

PENGARUH LATIHAN PRO AGILITY SHUTTLE TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN SEPAKBOLA SMA PGRI PEKANBARU

Yelzi riswindra¹, Drs. Ramadi,S.Pd, M.Kes, AIFO², Ardiah Juita, S.Pd. M.Pd³

Email : Yelziriswindra92@gmail.com/085355522764

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU

ABSTRACT : *This study was conducted to determine whether there was an effect of exercise Pro Agility Agility Shuttle to the high school football players PGRI Pekanbaru, so that when the sprint after the ball first player to get the ball from the opponent.*

The shape of this research is the experimental treatment (Experimental), the population in this study was a high school football pemaian PGRI pekanbaru, the sample in this study is the high school students PGRI active in training, amounting to 16 players. The sampling technique that is non-random sampling (non-random). Non-random sampling is a sampling process that is not based on randomization. In this study researchers used a purposive sampling technique. Purposive sampling is a sampling of the researcher pointed directly who will be sampled in the study, but the selection based on the specific objectives of the research conducted. Researchers consider the suitability of a problem with the selected individuals.

The instruments used in this research is the Illinois Agility Run Test, which aims to measure the agility of movement. After that, the data is processed with statistics, to test the normality of the test at a significant level $0,05\alpha$ lilifors. The hypothesis is the effect of exercise Pro Agility Shuttle Against Agility.

Based on t test analysis produces Thitung of 9.6 and Ttabel1,753, means Thitung > Ttabel. Based on the analysis of statistical data, there are an average of 18.30 and Pree-test average post-test at 17:40, then the data is normal. Thus, there is the effect of exercise Pro Agility Agility Shuttle to the high school football players PGRI pekanbaru.

Keywords: *Pro Agility Shuttle, Agility*

PENGARUH LATIHAN *PRO AGILITY SHUTTLE* TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN SEPAKBOLA SMA PGRI PEKANBARU

Yelzi riswindra¹, Drs. Ramadi,S.Pd, M.Kes, AIFO², Ardiah Juita, S.Pd. M.Pd³

Email : Yelziriswindra92@gmail.com/085355522764

PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU

ABSTRAK : Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *Pro Agility Shuttle* terhadap *Kelincahan* pada pemain sepakbola SMA PGRI Pekanbaru, sehingga pada saat melakukan *sprint* mengejar bola pemain mendapatkan bola terlebih dahulu dari pada lawan.

Bentuk penelitian ini adalah penelitian dengan perlakuan percobaan (*Eksperimental*), populasi dalam penelitian ini adalah pemaian sepakbola SMA PGRI pekanbaru, sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMA PGRI yang aktif mengikuti latihan yang berjumlah 16 pemain. Teknik pengambilan sampel yaitu *Non-Random Sampling* (non acak). Pengambilan sampel non acak adalah proses penarikan sampel yang tidak didasarkan pada randomisasi. Pada penelitian kali ini peneliti menggunakan teknik *purposive sampling* . *Purposive sampling* adalah penentuan sampel dimana peneliti menunjuk langsung siapa yang akan menjadi sampel dalam penelitian, tetapi pemilihannya berdasarkan pada tujuan spesifik dari penelitian yang dilakukan. Peneliti mempertimbangkan kesesuaian masalah dengan individu yang dipilih.

Instrumen yang dilakukan dalam penelitian ini adalah Illinois Agility Run Test, yang bertujuan untuk mengukur kelincahan gerak. Setelah itu, data diolah dengan statistik, untuk menguji normalitas dengan uji lilifors pada taraf signifikan $0,05\alpha$. Hipotesis yang diajukan adalah adanya pengaruh latihan *Pro Agility Shuttle* Terhadap *Kelincahan*.

Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 9,6 dan T_{tabel} 1,753, berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Berdasarkan analisis data statistik, terdapat rata-rata *pre-test* sebesar 18.30 dan rata-rata *post-test* sebesar 17.40, maka data tersebut normal. Dengan demikian, terdapat pengaruh latihan *Pro Agility Shuttle* terhadap *Kelincahan* pada pemain sepakbola SMA PGRI pekanbaru.

Kata kunci: *Pro Agility Shuttle, Kelincahan*

PENDAHULUAN

Dewasa ini telah terlihat bahwa olahraga merupakan salah satu unsur yang sangat berpengaruh dan sudah menjadi suatu kebutuhan dalam kehidupan manusia. Oleh karena itu, pembinaan dan pengembangan olahraga diharapkan mampu meningkatkan kualitas manusia, yang diarahkan pada kesegaran jasmani, pembentukan watak, kepribadian dan mental. Pembinaan olahraga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pembinaan secara keseluruhan. Pembinaan olahraga tidak hanya ditujukan untuk meningkatkan kualitas fisik masyarakat saja, tetapi juga untuk menggalang rasa persatuan dan kesatuan bangsa.

Olahraga dapat mengharumkan nama bangsa di dunia Internasional. Hal ini menunjukkan bahwa pembinaan di bidang olahraga sangat penting dan tidak bisa diabaikan karena memiliki peranan yang sangat besar dalam mewujudkan cita-cita pembangunan Nasional. Sehubungan dengan hal di atas pemerintah mengeluarkan Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No.3 tahun 2005 yaitu:

“Pembinaan dan pembangunan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntunan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan system keolahragaan nasional”.

Di samping menjadi suatu kebutuhan untuk mencapai kebugaran jasmani, olahraga juga dikembangkan untuk pencapaian prestasi di masing-masing cabang olahraga yang dibina dan dikembangkan. Dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi para pakar olahraga banyak menemukan penemuan-penemuan baru, baik itu dari segi teori-teori olahraga, teknik-teknik latihan maupun dalam penemuan peralatan yang canggih yang sangat menunjang untuk meningkatkan prestasi olahraga.

Prestasi olahraga adalah sebuah kata yang sangat mudah diucapkan dan merupakan dambaan setiap orang, namun cukup sulit untuk mencapainya. Dalam pencapaian prestasi dibidang olahraga, diperlukan pembinaan yang baik, meliputi pembinaan fisik, tektik, taktik, dan mental. Oleh karena itu untuk memenuhi hal tersebut atlet harus memiliki empat komponen prestasi yang baik, terutama kondisi fisik dan teknik. Teknik merupakan salah satu komponen yang harus mendapat perhatian serius dari pembina sebab teknik merupakan hal penting yang harus dimiliki atlet dalam meningkatkan kemampuan lainnya guna meraih prestasi yang tinggi.

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 professional, sistematis, berkualitas dan terprogram dengan baik akan melahirkan atlet yang tangguh dimasa yang akan datang. Faktor kelengkapan yang harus dimiliki atlet bila ingin mencapai prestasi yang optimal, yaitu : (1) Pengembangan fisik, (2) Pengembangan teknik, (3) Pengembangan mental, (4) kematangan juara. (Harsono:1988). Dengan demikian untuk mencapai suatu prestasi yang optimal di dunia olah raga, keempat aspek pendukung tersebut harus dilakukan dengan baik, sesuai dengan cabang olah raga yang ditekuninya.

Komponen kondisi fisik meliputi kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan reaksi (Sajoto, 1988:16). Berkaitan dengan hal tersebut di atas Suharno (1986:7) mengemukakan bahwa secara umum ada dua factor penentu pencapaian prestasi maksimal yaitu factor endogen artinya dari dalam diri sendiri sepereti, minat, bakat serta motivasi dan factor exogen

yang berarti dari luar seperti, latihan, pelatih, sarana dan prasarana untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

Dalam proses latihan unsur-unsur kondisi fisik menempati posisi terdepan untuk dilatih, yang berlanjut ke latihan teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding dalam pencapaian prestasi. Lebih lanjut Suharno HP (1985:24), menyatakan bahwa pembinaan fisik, teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding merupakan sasaran latihan secara keseluruhan, dimana aspek yang satu tidak dapat ditinggalkan dalam program latihan yang berkesinambungan sepanjang tahun.

Salah satu bentuk kondisi fisik yang di butuhkan 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.

Kecepatan dengan kelincahan tidak bisa dipisahkan, kecepatan dan kelincahan mempunyai persamaan yaitu sama-sama melakukan gerak dengan cepat, namun ada perbedaan pada kecepatan hanya menitik beratkan pada kecepatan bergerak pada gerakan yang sama baik sekali maupun berulang misalnya lari sprint, sedangkan pada kelincahan disamping kemampuan gerak secara cepat juga seberapa cepat dapat melakukan perubahan posisi tubuh untuk melakukan gerakan lain yang berbeda. Ada banyak bentuk-bentuk latihan kelincahan, diantaranya : latihan *Pro Agility Shuttle*, *Four-Corner Drill*, *Cone Weave*, *Compass Drill*, *Ajak Shuttle Drill*, *T-Drill Runs* dan *Agility Ladder With Slalom Cone Run*, yaitu latihan untuk kelincahan yang mencakup gerakan maju, mundur, gerakan kesamping kiri dan kanan berbelok dengan kecepatan tinggi (Greg Gatz:2009).

Maka penulis mengambil judul “Pengaruh Latihan *Pro Agility Shuttle* Terhadap *Kelincahan* Pemain Sepakbola SMA PGRI Pekanbaru”.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini adalah *pretest posttest one group design* yang diawali dengan melakukan *pretest Illinois Agility Run Test* (Grek Gatz, 2009:16). Setelah itu orang coba diberikan program latihan *Pro Agility Shuttle* selama 16 kali pertemuan. Setelah diberikan latihan selama 16 kali pertemuan, maka dilakukan *pretest Illinois Agility Run Test*. (Grak Gatz, 2009:16). Untuk melihat apakah ada peningkatan setelah melakukan latihan *Pro Agility Shuttle* terhadap *Kelincahan* pemain sepakbola SMA PGRI Pekanbaru. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada rancangan sebagai berikut :



Ket :

O_1 = *pretest*

X = Perlakuan

O_2 = *posttest*

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA PGRI Pekanbaru. Teknik pengambilan sampel yaitu *Non-Random Sampling* (non acak). Pengambilan sampel non acak adalah proses penarikan sampel yang tidak didasarkan pada randomisasi. Artinya, pengambilan sampel dilakukan dengan sistem penunjukan peneliti karena adanya tujuan tertentu. Penunjukan ini dilakukan secara sistematis dan objektif sesuai dengan tujuan penelitian. Menurut yatim rianto (dalam buku musfiqon 2012:93) mengatakan, ada 3 cara dalam mengambil sampel non acak, yaitu : *sistematic sampling, convenience sampling, dan purposive sampling*. Pada penelitian kali ini peneliti menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah penentuan sampel dimana peneliti menunjuk langsung siapa yang akan menjadi sampel dalam penelitian, tetapi pemilihannya berdasarkan pada tujuan spesifik dari penelitian yang dilakukan. Peneliti mempertimbangkan kesesuaian masalah dengan individu yang dipilih.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui tes sebelum dan sesudah memberikan perlakuan latihan *pro agility shuttle*. Data yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 16 orang pemain sepakbola SMA PGRI Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *pro agility shuttle* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan *kelincahan* dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

1. Data Hasil *Pree-test Illinois Agility Run Test*

Setelah dilakukan *Illinois Run Test* sebelum dilaksanakan latihan *Pro Agility Shuttle* maka didapat data awal (*pree-test Illinois Run Test*) adalah sebagai berikut: skor tertinggi 19,48, skor terendah 17,22, dengan rata-rata 18,30, varian 0,76, standar deviasi 0,87, data analisis *pree-test Illinois Run Test* dapat dilihat pada tabel 1 sebagai berikut :

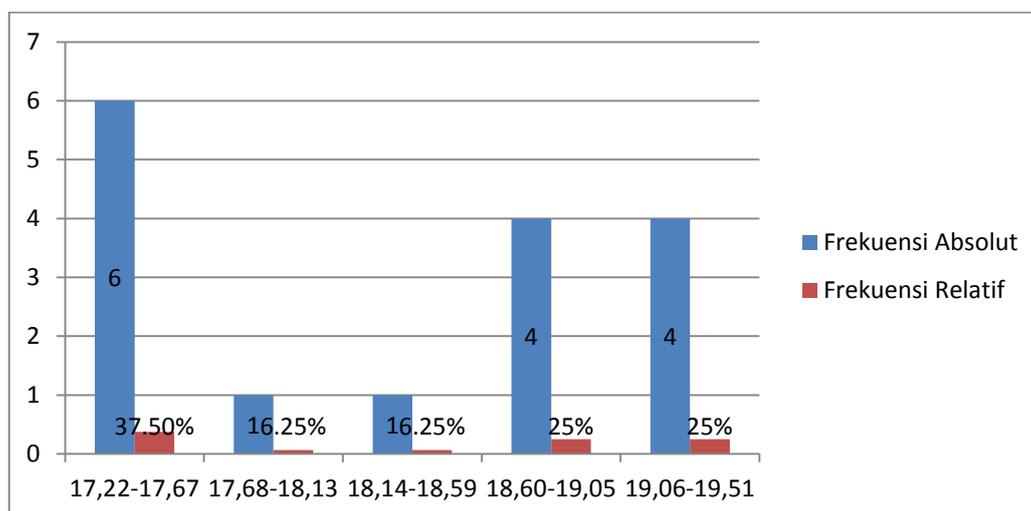
Tabel 1.2 Analisis Hasil *Pree-test Illinois Agility Run Test*

STATISTIK	<i>Pree-test</i>
<i>Sampel (Jumlah Obyek)</i>	16
<i>Mean (Rata-rata)</i>	18.30
<i>Maximum (Tertinggi)</i>	19.48
<i>Minimum (Terendah)</i>	17.22
<i>Variance (Varian)</i>	0.76
<i>Standar Deviasion (Standar Diviasi)</i>	0.87

Tabel 1.3 Distribusi Frekuensi *Pree-test Illinois Run Test*

Kelas Interval	Frekuensi	
	Absolut	Relatif
17,22-17,67	6	37,5%
17,68-18,13	1	6,25%
18,14-18,59	1	6,25%
18,60-19,05	4	25%
19,06-19,51	4	25%
Jumlah	16	100 %

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 16 sampel, sebanyak 6 orang (37,5%) dengan rentangan interval 17.22-17.67, 1 orang (6.25%) dengan rentangan interval 17.68-18.13, 1 orang (6.25%) dengan rentangan interval 18.14-18.59, 4 orang (25%) dengan rentangan interval 18.60-19.05, dan 4 Orang (25%) dengan rentangan interval 19.06-19.51 Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:

Gambar 1.3 Histogram Data Hasil *Pree-test Illinois Agility Run Test*

2. Data Hasil *Post-test Illinois Agility Run Test*

Setelah dilakukan *Illinois Run Test* sebelum dilaksanakan latihan *Pro Agility Shuttle* maka didapat data awal (*pree-test*) *Illinois Run Test* adalah sebagai berikut : skor tertinggi 18.52, skor terendah 16.30, dengan rata-rata 17.40, varian 0.77, standar deviasi 0.88, data analisis *post-test Pro Agility Shuttle* dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut :

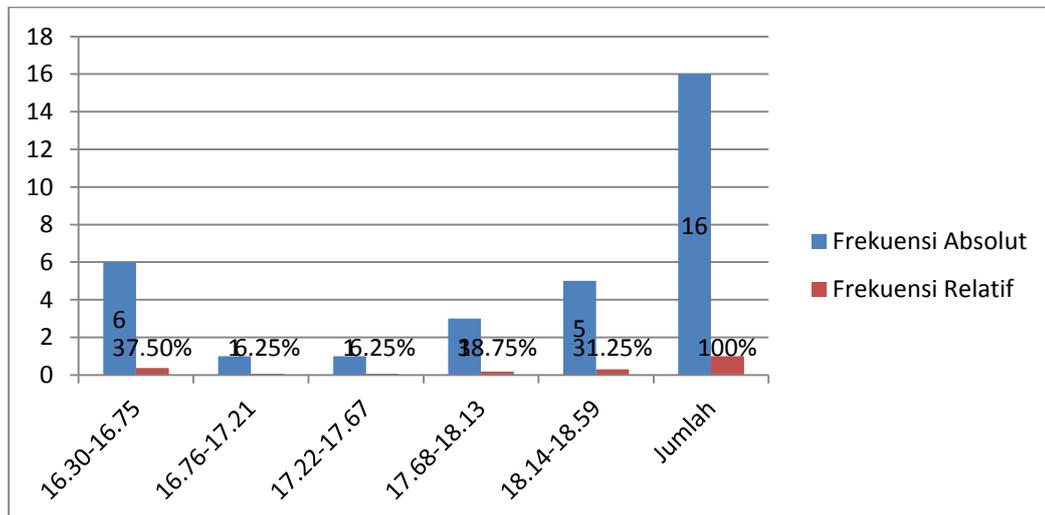
Tabel 1.4 Analisis Hasil *Post-test Pro Agility Shuttle*

STATISTIK	Post-test
Sampel (Jumlah Obyek)	16
Mean (Rata-rata)	17.40
Maximum (Tertinggi)	18.52
Minimum (Terendah)	16.30
Variance (Varian)	0.77
Standar Deviasion (Standar Diviasi)	0.88

Tabel 1.5 Distribusi Frekuensi *Post-test Illinois Agility Run Test*

Kelas Interval	Frekuensi	
	Absolut	Relatif
16.30-16.75	6	37.5%
16.76-17.21	1	6.25%
17.22-17.67	1	6.25%
17.68-18.13	3	18.75%
18.14-18.59	5	31.25%
Jumlah	16	100%

Berdasarkan tabel distribusi frekuensi di atas dari 16 sampel, sebanyak 6 orang (37.5%) dengan rentangan interval 16.30-16.75, 1 orang (6.25%) dengan rentangan interval 16.76-17.21, 1 orang (6,25%) dengan rentangan interval 16.76-17.21, 3 orang (18.75%) dengan rentang interval 17.68-18.13, dan 5 orang (31.25%) dengan rentang 18.14-18.59 (Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:

Gambar 1.4 Histogram Data Hasil *Post-test Illinois Agility Run Test*

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan uji *liliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu latihan *Pro Agility Shuttle* (X) hasil *Illinois Agility Run Test* (Y) dapat dilihat pada tabel 5 sebagai berikut :

Tabel 1.6 uji normalitas

Variabel	L_{hitung}	L_{tabel}	Ket
Hasil <i>Pree-test Illinois Agility Run Test</i>	0,163	0,213	Berdistribusi Normal
Hasil <i>Post-test Illinois Agility Run Test</i>	0,199	0,213	Berdistribusi Normal

Dari tabel 5 diatas terlihat bahwa data hasil *Illinois Agility Run Test* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,163 dan L_{tabel} sebesar 0,213. Ini

berarti $L_{hitung} < L_{tabel}$. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pree-test Illinois Agility Run Test* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *Illinois Agility Run Test post-test* menghasilkan L_{hitung} $0,199 < L_{tabel}$ sebesar 0,213. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *Illinois Agility Run Test post-test* adalah berdistribusi normal.

PEMBAHASAN

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: pengaruh latihan *pro agility shuttle* (X) terhadap kelincahan (Y) pada pemain sepakbola SMA PGRI pekanbaru ini menunjukkan pengaruh yang signifikan antara dua variabel tersebut diatas.

Hasil pengujian hipotesis menunjukkan terdapat pengaruh latihan *pro agility shuttle* (X) terhadap kelincahan (Y) pada pemain sepakbola SMA PGRI Pekanbaru. Untuk mendapatkan kelincahan yang baik tentu diperlukan metode latihan yang mengarah pada latihan kelincahan salah satu bentuk latihannya adalah latihan *pro agility shuttle*.

Berdasarkan hasil pembahasan penelitian diatas, dapat disimpulkan terdapat pengaruh latihan *pro agility shuttle* (X) terhadap kelincahan (Y) pada pemain sepakbola SMA PGRI Pekanbaru.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Berdasarkan analisis uji t menghasilkan T_{hitung} sebesar 9,6 dan T_{tabel} 1,753. Berarti $T_{hitung} > T_{tabel}$. Dan berdasarkan analisis data statistik terdapat rata-rata *pree-test* sebesar 18.30 dan rata-rata *post-test* sebesar 17.40.

Berdasarkan uji t setelah dihitung dasar terdapat perbedaan angka yang meningkat atau naik sebesar 0.9 dapat disimpulkan bahwa *Kelincahan* pemain berpengaruh dengan latihan *Pro Agility Shuttle* yang dibutuhkan untuk mendukung frekuensi saat melakukan latihan dalam meningkatkan hasil kelincahan pemain.

Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat Pengaruh latihan *Pro Agility Shuttle* (X) dengan *Kelincahan* (Y) pada pemain sepakbola SMA PGRI Pekanbaru.

Rekomendasi

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan kelincahan adalah: diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan kelincahan dalam permainan sepakbola. Diharapkan bagi Pemain sepakbola SMA PGRI Pekanbaru, agar lebih kreatif menggali dan mengembangkan bakat yang telah dimiliki dan mencoba metode latihan yang lebih baik, efektif dan efisien.

DAFTAR PUSTAKA

- Gifford Clive. 2007. Keterampilan Sepakbola. Yogyakarta. Itra Aji Pratama
- Harsono. 1982. *Ilmu Coaching*. Jakarta : KONI Pusat.
- Gatz, Greg, 2009, *complete conditioning for soccer*, human kinetics. Unitedstated of american
- Ismaryati. 2008. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan UNS dan UNS Press.
- Jay Dawes. 2012. *Developing Agility and Quickness*. Canada : Human Kinetics
Luger, & Pook, Paul. (2004). *complete conditioning for Rugby*. Canada
- Musfiqon. (2012). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta
- M. Sajoto. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- Luxbacher,Josep A.2011.*Sepakbola*.Jakarta :Human Kinetics Publishers,Inc.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung : Alfabeta.
- Suharno.HP. 1993.*Ilmu Kepeatihan Olahraga*.Yogyakarta : FPOK IKIP Yogyakarta.
- Sajoto. 1995. *Kekuatan Kondisi Fisik*. Semarang: Dahara Prize.
- Tudor O. Bumpa. 2004. Kemampuan – kemampuan Biometrik dan metode pengembangannya. Padang : UNP
- Syarifudin. 2001. Azas dan Filsafah penjaskesrek. Jakarta : Universitas Terbuka
- Sukadiyanto. (2008). *Metode Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta
- Syafruddin. (2012). *Ilmu Kepeatihan Olahraga*. Padang
- Zulkarnain, & Ritonga, Zulfan. (2007). *Statistik Penelitian*. Pekanbaru