

**PENGARUH LATIHAN OREGON SHIFT DRILL TERHADAA KELINCAHAN
PADA TIM SEPAKBOLA MADRASAH TSANAWIYAH
HAYATUL ISLAM KECAMATAN PANGEAN
KABUPATEN KUANTAN SINGINGI**

Depriko
Ramadi
Ardiah Juita
Depriko@rocketmail.com
082383923232

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA FAKULTAS
KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU**

ABSTRACT

Result the indetification problem that football team Mts hayatul Islam districts Pangean Singingi Kuantan district has not had a good physical condition especially agility (agility) . This is because lack of exercise leads to physical conditions proficiency level . By because aims to determine whether there are effects of exercise on the Oregon Shift agility drills (agility) on students football team in Mts hayatul Islam districts Pangean Singingi Kuantan district . Issues raised in this study is " What are the effects of exercise Oregon Shift Agility Drill Against the Islamic hayatul Mts districts Pangean Singingi Kuantan district ? " . Study aimed to determine the effect of the Agility Drill Oregon on Mts hayatul Islam districts Singingi Kuantan district Pangean research hypothesis proposed in this study is that there is the effect of exercise on the Oregon Shift Drill agility on the football team Mts hayatul Islam districts Pangean Singingi Kuantan district .

This study is an experimental research . This research was carried out on the football team Mts hayatul Islam districts Pangean Singingi Kuantan district . Data were obtained and collected through the initial test and final test before and after exercise drill Shift Oregon . The data obtained were analyzed descriptively . Results of t test analysis yield was 7.31 t and 1,734 t table at the significant level of 0.05 . Means of t > t table . It can be concluded from the greater Ho Hi . This gives the conclusion that there is a significant effect of exercise on the Oregon Shift Drill Agility at Agility on Mts hayatul Islam districts Pangean Singingi Kuantan district .

Keywords : *Oregon Shift Drill exercises . agility*

**PENGARUH LATIHAN *OREGON SHIFT DRILL* TERHADAP
KELINCAHAN PADA TIM SEPAKBOLA MADRASAH TSANAWIYAH
HAYATUL ISLAM KECAMATAN PANGEAN
KABUPATEN KUANTAN SINGINGI**

Depriko
Ramadi
Ardiah Juita
Depriko@rocketmail.com
082383923232

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA FAKULTAS
KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU**

ABSTRAK

Hasi lidentifikasi masalah menunjukan bahwa tim sepakbola Mts hayatul islam kecamatan pangean kabupaten kuantan singingi belum memiliki kondisi fisik yang bagus khususnya kelincahan (*agility*). Hal ini di karenakan kurangnya latihan yang menjurus pada kondisi fisik tersebut. Oleh karenai tupenelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *Oregon Shift drill* terhadap kelincahan (*agility*) pada siswa ekstrakurukuler sepakbola di Mts hayatul islam kecamatan pangean kabupaten kuantan singingi .

Masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh latihan *Oregon Shift Drill* Terhadap Kelincahan pada Mts hayatul islam kecamatan pangean kabupaten kuantan singingi ?”.Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *Oregon Drill* terhadap Kelincahan pada Mts hayatul islam kecamatan pangean kabupaten kuantan singingi Hipotesis penelitian yang diajukan pada penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan *Oregon Shift Drill* terhadap kelincahan pada tim sepakbola Mts hayatul islam kecamatan pangean kabupaten kuantan singingi .

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian ini dilakukan pada Tim sepakbola Mts hayatul islam kecamatan pangean kabupaten kuantan singingi. Data penelitian diperoleh dan dikumpulkan melalui tes awal dan tes akhir sebelum dan sesudah melakukan latihan *Oregon Shift drill*. Data yang diperoleh di analisis secara deskriptif .Hasil analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 7,31 dan t_{tabel} 1,734 pada taraf signifikan 0,05. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan H_o lebih besar dari pada H_i . Hal ini memberikan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Oregon Shift Drill* terhadap Kelincahan pada Kelincahan pada Mts hayatul islam kecamatan pangean kabupaten kuantan singingi.

Kata Kunci : latihan *Oregon Shift Drill*. Kelincahan

A. PENDAHULUAN

Olahraga saat ini memiliki peran yang sangat populer dikalangan masyarakat bahkan mendunia. Tetapi pada saat ini, tidak sedikit masyarakat yang tidak mengetahui peranan penting olahraga dalam kehidupan sehari-hari. Olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan. Olahraga merupakan aktivitas gerak manusia untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh menurut teknik tertentu dalam pelaksanaannya ada unsur bermain ada rasa senang, dilakukan pada waktu luang dan merupakan aktivitas sukarela. Dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005, tentang sistem keolahragaan nasional (BAB VI, Pasal 17:11) menyatakan bahwa ruang lingkup olahraga meliputi kegiatan : a. Olahraga pendidikan, b. Olahraga rekreasi, c. Olahraga prestasi.

Salah satu cabang olahraga yang sangat populer adalah sepakbola, sepakbola menarik hampir semua orang untuk memainkannya karena sepakbola adalah suatu cabang olahraga yang sederhana dan menyenangkan ketika dimainkan, dengan sebuah bola dan lapangan yang luas maka sepakbola telah dapat dimainkan, oleh karenanya sepak bola merupakan cabang olahraga yang dapat dimainkan dengan biaya yang sangat murah. Selain itu semua pergerakan yang dibutuhkan untuk membuat tubuh menjadi sehat terdapat dalam gerakan-gerakan yang dilakukan di sepakbola, seperti berlari, melompat, melempar, dan yang paling utama menendang bola (Muhammad Zein 2009:1).

Sepak bola juga merupakan bentuk kegiatan fisik yang memberikan manfaat pada kebugaran tubuh dan mental serta sosial, bahkan lebih dari itu dalam skala yang lebih luas, yakni prestasi. Peningkatan prestasi dalam cabang olahraga sepakbola sangat dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik terutama kelincahan. Kelincahan dalam permainan sepakbola sangat diperlukan pada saat melakukan gerakan dan mengubah arah dengan cepat. Menurut Sajoto (1995 : 9) bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, sedangkan kelincahan menurut Soekarman (1987:71), kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak dalam kecepatan tinggi.

Dari pengamatan peneliti dilapangan bahwa pada tim sepakbola Mts hayatul islam kecamatan pangean kabupaten kuantan singingi yang melakukan olahraga sepakbola banyak kesalahan dalam melakukan pergerakan yang cepat, gerakan mereka cenderung lambat dan kaku, dalam bermain sepak bola sehingga ada istilah "matilangkah" dalam pergerakan pada pemain tersebut. Ini disebabkan karena kurangnya Agiility (kelincahan) pada Pemain tersebut.

Untuk meningkatkan kelincahan banyak bentuk-bentuk latihan diantaranya : latihan *Oregon Shift drill*, latihan *T-drill*, latihan *M-drill*, latihan *Star drill*, dan latihan *hourglass drill*. Dalam penelitian ini Peneliti hanya memfokuskan pada jenis latihan *Oregon Shift Drill*, (Getz, Greg. 2009 : 32). Oleh karena itu penulis ingin mengangkat sebuah permasalahan yang berjudul: "Pengaruh latihan *Oregon Shift Drill* terhadap kelincahan pada tim sepakbola Mts hayatul islam kecamatan pangean kabupaten

kuantan singingi ”. *Oregon Shift Drill* merupakan latihan kelincahan yang berguna meningkatkan kondisi fisik khususnya kelincahan kaki saat berlari. Untuk melakukan latihan diperlukan cone 2 buah dengan Luas 1 – 2 Langkah . Dalam upaya mengembangkan dan meningkatkan prestasi atlet dalam olahraga tidak ada pilihan lain yaitu dengan latihan. Menurut Harsono (1988:101) “Latihan adalah proses sistematis dari latihan atau kerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari menambah beban latihan atau kerja. Yang dimaksud dengan *sistematis* adalah, berencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, dari mudah kesukar, latihan yang teratur, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. *Berulang-ulang* maksudnya ialah agar gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi mudah, otomatis dan reflektif pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi”.

Ada pun menurut R. Soekarman (1987:61) “dalam latihan perlu ditekankan bahwa latihan itu harus khusus meningkatkan kekuatan atau system energi yang digunakan dalam olahraga yang bersangkutan”. Contohnya kecepatan, kelincahan, daya tahan pada cabang olahraga sepakbola.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai pengaruh macam- macam latihan kelincahan (*agility*) yaitu : latihan *Oregon Shift Drill* (Getz, Greg. 2009 : 32) , latihan *T-drill* , latihan *M-drill* , latihan *Star drill* , dan latihan *hourglass drill*. Namun dalam rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan *Oregon Shift Drill* terhadap kelincahan pada pada tim sepakbola Mts hayatul islam kecamatan pangean kabupaten kuantan singingi. Apakah terdapat pengaruh latihan *Oregon Shift Drill* terhadap kelincahan pada pada tim sepakbola Mts hayatul islam kecamatan pangean kabupaten kuantan singingi. Melihat rumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Oregon Shift Drill* terhadap kelincahan pada pada tim sepakbola Mts hayatul islam kecamatan pangean kabupaten kuantan singingi.

B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Metode eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali Sugiono (2008:157).

-Populasi dan sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain sepakbola Mts hayatul islam kecamatan pangean kabupaten kuantan singingi berjumlah 18 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu *sampling jenuh*. *Sampling jenuh* adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah *sample relative* kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil (Sugiyono,

2008:124). Instrumen Penelitian yaitu *Illionis agility test* adapun Tujuan penelitian ini Untuk mengukur kelincahan (*agility*) dan Peralatan yang digunakan yaitu *Cone* 9 buah, *Stopwatch*, buku dan pena.

Prosedur Penelitian Melakukan tes awal (*Pretest*) dengan menggunakan *illionis agility test* untuk mengetahui kemampuan kelincahan, pelaksanaannya yaitu pada aba-aba siap, *teste* berdiri dibelakang garis *start* dan berada di *cone A*, pada aba-aba ya, *teste* mulai lari secepat-cepatnya menurut arah yang telah ditentukan. Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila *teste* berlari tidak sesuai dengan arah panah, *teste* melanggar atau menjatuhkan *cone-cone* yang telah disusun, dan *teste* diberi kesempatan 2 kali dalam melakukan test ini. Waktu yang ditempuh oleh *teste* mulai dari aba-aba “ya” sampai melewati garis *finish*, diambil nilai test yang tercepat dari 2 kali kesempatan. *Illinois Agility Test*” (Jay Dawes. Mark Roozen 2011:44). Setelah dilakukan tes awal baru diberikan perlakuan latihan *Oregon Shift Drill* 16 kali pertemuan. Setelah itu lakukan kembali tes akhir (*posttest*) dengan menggunakan *illionis agility test* setelah diberikan latihan. Setelah di dapat data pretest dan posttest lalu di ujnormalitas dan Uji t.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan test Kelincahan (*Illinoist Test*) dan sebelum dilaksanakan perlakuan latihan *Oregon Shift Drill* maka didapat data awal (pretest) Hasil Kelincahan (*Illinoist Test*) adalah sebagai berikut: skor tertinggi 16, skor terendah 12, dengan rata-rata 13,84, standar deviasi 1,35 dan variansi 1,82. Untuk dapat lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi, pada Tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Pretes Kelincahan (*Illinoist Test*)

| Waktu | Frekuensi Absolut | Frekuensi Relatif (%) |
|--------|-------------------|-----------------------|
| 12 | 3 | 16,66% |
| 13 | 5 | 27,77% |
| 14 | 5 | 27,77% |
| 15 | 2 | 11,11% |
| 16 | 3 | 16,66% |
| Jumlah | 18 | 100% |

Berdasarkan tabel distribusi Frekuensi diatas, dapat di jelaskan bahwa dari 18 orang sampel ternyata 3 orang (16,66%) terdapat hasil kelincahan dengan rentang waktu 12,5 orang (27,77%) terdapat hasil kelincahan dengan rentang waktu 13, 5 orang (27,77%) terdapat hasil kelincahan dengan rentang waktu 14, 2 orang (11,11%) terdapat hasil kelincahan dengan rentang waktu 15, dan 3 orang (16,66%) terdapat hasil kelincahan dengan rentang waktu 16.

Setelah dilakukan test Kelincahan (*illinoist Test*) dan setelah diterapkan perlakuan latihan *Oregon Shift Drill* maka didapat data akhir (Postest) Hasil Kelincahan (*illinoist Test*) adalah sebagai berikut: skor tertinggi 16, skor terendah

11 dengan rata-rata 13,67 ,standar 1,39 dan variansi 1,92. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi, pada Tabel. 2 sebagai berikut :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Postest Kelincahan (*Illinoist Test*)

| Waktu | Frekuensi Absolut | Frekuensi Relatif (%) |
|--------|-------------------|-----------------------|
| 11 | 1 | 5,55% |
| 12 | 2 | 11,11% |
| 13 | 5 | 27,77% |
| 14 | 5 | 27,77% |
| 15 | 2 | 11,11% |
| 16 | 3 | 16,66% |
| Jumlah | 18 | 100% |

Berdasarkan tabel distribusi Frekuensi diatas, dapat dijelaskan bahwa dari 18 orang sampel ternyata 1 orang (5,55%) terdapat hasil kelincahan dengan rentang waktu 11, 2 orang (11,11%) terdapat hasil kelincahan dengan rentang waktu 12, 5 orang (27,77%) terdapat hasil kelincahan dengan rentang waktu 13, 5 orang (27,77%) terdapat hasil kelincahan dengan rentang waktu 14. 2 orang (11,11%) terdapat hasil kelincahan dengan rentang waktu 15, dan 3 orang (11,11%) terdapat hasil kelincahan dengan rentang waktu 16.

Hasil Uji Normalitas

Tabel 3. Uji Normalitas Data Hasil *Illionis Agility Test*

| Variabel | L_{hitung} | L_{Tabel} |
|--|--------------|-------------|
| Hasil Pre-Test Kelincahan (<i>Illinoiist Test</i>) | 0,1808 | 0,200 |
| Hasil Post-Test Kelincahan (<i>Illinoiist Test</i>) | 0,1275 | 0,200 |

Dari Tabel 3 di atas terlihat bahwa data hasil pretest Kelincahan (*Illinoist Test*) setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,1802** dan L_{tabel} sebesar **0,200**. Ini berarti L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} . Dapat disimpulkan penyebaran data hasil pretes Kelincahan (*Illinoist Test*) adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil Kelincahan (*Illinoist Test*) posttest menghasilkan L_{hitung} sebesar **0,1275** lebih kecil dari L_{tabel} sebesar **0,200**. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil Kelincahan (*Illinoist Test*) posttest adalah berdistribusi normal.

Analisis uji t

| | |
|-----------------|--------------|
| $\sum d$ | 246 |
| N | 18 |
| Rata (d) | 13,67 |
| Sd | 1,39 |
| \sqrt{n} | 4,25 |
| T | 7,31 |

$$SD^2 = \frac{n(\sum d^2) - (\sum d)^2}{n(n-1)}$$

$$SD^2 = \frac{(18)13,67 - (13,67)^2}{18(18-1)}$$

$$SD^2 = \frac{246,06 - 186,87}{306} = 0,194$$

$$SD = 0,44$$

$$t = \frac{d}{SD/\sqrt{n}}$$

$$t = \frac{13,67}{0,44/4,25} = 7,31$$

A. KESIMPULAN DAN SARAN

~KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Oregon Shift Drill* (X) dengan peningkatan Kelincahan (Y) pada pada Mts hayatul islam kecamatan pangean kabupaten kuantan singing. Hasil tersebut ditunjukkan dengan data hasil penelitian sebagai berikut: jumlah data pretes dengan nilai rata-rata (Mean) 13,84 dan jumlah data posttest dengan nilai rata-rata (Mean) 13,67, data tersebut menunjukkan terdapat peningkatan data (nilai beda) sebesar dengan nilai rata-rata (Mean) 0,17. Kemudian analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 7,31 dan

t_{tabel} sebesar 1,697. Berarti $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *Oregon Shift Drill* Terhadap Kelincahan pada Mts hayatul islam kecamatan pangean kabupaten kuantan singingi.

SARAN

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini disarankan kepada:

1. Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga di kalangan para Pemain.
2. Diharapkan agar Pemain meningkatkan penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas permainan juga semakin baik.
3. Diharapkan bagi Tim sepakbola Mts hayatul islam kecamatan pangean kabupaten kuantan singingi, agar pelatih lebih kreatif menggali dan mengembangkan metoda latihan yang lebih efektif dan efisien.
4. Bagi Peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang Pendidikan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

UUD R.I NO.3 Tahun 2005 (BAB VI, Pasal 17:11)

Sajoto (1994:9)

Dawes, Jay.Roozen, Mark. (2011). *Developin Agility and Quickness*. United State: NSCA.

Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Olahraga*. Jakarta

Kosasih, Engkos. (1993). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Akademika Pressindo: Jakarta

Ritonga, Zulfan. (2007). *Statistika untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. CendikiaInsani. Pekanbaru

Sugiono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D)*. Alfabeta. Bandung

Soekarman.(1986). *Dasar Olahraga untuk Pembina Pelatih dan atlet*. Jakarta

Zein, Muhammad. (2009). *Sepak Bola Indonesia Bermain dalam Aturan*. Jakarta