

Pengaruh Latihan Five Cone Drills dan Agility Drills Terhadap Kelincahan Anak SSB U-12 di SSB Persiter Kabupaten Kudus

Eko Bagus Suliwa

email: Bagussuliwa@gmail.com

Universitas PGRI Semarang

Abstrak

Dalam penelitian ini dilatar belakangi oleh kurangnya kelincahan anak SSB di SSB Persiter Kabupaten Kudus khususnya anak SSB U-12, hal ini dapat dilihat dari masih minimnya prestasi, tingkat kelincahan anak SSB yang masih kurang dan variasi latihan yang monoton sehingga anak SSB kurang antusias saat latihan. Pada penelitian ini mempunyai maksud dan tujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Five Cone Drills* dan *Agility Drills* untuk meningkatkan kelincahan pada saat bermain sepakbola dan mengetahui latihan yang mana yang lebih baik antara *five cone drills* atau *agility drills*. Dalam penelitian ini menggunakan desain penelitian *pre-test* dan *post-test* group. Sampel dalam penelitian ini adalah 18 anak SSB Persiter U-12. Pengambilan sampel pada penelitian ini adalah dengan menggunakan *purposive sampling*. Penelitian ini dilaksanakan dengan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimen design* dengan bentuk *Two Group Pretest-Posttest*. Pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik sebagai berikut: 1) Teknik Test (Program Latihan); 2) Non Tes. Uji prasyarat data menggunakan validitas dan reliabilitas. Teknik Analisis data yang digunakan statistik deskriptif dengan uji normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis. Hasil penelitian menjelaskan bahwa latihan lima kerucut dan latihan kelincahan dapat meningkatkan kelincahan anak SSB di SSB Persiter Kabupaten Kudus. Dapat dikatakan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada latihan lima kerucut dan latihan kelincahan terhadap peningkatan kelincahan anak SSB di SSB Persiter Kabupaten Kudus. Sesuai hasil uji hipotesis lima cone drills diperoleh nilai t hitung *pretest* dan *posttest* dengan nilai 7.482 dengan *sig (2-tailed)* 0,000. Setelah itu hasil nilai *mean pretest* dan *posttest* kelompok latihan *five cone drills* terdapat perbedaan atau nilai rata-rata dengan nilai 1.782 dari hasil *pretest* dan *posttest*. Sesuai Analisis uji hipotesis *agility drills* diperoleh t hitung *pretest* dan *posttest* dengan nilai 10.209 dengan *sig (2-tailed)* 0.00. Setelah itu hasil nilai *mean pretest* dan *posttest* kelompok latihan *agility drills* terdapat perbedaan dengan nilai 1.674 dari hasil *pretest* dan *posttest*. Saran yang dapat diberikan adalah harus meningkatkan kelincahan dengan variasi latihan yang lain.

Kata Kunci : Sepakbola, Kelincahan, Five Cone Drills, Agility Drills dan SSB

PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang digemari dan olahraga yang paling sering dimainkan dan dipertandingkan di Indonesia. Sepakbola juga merupakan olahraga paling digemari dan dimainkan, bukan hanya di negara kita tetapi juga di seluruh dunia. Sepakbola termasuk olahraga bola besar, olahraga sederhana yang mudah dimainkan dan dimainkan secara berkelompok hanya membutuhkan gawang dan bola..

Sepakbola merupakan suatu permainan yang dimainkan dengan cara menendang, yang memiliki maksud dan tujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dengan mempertahankan gawang tersebut (tim sendiri) supaya tidak kebobolan atau kemasukan bola (Muhajir, 2007).

Dalam memainkan sepakbola diwajibkan menguasai teknik dasar sepakbola, diantaranya: *control* (menghentikan bola), *passing* (mengoper atau mengumpan), *shooting* (menendang), *heading* (menyundul) dan yang lainnya. Keterampilan bermain bola ialah kesanggupan dan kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan mendasar atau teknik dasar dalam permainan sepakbola secara efektif dan efisien baik gerakan yang dilakukan dengan bola maupun gerakan yang dilakukan tanpa bola (Irianto, 2010: 15).

Selain teknik dasar keterampilan tanpa bola juga harus dikuasai, diantaranya : Kecepatan (*Speed*), Kelincahan (*Agility*), Keseimbangan (*Balance*) dan Daya Tahan (*Endurance*). Kelincahan itu sendiri ialah kemampuan merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat, pada saat melakukan gerakan kelincahan dibutuhkan juga kecepatan dan keseimbangan agar tidak terjatuh.

Latihan merupakan aktivitas yang dilakukan untuk meningkatkan keterampilan olahraga, diantaranya : latihan fisik, teknik, taktik dan mental yang akan dilatih secara berulang-ulang, yang berisikan tentang materi baik teori dan juga materi praktek yang dilaksanakan dengan sistematis dan terencana, memakai metode tertentu, dan pendekatan ilmiah untuk mencapai tujuan latihan latihan itu sendiri (Wibowo & Andriyani 2015: 10).

Tujuan latihan ialah guna mempermudah para pembina, pelatih dan guru olahraga supaya bisa

mempraktekkan dan memiliki kemampuan secara konseptual dan juga ketrampilan dalam membantu mengembangkan potensi siswa atau olahragawan untuk menggapai prestasi puncak (Sukadiyanto dan Muluk, 2011: 8)

Latihan kali ini menggunakan metode drills, metode drills sendiri adalah salah satu cara melatih yang efektif untuk menanamkan kebiasaan yang baik serta diulang-ulang guna mencapai tujuan latihan. Juga dapat digunakan untuk sarana memperoleh suatu ketangkasan, kelincahan, ketepatan, kesempatan dan teknik dasar (Sagala, 2014: 217).

Latihan yang kita bahas adalah latihan *five cone drills* dan latihan *agility drills*, latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kelincahan. *Five cone drills* adalah latihan dengan *cone* atau kerucut sebagai rintangan, nantinya berlari untuk melewati rintangan tersebut. Latihan tersebut bisa meningkatkan kecepatan dan perubahan arah. Latihan *agility drills* adalah latihan dengan *agility ledder* atau anak tangga sebagai rintangan, latihan tersebut juga bisa meningkatkan kecepatan, perubahan arah dan juga kelincahan.

METODE PENELITIAN

Metode eksperimen adalah metode yang digunakan dalam penelitian ini, dengan pendekatan kuantitatif. Dan *design* dalam penelitian ini *Two Group Pretest Posttest Group*. Jumlah populasi anak SSB 35 anak. Dan diambil sampel 18. Adapun untuk pengumpulan datanya menggunakan test kelincahan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan hasil bahwa ada pengaruh kelincahan terhadap anak SSB U-12 di SSB Persiter Kabupaten Kudus menggunakan metode latihan *five cone drills* dan *agility drills*. Dengan nilai rata-rata *pretest* 17.42 kemudian berikan latihan *five cone drills* hasil *posttestnya* menjadi 15.64, bisa dikatakan bahwa ada peningkatan yang signifikan menggunakan metode latihan *five cone drills*. Dengan nilai rata-rata *pretest* 17.47 kemudian diberikan latihan *agility drills* hasil *posttestnya* menjadi 15.80, bisa dikatakan bahwa ada peningkatan yang signifikan menggunakan metode latihan *agility drills*.

Berdasarkan hasil tersebut dapat dilihat bahwa hasil peningkatan kelompok latihan *five cone*

drills dari *pretest* dan *posttest* sebesar 1.78 dan kelompok *agility drills* dari *pretest* dan *posttest* sebesar 1.67. Dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan menggunakan metode latihan *five cone drills* lebih baik dibanding *agility drills*.

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Latihan *Five Cone Drills* dan *Agility Drills* memiliki pengaruh terhadap kelincahan anak SSB U-12 di SSB Persiter Kabupaten Kudus. Ada pengaruh kelincahan menggunakan metode latihan *five cone drills*. Ada pengaruh latihan kelincahan menggunakan metode latihan *agility drills*. Metode latihan *five cone drills* lebih baik dibanding *agility drills* untuk meningkatkan kelincahan

B. Saran

Adapun saran sebagai berikut : untuk pelatih pelatih agar bisa memberikan variasi latihan kelincahan baik tanpa bola maupun menggunakan bola, agar mendapatkan hasil maksimal dan siswa antusias serta tidak jenuh dalam latihan. Untuk peneliti selanjutnya disarankan agar menyempurnakan program latihan bahkan boleh juga untuk menambah variabel yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2013). *Prosedur penelitian suatu pendekatan praktik*.
- Irianto, S. (2010). *Pedoman Pelaksanaan Pengembangan Tes Kecakapan "David Lee" untuk Sekolah Sepakbola (SSB) Kelompok Umur 14-15 Tahun*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Muhajir, M., & Jaja, M. (2007). *Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan*. Jakarta: Yudistira.
- Sagala, H. T., Bambang, S., & Nina, K. (2014). *Penerapan Metode Latihan (Drill) Dalam Pembelajaran Untuk Mengembangkan Karakter Pada Anak Usia Dini di PAUD Al-Hijrah Kabupaten Bengkulu Tengah*. (Doctoral dissertation, Universitas Bengkulu).
- Sukadiyanto & Muluk, D. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Wibowo, Y. A., & Andriyani, F. D. (2015). *Pengembangan Ekstrakurikuler Olahraga Sekolah*. UNY Pressrang.