Melatih Fisik Olahraga*. Medan : UNIMED Press.
- Arikunto Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik Edisi Revisi VI*. Jakarta, Rineka Cipta.
- Bompa, Tudor O. (1994). *Theory and Methodologi of Training*. Debugue Kendall/Hun. Publising Company.
- Hadi, Sutrisno. (1981). *Statiska Jilid II*. Yayasan penerbit Psikologi. UGM Yogyakarta.
- Harsono, (1998). *Choaching Dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Choaching..* Bandung, Tombak Kusuma.
- Jaya, Asmar (2008). *Futsal: Gaya hidup, peraturan dan Tips-Tips Permainan*. Yogyakarta : Pustaka Timur.
- John D. Tenang (2008). *Mahir Bermain Futsal*. Bandung : Mizan
- M. Yunus (1992: 79) dalam <http://www.kawandnews.com/2011/09/cara-dan-teknik-pelaksanaan-passing.html>
- Murhananto (2006). *Dasar-dasar Permainan Futsal*. Jakarta:Kawan Pustaka.
- Sajoto, M. (1988). *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Sudjana.(1992). *Metode Statistik*. Bandung, Tarsito.
- Suharsimi, Arikunto. (1998). *Prosedur Penelitian*. Jakarta Rineka Cipta.
- Suryabrata, Sunardi (2005), *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Tim Penyusun. (2009). *Pedoman Penulisan Skripsi Fik Unimed*, Universitas Negeri Medan.