

PENGARUH MODEL LATIHAN *FLASH POD* DENGAN MODEL LATIHAN *ZIG-ZAG RUN* TERHADAP KELINCAHAN SISWA EXTRAKURIKULER FUTSAL SMK

NUSAPUTERA 1 SEMARANG

IZURROHMAN

Email: izurr1996@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

Abstract

The background of the author doing this research is because in the current era with high technological advances and combined with sports, it will produce maximum and more efficient movements. Then this study aims to find out how efficient the training using the Flash Pod and agility training is without using the tool. This study uses a quasi-experimental research design using the form of pretest - posttest control group design and using quantitative methods. results agility research wear sense of flashpod explains an increase of 16.65% using 0.017 of comes from 0.05 (sig.= 0.017<0.05) then it can be concluded there is impact practice wearing tool flashppod then will happen from the zigzag run exercise indicates an increase of 4.94% using 0.011 of from 0.05 (sig.= 0.011<0.05) can be that concluded there is the impact of zigzag run training on agility.

Keywords: *Agility, Futsal, Flashpod, Zig-Zag Run.*

Abstrak

Latar belakang penulis melakukan penelitian ini karena di era sekarang dengan kemajuan teknologi yang tinggi serta digabungkannya dengan olahraga maka akan menghasilkan gerakan yang lebih maksimal dan lebih efisien. Kemudian penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa efisienkah latihan menggunakan alat *Flash Pod* dan latihan kelincahan tanpa menggunakan alat. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian quasi eksperimental design menggunakan bentuk pretest – posttest control group desain dan menggunakan metode kuantitatif. hasil penelitian kelincahan memakai indera flashpod menerangkan peningkatan sebanyak 16.65% menggunakan nilai signifikansi 0.017 lebih mungil berasal 0.05 (sig.= 0.017<0.05) maka bisa diambil konklusi terdapat impak latihan memakai alat flashppod terhadap kelincahan. kemudian yang akan terjadi dari latihan zigzag run menandakan peningkatan sebesar 4.94% menggunakan nilai signifikansi 0.011 lebih mungil berasal 0.05 (sig.= 0.011<0.05) bisa disimpulkan pula bahwa ada dampak latihan zigzag run terhadap kelincahan.

Kata kunci: *Kelincahan, Futsal, Flashpod, Zig-Zag Run.*

PENDAHULUAN

Olahraga di era sekarang sudah menjadi trend center tidak seperti zaman dahulu olahraga hanya itu-itulah saja dan di zaman sekarang olahraga sudah menjadi sebuah gaya hidup, bahkan ada beberapa artis olahraga sudah menjadikan bisnis yang menjanjikan, oleh karena itu olahraga sangat penting selain bisa menjaga tubuh kita menjadi sehat, bugar, dan tetap fit apa lagi model baju-baju sudah sangat *fashionable*. Menurut Giriwijoyo (2017:31), olahraga adalah rangkaian gerakan yang teratur dan terencana yang dilakukan orang secara sadar untuk meningkatkan kemampuan fungsionalnya.

Menurut Giri Wiarso (2015: 1) berolahraga ada macam-macam cabang berolahraga yang dapat diseleksi serta berkomitmen buat menekuninya. Terdapat berolahraga modern yang metode serta aturannya hendak berbeda dengan berolahraga tradisional yang masih sedikit baik dari tata teknik bermain serta aturan-aturannya. Terdapat juga berolahraga yang dirancang serta dicoba guna melatih keadaan fisik ataupun otot para pelakunya, terdapat pula yang terbuat buat menstimulasi kesegaran rohani ataupun psikis serta merancang kerja otak.

Selain sepak bola yang memiliki penggemar yang banyak olahraga futsal juga tak kalah saing dengan sepak bola, olahraga yang dianggap sebagai turunan dari sepak bola ini sangat gampang dimainkan sebab sarana menjamur di tiap kota bahkan di desa-desa kecil telah terdapat sarana lapangan futsal. Selain berolahraga futsal juga bisa sering sebagai ajang silaturahmi buat orang-orang yang lama tidak bertemu bisa menjadi bertemu dan tanya kabar karena hampir semua bisa memainkannya.

Futsal merupakan sesuatu wujud *game* bola yang dimainkan oleh 2 tim ataupun regu yang tiap tim ataupun regu memiliki anggota 5 orang. Tujuan dari game futsal merupakan memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya serta melindungi gawang sendiri jangan hingga kemasukkan bola dari lawan (Sukirno, 2010:1)

Menurut pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa futsal merupakan turunan dari sepak bola yang dimainkan 2 tim oleh 5 pemain termasuk penjaga gawang dan dilakukan dalam ruangan atau diluar ruangan dengan panjang lapangan 38-42 dan lebar 15-25 meter.

Futsal merupakan permainan regu, jadi buat menang butuh kerjasama regu buat menang, tidak cuma kerjasama buat menang, namun pula dari keadaan raga pemain, metode serta taktik yang baik, 5 dengan fondasi yang baik Pemain futsal secara teknis bias terhadap *game* individunya serta pula pandai futsal. Berolahraga futsal dikala ini banyak hadapi kemajuan serta pergantian yang sangat pesat, baik dari segi keadaan raga pemain, metode ataupun taktik. Bermain kilat serta taktik yang baik didukung oleh keahlian orang yang baik serta seni gerakan yang baik.

Dalam permainan futsal, bergerak cepat melewati pemain atau rintangan dari tangan lawan sehingga bisa mencetak gol ke gawang lawan. Kelincahan adalah kemampuan untuk secara cepat dan tepat mengubah arah dan posisi tubuh saat bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh. Kelincahan merupakan salah satu kemampuan fisik yang paling penting dalam kehidupan sehari-hari dan aktivitas fisik. (Ahmad, 2018).

Banyak macam- macam latihan tentang kelincahan salah satunya adalah *right boomerang run*, *shtuttle run* dan *Agility T-Test* seiring perjalanannya waktu model latihan kelincahan sangat berkembang pesat dengan digabungkan teknologi yang sekarang ditemukan alat yang bernama *Flash Pod* yaitu untuk melatih kelincahan dengan menggunakan teknologi sekarang agar atlet mendapatkan latihan yang inovatif dan efisien. Berdasarkan observasi wawancara di SMK Nusaputera 1 Semarang masalah yang dihadapi ialah saat melatih kelincahan mereka masih menggunakan latihan kelincahan yang manual seperti *shtuttle run*, *Agility T-Test Zig-Zag Run* dsb.

Dari latar belakang yang telah dijelaskan maka peneliti akan melakukan penelitian dengan judul, “Pengaruh Model Latihan Kelincahan *Flash Pod* dengan Model Latihan *zig-zag run* terhadap kelincahan Siswa SMK Nusaputera 1 Semarang.”

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *quasi-experimental*, *pre-test-post-test control group design*, dan metode kuantitatif. Menurut Sugiyono (2018: 120), desain eksperimen semu adalah desain yang memiliki kelompok kontrol, tetapi tidak sepenuhnya mengontrol variabel eksternal yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan menggunakan alat *flashpod* dan model latihan *zigzag run* terhadap kelincahan siswa putra ekstrakurikuler futsal SMK Nusaputera 1 Semarang. Hasil penelitian kelincahan menggunakan alat *flashpod* menunjukkan peningkatan sebesar 16.65% dengan nilai signifikansi 0.017 lebih kecil dari 0.05 ($\text{sig.} = 0.017 < 0.05$) maka bisa diambil simpulan ada dampak latihan memakai alat *flashpod* terhadap kelincahan. Kemudian yang akan terjadi dari latihan *zigzag run* menunjukkan peningkatan sebesar 4.94% dengan nilai signifikansi 0.011 lebih kecil dari 0.05 ($\text{sig.} = 0.011 < 0.05$) bisa disimpulkan jua bahwa ada dampak latihan *zigzag run* terhadap kelincahan.

Terdapat perbandingan antara latihan menggunakan alat *flashpod* dan *zigzag run* dengan peningkatan latihan yang berbeda. Latihan menggunakan alat *flashpod* meningkat sebesar 16.65% sedangkan latihan *zigzag run* meningkat sebesar 4.94%, perbandingan kedua latihan ini tidak terlalu signifikan yaitu hanya beda 11.71%. Jadi bisa diambil kesimpulan bahwa latihan menggunakan alat *flashpod* dan model latihan *zigzag run* sama-sama mempunyai pengaruh terhadap kelincahan namun menurut perhitungan statistik latihan menggunakan alat *flashpod* lebih baik ketimbang model latihan *zigzag run*.

Hasil kenaikan menggunakan alat *flashpod* 16.65% didapat dari nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* kemudian dibagi nilai terbanyak. Dikarenakan perlakuan latihan menggunakan alat *flashpod* sedikit lebih sulit dibandingkan latihan *zigzag run*. Perlakuan latihan menggunakan alat *flashpod* ini dilakukan oleh siswa, sebelum melakukan mereka dijelaskan bagaimana cara pengoprasian alatnya dan bagaimana cara melakukan gerakannya serta menjelaskan berapa set, repetisi, serta jeda istirahat sesuai dengan program latihan yang telah dibuat. Anak-anak mendengarkan dengan baik saat diberi penjelasan tentang latihan menggunakan alata *flashpod*. Sehingga kemudian hasil penelitian ini memiliki pengaruh yang baik.

Hasil kenaikan latihan *flashpod* 16,65% didapat dengan cara yang sama dari nilai rata-rata *pretest* dan *posttest* kemudian dibagi nilai terbanyak. Pada program latihan *flashpod* lebih menyenangkan, karena dalam melakukan *flashpod* siswa

melihat alatnya masih terlihat asing dan sangat berantusias untuk melakukan latihan menggunakan alat *flashpod*. Hasil latihan *flashpod* juga mempunyai pengaruh yang baik dalam kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal putra. Anak-anak mencermati dan mudah melakukan gerakan yang di instrukturkan ini sehingga mendapat pengaruh yang bagus terhadap program latihan atau *treatment* yang diberikan. Berdasarkan hasil olah data dari kedua bentuk latihan tersebut terdapat pengaruh perbedaan dengan presentase yang tidak terlalu signifikan dari kedua latihan tersebut.

Program latihan menggunakan alat *flashpod* dan *zigzag run* mendapatkan hasil yang positif untuk cabang olahraga futsal. Tidak hanya *dribbling*, *passing*, dan *shooting*. *Agility* atau kelincahan juga sangat diperlukan saat bermain futsal yaitu untuk melewati lawan dan pergerakan tanpa bola juga membutuhkan *agility* atau kelincahan serta untuk kiper sangat membutuhkan *agility* atau kelincahan untuk menangkis tendangan bola dari lawan. Pengaruh latihan kelincahan menggunakan alat *flashpod* dan *zigzag run* yang meningkat ini berdampak pada meningkatnya kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal putra SMK Nusaputera 1 Semarang yang nantinya dapat berpengaruh terhadap prestasi atlet futsal tersebut. Manfaat yang dihasilkan dari latihan ini terhadap siswa ekstrakurikuler futsal dapat tahu model pola latihan untuk kelincahan, dapat meningkatkan kelincahan, membentuk fisik yang lebih bagus.

Didalam penelitian ini tidak terlepas dari kekurangan dan kelebihan kendala selama melakukan penelitian. Kelemahan dalam penelitian ini yaitu data atau sampel yang sedikit dikarenakan bertepatan ada *event* Gubernur Cup sehingga hasil penelitian perbandingan kurang signifikan terhadap kedua bentuk latihan, serta di tengah *treatment* salah satu anak mengalami kecelakaan sehingga mengganggu penelitian. Sedangkan kelemahan program latihan pada saat melakukan penelitian dilapangan peneliti menemui beberapa kendala seperti kesulitan saat mengondisikan anak-anak, sarana dan prasarana yang mungkin cukup layak dan terlihat sederhana kemudian apabila program tersebut dilakukan untuk pencapaian prestasi maka program harus berjalan kurang lebih 3 bulan dan terdapat tahap persiapan umum, dan tahap persiapan khusus dan kendala selanjutnya mengenai alat ketika batrai low data tidak bisa di baca oleh karena itu untuk pembuat alat diberikan indikator atau keterangan baterai. Kemudian kelebihan dari penelitian ini

yaitu kita dapat mengerti seberapa besar pengaruh yang diberikan menggunakan bentuk atau model latihan kelincahan menggunakan alat *flashpod* dan *zigzag run* terhadap kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal putra SMK Nusaputera 1 Semarang.

SIMPULAN

Berdasarkan yang akan terjadi penelitian ini terdapat efek yang signifikan berasal penggunaan latihan kelincahan menggunakan alat *flashpod* serta *zigzag run* terhadap kelincahan peserta didik ekstrakurikuler futsal putra Sekolah Menengah kejuruan Nusaputera 1 Semarang. Hal ini ditunjukkan berasal yang akan terjadi penelitian sebagai berikut:

1. Terdapat efek latihan memakai alat *flashpod* terhadap kelincahan peserta didik ekstrakurikuler futsal meningkat sebesar 16,65%.
2. Terdapat efek latihan *zigzag run* terhadap kelincahan peserta didik ekstrakurikuler futsal putra meningkat sebanyak 4,94%.
3. Berdasarkan uji hipotesis perbandingan, tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan memakai alat *flashpod* serta *zigzag run* terhadap kelincahan, tetapi latihan memakai alat *flashpod* lebih efektif dengan membentuk nilai yang lebih besar, dengan presentase 16.65%. Sedangkan latihan *zigzag run* hanya 4,94%, jadi latihan menggunakan alat *flashpod* lebih baik daripada latihan *zigzag run* pada menaikkan kelincahan peserta didik ekstrakurikuler futsal putra

DAFTAR PUSTAKA

- Wiarso, Giri. *Panduan Berolahraga untuk Kesehatan dan Kebugaran* (2015).
- Noviansyah, K. O., Busro, A., & Priyono, E. A. (2016). "Pelaksanaan Perjanjian Kerja Secara Lisan Antara Klub Dengan Pemain Pada Klub Futsal Atlas Muda Semarang." *Diponegoro Law Journal*, 5(4), 1-11.
- Yudianto, Lukman. *Teknik bermain sepakbola dan futsal* (2009).
- Sukirno. (2010). *Belajar Bermain Futsal*. Depok: CV Arya Duta

- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). "Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Klub Persepu Upgris Tahun 2016." *Jendela Olahraga*, 2(2).
- Razbie, R. Y., Nurudin, A. A., & Soleh, M. (2018). "Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag terhadap Penguasaan Teknik Dasar Dribbling pada Permainan Sepakbola Ekstrakurikuler SDN Sungapan Kecamatan Kadudampit 2018." *utile: Jurnal Kependidikan*, 4(2), 47-57.
- Rianto, A., Wijono, W., & Widodo, A. (2019). "Pengaruh Latihan Small Sided Games 6 Lawan 6 Dan 7 Lawan 7 Terhadap Kelincahan Dan Keterampilan Dribbling Pemain Sepakbola." *e-Jurnal Mitra Pendidikan*, 3(2), 293-304.
- Candra Dwi Satriaputra, G. U. S. T. I., and Achmad Widodo. "Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa Putra Usia 16-18 Tahun." *Jurnal Kesehatan Olahraga* 7.2 (2019).
- SASMITA, R. A. (2015). *Pengaruh latihan zig-zag run terhadap kecepatan lari pemain futsal* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Arthawan, Moerad Fajar. *Pengaruh latihan hexagon dan zig-zag run terhadap kelincahan peserta ekstrakurikuler futsal SMP Laboratorium Universitas Negeri Malang*. Diss. Universitas Negeri Malang, 2016.
- Iwanullah, N. I. M., Mufa Wibowo, and S. ST. *Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain DI UKM Futsal STIE Yogyakarta*. Diss. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta, 2017.
- Diputra, Rahman. "Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill, dan Five Cone Drill terhadap Kelincahan (Agility) dan Kecepatan (Speed)." *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran* 1.1 (2015): 41-59
- Lhaksana, Justinus dan Ishak H. Pardosi. (2008). *Inspirasi dan Spirit Futsal*. Jakarta: Raih Asa Sukses

- Widiastuti. (2011). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: CV.Kesuma.
- Khanif, Mohammad Wisnu. (2018). *Pengaruh Latihan Circuit Training untuk Meningkatkan Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat Madrasah Aliyah Negeri 1 Kendal*. Skripsi. Semarang: Universitas PGRI Semarang.
- Harsono. (2018). *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Handayati, E., Muncarno, M., & Astuti, N. (2015). Peningkatan Aktivitas Dan Hasil Belajar Siswa Menggunakan Metode Latihan Dengan Media Realia. *Jurnal Pedagogi*, 3(5).
- Razbie, R. Y., Nurudin, A. A., & Soleh, M. (2018). Pengaruh Latihan Lari Zig-Zag terhadap Penguasaan Teknik Dasar Dribbling pada Permainan Sepakbola Ekstrakurikuler SDN Sungapan Kecamatan Kadudampit 2018. *utile: Jurnal Kependidikan*, 4(2), 47-57.
- Ahmad, N. (2018). Pengaruh Latihan Zig Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Pencak Silat Tapak Suci Lebong. *Journal Physical Education, Health and Recreation*, 2(2), 181-185.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung : Alfabeta.
- Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Tim Futsal UPGRIS. *Jendela Olahraga*, 2(2).
- Langga, Z. A., & Supriyadi, S. (2017). Pengaruh Model Latihan Menggunakan Metode Praktik Distribusi Terhadap Keterampilan Dribble Anggota Ekstrakurikuler Bolabasket Smpn 18 Malang. *Indonesia Performance Journal*, 1(1).