

Pengaruh Latihan *Illinois Agility* dan *Envelope* Terhadap Hasil Kelincahan *Dribbling* Pada Pemain Putra SSB Cobra United Bogares KU-17 Tahun

Moch Najih Birohmatillah
Email: mnajihbr29@gmail.com
Universitas PGRI Semarang

Abstrak

The background of this research is the lack of good dribbling agility of SSB Cobra United Bogares players seen in dribbling under pressure conditions against players often making mistakes when doing poor dribbling resulting in many balls regardless of mastery and the agility ability of players is very slow, often players collide and the ball can be seized by opposing players due to the lack of training techniques that are less effective and less varied. The purpose of this study was to determine the effect of Illinois agility and envelope training on the results of dribbling agility in male players of SSB Cobra United Bogares KU-17 years. The research design uses the method experiment with design Two Groups Pretest and Posttest. The population in this study were 16 male players SSB Cobra United Bogares are 15-17 years. The sampling technique of this study used saturated sampling. The sample in this study amounted to 16 players. The research instrument was a dribbling test. Based on the analysis shows 1) the illinois agility exercise obtained the value of t count 5.979 > t table 2.365 and Sig. 0.001 < 0.05 it was stated that there was a significant effect, 2) the envelope exercise obtained the value of t count 7.003 > t table 0.000 and Sig. 0.000 < 0.05 it was stated that there was a significant effect, 3) the difference in the effect of the two exercise obtained an increase in the percentage of dribbling agility results with illinois agility training of 8.04% and envelope training of 6.76%. Thus, it can be concluded that illinois agility training has a better effect on increasing dribbling agility results in SSB Cobra United Bogares KU-17 soccer players than envelope training. Suggestion for other similar researchers to vary and develop again the illinois agility and envelope training in improving the dribbling agility of soccer players.

Keywords : Illinois Agility, Envelope, Dribbling Agility, Soccer

Abstrak

Latar belakang penelitian ini yaitu kurang baiknya kelincahan *dribbling* pemain SSB Cobra United Bogares terlihat dalam melakukan *dribbling* dalam kondisi tekanan lawan pemain sering kali melakukan kesalahan-kesalahan saat melakukan *dribbling* yang kurang baik mengakibatkan banyaknya bola terlepas dari penguasaan dan kemampuan kelincahan pemain sangat lamban sering kali pemain berbenturan dan bola dapat direbut oleh pemain lawan yang disebabkan kurangnya penerapan program latihan pada kelincahan *dribbling* serta penerapan teknik latihan yang kurang efektif dan kurang bervariasi. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh latihan *illinois agility* dan *envelope* terhadap hasil kelincahan *dribbling* pada pemain putra SSB Cobra United Bogares KU-17 tahun. Desain penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *Two Group Pretest and Posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain putra kumpulan usia 15-17 tahun SSB Cobra United Bogares 16 pemain. Teknik pengambilan sampel penelitian ini menggunakan *Sampling Jenuh*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 16 pemain. Instrument penelitian tes *dribbling*. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan 1) latihan *illinois agility* diperoleh nilai t hitung 5.979 > t tabel 2.365 dan Sig. 0.001 < 0.05 dinyatakan ada pengaruh signifikan, 2) latihan *envelope* diperoleh nilai t hitung 7.003 > t tabel 2.365 dan Sig. 0.000 < 0.05 dinyatakan ada pengaruh signifikan, 3) perbedaan pengaruh kedua latihan diperoleh peningkatan presentase hasil kelincahan *dribbling* dengan latihan *illinois agility* sebesar 8,04% dan latihan *envelope* sebesar 6,76%. Demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *illinois agility* memiliki pengaruh lebih baik untuk peningkatan hasil kelincahan *dribbling* pada pemain sepak bola Ssb Cobra United Bogares KU-17 tahun dari pada latihan *envelope*. Saran bagi peneliti lain yang sejenis untuk memvariasikan dan mengembangkan lagi latihan *illinois agility* dan *envelope* dalam peningkatan kelincahan *dribbling* pemain sepak bola.

Kata Kunci: Illinois Agility, Envelope, Kelincahan Dribbling, Sepak Bola

PENDAHULUAN

Menurut Undang-Undang RI No 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional pada Pasal 1 Ayat 4 menjelaskan bahwa “olahraga adalah segala kegiatan sistematis untuk mendorong, membina, serta mengembangkan potensi jasmani, rohani dan sosial”. Olahraga merupakan aktifitas fisik yang harus dilakukan dengan berkelanjutan dalam mempertahankan kebugaran jasmani, karena memiliki tujuan dalam mempertahankan dan meningkatkan kinerja tubuh dalam beraktivitas setiap harinya (Haryanto & Welis, 2019: 222).

Sepak bola adalah cabang olahraga yang dimainkan oleh tim terdiri atas dua tim yang berlawanan serta tiap tim-nya memiliki 11 pemain. Permainan sepak bola bertujuan supaya memasukkan bola ke gawang lawannya serta berupaya supaya gawang milik tim sendiri tidak kemasukan oleh lawan dan pemain berusaha untuk menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola. Pemenangnya yaitu tim yang mampu menciptakan lebih banyak gol di gawang lawan (Mahendra, 2015: 1).

Kondisi fisik yang perlu dalam cabang olahraga sepak bola yakni: daya tahan, daya ledak otot tungkai, kecepatan dan kelincahan (Maliki et al., 2017: 2). Salah satunya kelincahan. Kelincahan merupakan kemampuan dalam mengubah posisi tubuh maupun arah dengan kecepatannya serta dilaksanakan bersamaan dengan gerakan lainnya (Widiastuti, 2019: 137). Keterampilan kelincahan di sepak bola adalah hal yang sangat penting saat melaksanakan gerakan mengubah arah tubuh dengan kecepatannya dalam melakukan ragam serangan serta pertahanannya (Mahendra, 2015: 4). Dengan demikian seorang pemain yang memiliki kelincahan yang baik dalam mengubah arah yang berbeda dengan kecepatan yang tinggi, artinya pemain tersebut dikatakan lincah. Kelincahan yang dibutuhkan dalam permainan sepak bola salah satunya yaitu kelincahan dalam melakukan *dribbling* untuk melewati lawan dengan gerakan cepat dan lincah dari hadangan lawan pada saat penyerangan dan mempertahankan bola dalam penguasaan.

Teknik dasar merupakan komponen yang paling penting didalam permainan sepak bola. Hal yang harus diketahui untuk dapat bermain sepak bola yang baik diperlukan pemain menguasai keterampilan dasar dalam bermain sepak bola (Naldi & Irawan, 2020: 10). Menurut Ramadan (2017: 4) Teknik dasar didalam permainan sepak bola, diantaranya : *passing* (mengumpan), *shooting* (menendang), *dribbling* (menggiring), *throwing* (melempar bola), dan *heading* (menyundul bola)”. Dalam permainan sepak bola lawan akan berusaha menghentikan gerakan pemain lawan agar tidak masuk ke dalam area miliknya untuk menghambat permainan strategi lawan untuk memasukkan bola ke gawang miliknya. Terdapat beragam teknik dan taktik untuk melalui hadangan lawan yang bisa dilakukan dalam permainan sepak bola salah satunya yaitu menggiring bola atau *dribbling*.

Dribbling merupakan keterampilan dasar dalam bermain sepak bola. *Dribbling* merupakan aktivitas mengontrol pergerakannya bola dengan menggunakan kaki. Adanya *dribbling* pemain dapat melindungi bola dari hadangan pemain lawan. Pemain yang mempunyai kemampuan *dribbling* dengan bagus akan memiliki peran yang cukup besar bagi sebuah tim (W. Hidayat, 2017: 30). *Dribbling* merupakan teknik dalam sepak bola yang memerlukan koordinasi kaki dan kelincahan yang baik dengan tetap menjaga keseimbangan tubuhnya terjaga pada tumpuan ketika adanya hadangan yang diberikan oleh lawan (Fetri & Donie, 2019: 1170). *Dribbling* dalam sepak bola mempunyai manfaatnya yaitu menguatkan pemain dalam menjaga bola pada saat melewati hadangan lawan maupun menyerang ke daerah yang terbuka (Luxbacher, 2016: 46).

Berdasarkan hasil pengamatan observasi secara langsung dengan pelatih, terdapat sebuah permasalahan yang sering timbul dalam pengamatan. Pelatih menyatakan masih banyaknya pemain yang kurang baik dalam menggiring bola atau *dribbling*. Hal ini saya melihat secara langsung melakukan pengamatan bersama pelatih dalam uji coba pertandingan dan latihan. Kesalahan-kesalahan dalam menggiring bola masih banyak terjadinya terlepasnya bola dari penguasaan dan kemampuan kelincahan pemain dalam merubah arah sangat lamban mengakibatkan sering terjadi pemain berbenturan dengan pemain lawan. Selain itu, hasil observasi pada 20 april 2021 dalam tes kelincahan *dribbling* dari 16 pemain putra SSB Cobra *United Bogares* kumpulan usia 15-17 tahun memperoleh hasil tes kelincahan *dribbling* sebanyak 14 pemain dalam kategori kurang, dan 2 pemain dalam kategori sangat kurang dalam kelincahan *dribbling*. Hal tersebut harus ada peningkatan dikarenakan secara langsung kelincahan *dribbling* pemain sepak bola sangat mempengaruhi permainan sepak bola yang baik dalam menguasai bola, melewati lawan dan mempertahankan bola dari hadangan lawan, kerja sama tim dalam mencetak gol ke gawang lawan.

Peneliti tertarik untuk mengangkat suatu permasalahan dalam SSB Cobra *United Bogares* dan mengambil sebuah metode latihan *illinois agility* dan *envelope* untuk peningkatan hasil kelincahan *dribbling* pemain SSB Cobra *United Bogares* yang nantinya akan dituangkan menjadi tema skripsi penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan *Illinois Agility* Dan *Envelope* Terhadap Hasil Kelincahan *Dribbling* Pada Pemain Putra SSB Cobra *United Bogares* KU-17 Tahun”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Menurut Arikunto (2019: 9) menjelaskan bahwa eksperimen merupakan suatu cara mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi maupun menyisihkan faktor-faktor yang mengganggu yang bermaksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan.

Desain penelitian yang dipergunakan dalam penelitian ini menggunakan *Two Grup Pretest - Posttest*. Desain ini digunakan untuk penelitian eksperimen. Menurut Arikunto (2019: 124) Desain eksperimen *Two Grup Pretest - Posttest* yakni desain dengan data tes sebanyak dua kali meliputi *pretest* (O_1) sebelum eksperimen dan *posttest* (O_2) sesudah eksperimen.

Populasi yaitu daerah generalisasi yang mencakup subjek yang memiliki kualitas maupun suatu karakteristiknya yang ditentukan dari peneliti supaya diamati lalu diberi kesimpulan (Sugiyono, 2017: 80). Populasi dalam penelitian ini yaitu seluruh pemain putra SSB Cobra *United Bogares* dengan kumpulan usia 15-17 tahun (KU-17) yang berjumlah 16 pemain.

Sampel yaitu bagian dari total maupun ciri yang dipunyai suatu populasi (Sugiyono, 2017: 81). Sampel dalam penelitian ini menggunakan *Sampling Jenuh* yaitu teknik menentukan sampel jika seluruh anggotanya dipakai di sampelnya (Sugiyono, 2017: 85). Sampel penelitian ini yaitu pemain putra SSB Cobra *United Bogares* kelompok usia 15-17 tahun (KU-17) sebanyak 16 pemain yang masih aktif menjalani latihan.

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode tes dengan tes awal (*pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Penelitian ini menggunakan instrument yaitu tes *dribbling* (Nurhasan, 2001: 161) Tujuan tes ini untuk mengukur keterampilan kelincahan dan kecepatan kaki dalam menggiring bola. Penelitian ini dilaksanakan dalam 16 kali pertemuan.

Teknik yang dipergunakan untuk analisis data dalam penelitian ini yaitu uji-t untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan *illinois agility* dan *envelope* terhadap hasil kelincahan *dribbling*. Analisis data penelitian dilakukan dengan menggunakan uji-t perlu dilakukan uji prasyarat yaitu uji normalitas, uji hipotesis, dan uji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

1. Uji Normalitas

Berikut hasil uji normalitas data *pretest* dan *posttest* kelincahan *dribbling* pada pemain putra SSB Cobra *United Bogares KU-17* pada kelompok A dengan latihan *illinois agility* dan kelompok B dengan latihan *envelope* :

Tabel 4. 5 Analisis Uji Normalitas

Kelompok	P	Sig. 5%	Keterangan
<i>Pre-test</i> A	0.200	0.05	Normal
<i>Post-test</i> A	0.200	0.05	Normal
<i>Pre-test</i> B	0.200	0.05	Normal
<i>Post-test</i> B	0.073	0.05	Normal

Sumber : Analisis Hasil Penelitian (2022)

Berdasarkan tabel 4. 5, menunjukkan bahwa semua data *pretest* dan *posttest* kelompok A dan kelompok B memiliki nilai Sig. atau *p-value* > 0.05. maka variabel setiap kelompok berdistribusi normal. Karena semua menunjukkan data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan dengan uji statistik parametrik.

2. Uji Homogenitas

Berikut hasil uji homogenitas data *pretest* dan *posttest* kelincahan *dribbling* pada pemain putra SSB Cobra *United Bogares KU-17* pada kelompok A dengan latihan *illinois agility* dan kelompok B dengan latihan *envelope* :

Tabel 4. 6 Analisis Uji Homogenitas

No	Kelompok	df1	df2	<i>Levene</i>	Sig.	Ket
1	<i>Pre-test</i> A dan B	1	14	0.193	0,667	Homogen
2	<i>Post-test</i> A dan B	1	14	0.317	0,582	Homogen

Sumber : Analisis Hasil Penelitian (2022)

Berdasarkan tabel 4. 6, menunjukkan bahwa semua data *pretest* dan *posttest* kelompok A dan kelompok B memiliki nilai Sig. atau *p-value* > 0.05, sehingga data bersifat homogen atau memiliki kesamaan varian. Karena semua data menunjukkan bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

3. Uji Hipotesis

a. Uji Hipotesis Kelompok A dengan Latihan *Illinois Agility*

Tabel 4. 7 Uji-t Paired Sampel t-test Latihan *Illinois Agility*

Kelompok	Mean	Df	T _{hitung}	T _{tabel}	Sig.	5%	Ket
<i>Pretest</i>	20.50	7	5.979	2.365	0.001	0,05	Ada Pengaruh
<i>Posttest</i>	17.45	7					

Sumber : Analisis Hasil Penelitian (2022)

Berdasarkan hasil analisis uji-t pada tabel 4. 7, menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (5.979) > t_{tabel} (2.365) dan nilai Sig. (2-tailed) sebesar (0.001) < 0.05, Maka hasil ini menunjukkan bahwa latihan *illinois agility* ada pengaruh yang signifikan terhadap hasil kelincahan *dribbling* pada pemain putra SSB Cobra *United Bogares KU-17 Tahun*.

b. Uji Hipotesis Kelompok B dengan Latihan *Envelope*

Tabel 4. 8 Uji-t Paired Sampel t-test Latihan *Envelope*

Kelompok	Mean	Df	T _{hitung}	T _{tabel}	Sig.	5%	Ket
<i>Pretest</i>	20.37	7	7.003	2.365	0.000	0,05	Ada Pengaruh
<i>Posttest</i>	17.79	7					

Sumber: Analisis Hasil Penelitian (2022)

Berdasarkan hasil analisis uji-t pada tabel 4. 8, menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (7.003) > t_{tabel} (2.365) dan nilai Sig. (2-tailed) sebesar (0.000) < 0.05, Maka hasil ini menunjukkan bahwa latihan *envelope* ada pengaruh yang signifikan terhadap hasil kelincahan *dribbling* pada pemain putra SSB Cobra *United Bogares KU-17 Tahun*.

c. Uji Hipotesis Perbedaan Latihan *Illinois Agility* Dan *Envelope*

Tabel 4. 9 Uji-t Independent Sampel t-test Latihan *Illinois Agility* dan *Envelope*

Kelompok	Mean	Df	T _{hitung}	T _{tabel}	Sig.	5%	Ket
<i>Posttest Illinois Agility</i>	17.45	14	-0.746	2.145	0.466	0,05	Tidak Ada Perbedaan
<i>Posttest Envelope</i>	17.79	14					

Sumber : Analisis Hasil Penelitian (2022)

Berdasarkan hasil analisis data pada tabel 4. 9, menunjukkan bahwa nilai t_{hitung} (-0.746) < t_{tabel} (2.145) dan nilai Sig. (2-tailed) sebesar (0.466) > 0.05, Maka (Ho diterima dan Ha ditolak) berarti hasil ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh yang

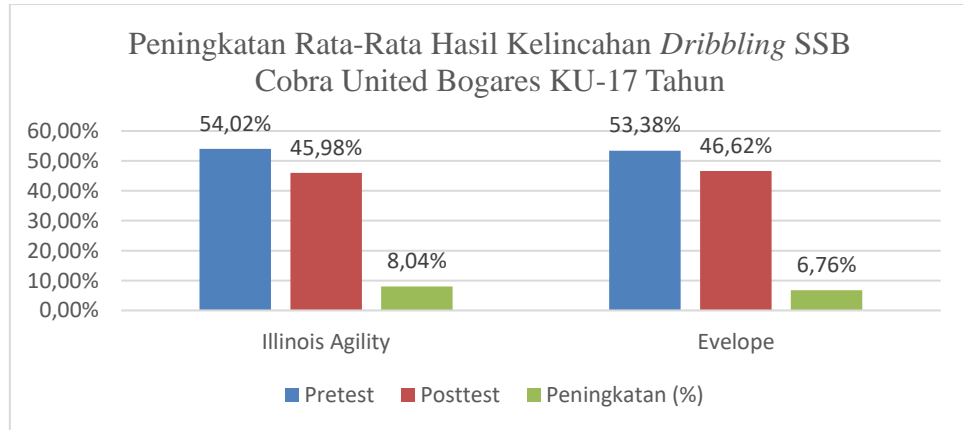
signifikan antara latihan *illinois agility* dan *envelope* terhadap hasil kelincahan *dribbling* pada pemain putra SSB Cobra *United Bogares KU-17 Tahun*. Dilihat dari peningkatan rata-rata *posttest* hasil kelincahan *dribbling* dengan latihan *illinois agility* sebesar 17.45 detik lebih cepat dari pada latihan *envelope* 17.79 detik dengan selisih 0.34 detik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa “Metode latihan *illinois agility* lebih baik untuk peningkatan hasil kelincahan *dribbling* pada pemain putra SSB Cobra *United Bogares KU-17 tahun* dari pada latihan *envelope*”. Diterima

Tabel 4. 10 Peningkatan Rata-Rata Hasil Kelincahan *Dribbling* Pemain Putra SSB Cobra *United Bogares*

Latihan	Data	Rata-Rata	Presentase (%)	Peningkatan
<i>Illinois Agility</i>	<i>Pretest</i>	20,50	54,02%	8,04%
	<i>Posttest</i>	17,45	45,98%	
Total		37,95	100%	
<i>Envelope</i>	<i>Pretest</i>	20,37	53,38%	6,76%
	<i>Posttest</i>	17,79	46,62%	
Total		38,16	100%	

Sumber : Analisis Data Primer Penelitian (2022)

Berdasarkan perhitungan rata-rata pada tabel 4.10, menunjukkan bahwa peningkatan rata-rata hasil kelincahan *dribbling* pada pemain putra SSB Cobra *United Bogares KU-17 tahun* setelah diberikan latihan *illinois agility* memperoleh peningkatan sebesar 8,04% yang berasal dari rata-rata *pretest* hasil kelincahan *dribbling* sebesar 20,50 detik dan mengalami peningkatan rata-rata *posttest* sebesar 17,45 detik. Sedangkan peningkatan rata-rata hasil kelincahan *dribbling* setelah diberikan latihan *envelope* memperoleh peningkatan sebesar 6,76% yang berasal dari rata-rata *pretest* hasil kelincahan *dribbling* sebesar 20,37 detik dan mengalami peningkatan rata-rata *posttest* sebesar 17,79 detik. Dari hasil peningkatan rata-rata hasil kelincahan *dribbling* pada pemain putra SSB Cobra *United Bogares KU-17 tahun* dengan latihan *illinois agility* lebih tinggi dari pada latihan *envelope*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa metode latihan *illinois agility* lebih baik untuk peningkatan hasil kelincahan *dribbling* pada pemain putra SSB Cobra *United Bogares KU-17 tahun* dari pada latihan *envelope*.



Gambar 4. 5 Peningkatan Rata-Rata Hasil Kelincahan *Dribbling* Pemain Putra SSB Cobra *United Bogares* KU-17 Tahun

B. PEMBAHASAN

1. Adanya Pengaruh Latihan *Illinois Agility* Terhadap Hasil Kelincahan *Dribbling* Pada Pemain Putra SSB Cobra *United Bogares* KU-17 Tahun

Latihan *illinois agility* adalah latihan kelincahan dalam menggiring bola dengan rintangan berbelok arah yang berbeda dan memiliki pandangan sudut yang berbeda serta bertujuan dalam pelaksanaannya membutuhkan waktu dengan sesingkat-singkatnya. Latihan *illinois agility* dalam pelaksanaannya membantu untuk meningkatkan kelincahan dan kemampuan menggiring bola yang terdapat unsur kecepatan, akselerasi, dan ketangkasan dalam melewati rintangan.

Berdasarkan hasil analisis untuk mengetahui pengaruh latihan *illinois agility* diperoleh nilai t_{hitung} (5.979) > t_{tabel} (2.365) dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0.001 < 0.05$, maka hasil ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari latihan *illinois agility* terhadap hasil kelincahan *dribbling* pada pemain putra SSB Cobra *United Bogares* KU-17 tahun.

Faktor yang menyebabkan latihan *illinois agility* ini meningkat yaitu para pemain dituntut untuk menggiring bola dengan secepat-cepatnya berusaha melewati setiap sudut yang berbeda dan pandangan yang berbeda serta menuju titik akhir secepatnya. Pemberian program latihan yang disusun secara terprogram, sistematis dan progresif dengan memperhatikan intensitas mulai bertambah dari intensitas rendah sampai intensitas tinggi 50% - 95%. Dengan demikian latihan *illinois agility* ini memberikan efek meningkatnya hasil kelincahan *dribbling* pemain sepak bola memperoleh nilai mean rata-rata tes awal (*pretest*) sebanyak 20.50 dan tes akhir (*posttest*) sebanyak 17.45 dengan peningkatan presentase 8,04%

2. Adanya Pengaruh Latihan *Envelope* Terhadap Hasil Kelincahan *Dribbling* Pada Pemain Putra SSB Cobra *United Bogares* KU-17 Tahun

Latihan *envelope* adalah latihan kelincahan dalam menggiring bola dengan rintangan berbelok arah dengan cepat melalui titik yang satu menuju titik lainnya, setiap kali menghadapi suatu titik yang berbeda, maka perlu berupaya agar sebisa mungkin dengan cepat bisa melakukan perubahan terhadap arah agar melalui titik selanjutnya sampai kembali titik awalnya dan seterusnya. Latihan *envelope* dalam pelaksanaannya membantu untuk meningkatkan kelincahan dan kemampuan menggiring bola yang terdapat unsur kecepatan, akselerasi, keseimbangan, dan koordinasi gerak dalam melewati rintangan.

Berdasarkan hasil analisis untuk mengetahui pengaruh latihan *envelope* diperoleh nilai $t_{hitung} (7.003) > t_{tabel} (2.365)$ dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0.000 < 0.05$, maka hasil ini menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari latihan *envelope* terhadap hasil kelincahan *dribbling* pada pemain putra SSB Cobra *United Bogares* KU-17 tahun.

Faktor yang menyebabkan latihan *envelope* ini meningkat yaitu para pemain dituntut untuk menggiring bola secepatnya dari titik satu ke titik selanjutnya sampai titik yang berbeda dalam hadapannya secepatnya berusaha mengubah arah dari titik berikutnya kembali ke titik awal dan seterusnya. Pemberian program latihan yang disusun secara terprogram, sistematis dan progresif dengan memperhatikan intensitas mulai bertambah dari intensitas rendah sampai intensitas tinggi 50% - 95%. Dengan demikian latihan *envelope* ini memberikan efek meningkatnya hasil kelincahan *dribbling* pemain sepak bola dengan mean rata-rata tes awal (*pretest*) sebanyak 20.37 dan tes akhir (*posttest*) sebanyak 17.79 dengan peningkatan presentase 6,76%.

3. Perbedaan Antara Latihan *Illinois Agility* dan *Envelope* Terhadap Hasil Kelincahan *Dribbling* Pada Pemain Putra SSB Cobra *United Bogares* KU-17 Tahun

Berdasarkan hasil analisis untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan pengaruh latihan *illinois agility* dan *envelope* mana yang lebih baik dilakukan uji hipotesis dengan *independent sample t test* diperoleh nilai $t_{hitung} (0.749) < t_{tabel} (2.145)$ dengan nilai Sig. sebesar $(0.466) > 0.05$, maka (H_0 diterima dan H_a ditolak), berarti hasil ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh antara latihan *illinois Agility* dan latihan *envelope* terhadap hasil kelincahan *dribbling* pada pemain putra SSB Cobra *United Bogares* KU-17 tahun. Dilihat dari kenaikan peningkatan presentase kelompok A lebih baik dari pada kelompok B, dan rata-rata *posttest* hasil kelincahan *dribbling* dengan latihan *illinois agility* sebesar 17.45 detik lebih cepat dari pada latihan *envelope* 17.79 detik dengan selisih 0.34 detik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa metode latihan *illinois agility* lebih baik untuk peningkatan hasil kelincahan *dribbling* pada pemain putra SSB Cobra *United Bogares* KU-17 tahun dari pada latihan *envelope*.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis, hasil pengujian hipotesis, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, sebagai berikut:

1. Ada pengaruh latihan *illinois agility* terhadap hasil kelincahan *dribbling* pada pemain putra SSB Cobra United Bogares KU-17 Tahun, diperoleh nilai $t_{hitung} (5.979) > t_{tabel} (2.365)$ dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0.001 < 0.05$, menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap hasil kelincahan *dribbling* dengan peningkatan presentase 8,04%.
2. Ada pengaruh latihan *envelope* terhadap hasil kelincahan *dribbling* pada pemain putra SSB Cobra United Bogares KU-17 Tahun. diperoleh nilai $t_{hitung} (7.003) > t_{tabel} (2.365)$ dengan nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0.000 < 0.05$, menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan terhadap hasil kelincahan *dribbling* dengan peningkatan presentase 6,76%.
3. Metode latihan *illinois agility* lebih baik untuk peningkatan hasil kelincahan *dribbling* pada pemain putra SSB Cobra United Bogares KU-17 tahun dari pada latihan *envelope*.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan dapat dikemukakan beberapa saran agar menjadi lebih baik kedepannya, diantaranya: Latihan *illinois agility* dan *envelope* dapat digunakan pelatih untuk memvariasikan program latihan dalam peningkatan kelincahan *dribbling* pemain sepak bola. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai perbandingan dan bahan referensi untuk penelitian selanjutnya untuk mengembangkan, menciptakan, dan menyempurnakan latihan-latihan dengan variasi latihan yang baru dalam meningkatkan kelincahan *dribbling* pemain sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT Rineka Cipta.
- Data, D. N. H. (2021). Efektifitas Latihan *Nebraska Agility Drill* Dan *Shuttle Run* Untuk Meningkatkan Kelincahan Dribble Dalam Permainan Sepakbola Pada SSB Putra Rayung Kusuma. *Journal Physical Activity and Sport*, 2, 195–203.
- Fetri, F., & Donie. (2019). Latihan Kelincahan Berpengaruh Terhadap Kemampuan *Dribbling* Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 1169–1178.
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). *Exercising Interest in the Middle Age Group*. *Jurnal Performa Olahraga*, 4(2).
- Hidayat, W. (2017). *Buku Pintar Sepak Bola*. Anugrah.
- Indonesia, P. R. (2005). Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional.
- Luxbacher, J. (2016). *Sepak Bola: Langkah-langkah Menuju Sukses*. PT RajaGrafindo Persada.
- Mahendra, A. (2015). Pengaruh Bentuk Latihan *Envelope Run* Dan Latihan *Boomerang Run* Dengan Metode Latihan Repetisi Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain. *Universitas Pendidikan Indonesia*.
- Maliki, O., Hadi, H., & Royana, I. F. (2017). Analisis Kondisi Fisik Pemain Sepak Bola Klub Persepu Upgris Tahun 2016. *Jendela Olahraga*, 2(2), 1–8.
- Mubarok, M. Z. (2018). Pengaruh Bentuk Latihan *Envelope Run* dan *Boomerang Run* Dengan Metode Latihan Repetisi Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepak Bola. *Biomatika: Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 4(2).
- Naldi, I. Y., & Irawan, R. (2020). Kontribusi Kemampuan Motorik Terhadap Kemampuan Teknik Dasar Pada Atlet SSB (Sekolah Sepakbola) Balai Baru Kota Padang. *Jurnal Performa Olahraga*.
- Nurhasan. (2001). *Tes Dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip Dan Penerapannya*. Direktorat Jendral Olahaga.
- Rama, M., & Bawono, M. N. (2019). Pengaruh Latihan *Illinois Agility Run* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Scudetto Mente Fc. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 8(1).
- Ramadan, G. (2017). Pengaruh Metode Pembelajaran Dan Motivasi Belajar Terhadap Hasil Belajar *Passing* Sepakbola. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 2(1).
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Widiastuti. (2019). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Rajawali Pers.