

**PENGARUH LATIHAN HEXSAGONAL OBSTEKEL DAN T – SPRINT
TERHADAP KELINCAHAN SEPAK BOLA SSB PUTRA
WILIS U –12 SAMPAI U-14**

Muhammad Ilham Ramadana

M.ilhamramadana14@gmail.com

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,
Universitas PGRI Semarang

Absrtact

This research was motivated by the lack of maximum agility produced by SSB Putra Wilis U-12 to U-14 players, as evidenced by 80% of athletes' agility tests could not perform properly and correctly. The purpose of this study was to determine the effect of Hexsagonal Obstekel and T-sprint training on the agility of SSB Putra Wilis U-12 to U-14. This type of research is quantitative experiment, with the design Two Group Pretest Posttest Design. The sample used in this study was all SSB Putra Wilis players totaling 10 players. Test data requirements using normality and homogeneity tests. Hypothesis testing using the t-test. The data collection of this study used the method of survey, test and measurement. The analysis technique used uses product moment correlation analysis. In this study, the sample used was 12 male soccer athletes at the Putra Wilis football field with purposive sampling techniques. Based on the results of the study, the pretest and posttest results of the hexsagonal group had a sig (2-tailed) of $0.000 < 0.05$ with an increase of 14.25% and the pretest and posttest of the Tsprint group had a sig (2-tailed) of $0.003 < 0.05$ with an increase of 6.12%. From these calculations, it can be concluded that there is an effect of using hexsagonal obstekel and T-sprint training methods on increasing the agility of SSB Putra Wilis. While the comparison between hexsagonal obstekel is better than the T-sprint training method on increasing agility.

Keywords: . Hexsagonal Obstekel, T-sprint, agiliti, Foodball

Abstrak

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kurang maksimalnya kelincahan yang dihasilkan para pemain SSB Putra Wilis U-12 sampai U-14, dibuktikan 80% saat tes kelincahan atlet tidak bisa melakukan dengan baik dan benar. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui Pengaruh latihan Hexsagonal Obstekel dan T–sprint terhadap kelincahan SSB Putra Wilis U –12 Sampai U-14. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif eksperimen, dengan *design Two Group Pretest Posttest Design*. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh pemain SSB Putra Wilis yang berjumlah 10 pemain. Uji persyaratan data menggunakan uji normalitas dan homogenitas. Pengujian hipotesis menggunakan uji *t-test*. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan metode survey tes dan pengukuran. Teknik analisis yang dipakai menggunakan analisis korelasi *product moment*. Pada penelitian ini sampel yang digunakan sebanyak 12 atlet putra sepak boal di lapangan sepakbola Putra Wilis dengan teknik *purposive sampling*. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh hasil *pretest* dan *posttest* kelompok *hexsagonal* memiliki sig (2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ dengan peningkatan sebesar 14,25% dan *pretest* dan *posttest* kelompok *Tsprint* memiliki sig (2-tailed) sebesar $0,003 < 0,05$ dengan peningkatan sebesar 6,12%. Dari perhitungan tersebut bisa disimpulkan bahwa ada pengaruh penggunaan metode latihan *hexsagonal obstekel* dan *T-sprint* terhadap peningkatan kelincahan SSB Putra Wilis. Sedangkan perbandingan antara *hexsagonal obstekel* lebih baik dibanding metode latihan *T-sprint* terhadap peningkatan kelincahan.

Kata Kunci: *Hexsagonal Obstekel, T-sprint, Kelincahan, Sepakbola*

PENDAHULUAN

Olahraga ini merupakan suatu aktivitas yang melibatkan pengerahan tenaga fisik serta pikiran yang dilakukan untuk melatih tubuh manusia, baik itu secara jasmani serta juga secara rohani. Mengacu pada definisinya, aktivitas olahraga ini merupakan upaya seseorang untuk dapat meningkatkan derajat kesehatannya. Namun, tentu saja kesehatan manusia itu tidak hanya tergantung pada aktivitas atau kegiatan olahraga tapi juga pada pola makan serta kebiasaan hidup sehari-hari. Seperti yang diuraikan diatas, pada dasarnya tujuan olahraga ini adalah untuk dapat meningkatkan derajat kesehatan seseorang

Sekolah sepakbola (SSB) merupakan sebuah organisasi di bidang olahraga khususnya sepakbola yang memiliki fungsi mengembangkan potensi yang dimiliki atlet. Tujuan sekolah sepakbola adalah untuk menghasilkan atlet yang berbakat atau memiliki kemampuan yang baik, mampu bersaing dengan sekolah sepak bola lainnya, dapat memuaskan masyarakat dan mempertahankan kelangsungan hidup suatu organisasi khususnya di bidang sepakbola. Suryantoro (2014:27)

Sepakbola adalah olahraga yang sangat populer di dunia yang disukai dan digemari dari kalangan anak-anak sampai dewasa. Sarumpaet “permainan sepakbola yaitu sebuah permainan yang sangat populer di seluruh dunia hingga sekarang ini”. Olahraga ini sudah di kenal di seluruh Negara dan dapat dilakukan oleh siapapun dan dimanapun, karena olahraga ini murah tidak banyak mengeluarkan biaya. Dengan perkembangannya ini, sepak bola untuk orang dewasa ini menjadikan dunia bisnis tetapi tidak meninggalkan dari permainan yang menghibur.

Tugas utama pemain tengah adalah mengatur tempo permainan dan menjadi penyokong peran bek dan striker dalam tim. Terdapat pula pemain sayap (*winger*) yang bertugas di sisi kanan atau kiri lapangan. Penyerang (*striker*) memiliki tugas utama untuk mencetak gol ke gawang lawan. Kapten tim adalah jabatan seseorang yang terpilih di antara para pemain yang bertugas memimpin dan mengoordinasi para pemain agar bermain secara tim di lapangan. Tanda bahwa pemain sebagai kapten tim adalah atribut ban (*armband*) yang melingkar pada lengan atas. Pada awal sebuah laga resmi, Kapten dari dua tim menjadi pemain terdepan ketika memasuki area lapangan diikuti kiper dan para pemain lain. Biasanya, seorang Kapten menjadi penendang utama penalti serta sebagai penerima pertama penyerahan piala atau gelar juara sebuah turnamen.

Kelincahan merupakan salah satu kondisi fisik yang berperan olahraga keterampilan, sehingga faktor kelincahan menjadi dominan dalam cabang-cabang olahraga. Sebagai salah satu komponen fisik, kelincahan salah satu unsur kecepatan, kekuatan dan koordinasi gerak, yang di dalamnya termasuk unsur kekuatan dan daya tahan. Kelincahan sering disamakan dengan kemampuan koordinasi gerakan-gerakan, keterampilan, kemampuan mengarahkan otot-otot atau

kecepatan bergerak. Disamping itu komponen kelincahan merupakan unsur kemampuan fisik yang sangat kompleks dan mencakup interaksi dari unsur-unsur lain seperti kecepatan, keterampilan gerak dan sebagainya. Robi Syuhada Istofian, & Amiq, F. (2016).

Melaksanakan Intensitas yang dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu tersebut maka diharapkan dapat melatih meningkatkan fisik dan teknik dasar permainan sepakbola, namun dalam pelaksanaan tidak didukung oleh pelaksanaan yang baik, karena dalam pelaksanaan latihan sepakbola, bola yang digunakan kurang memadai dan bola yang digunakan hanya 2 buah padahal siswa yang mengikuti kegiatan latihan sebanyak delapan belas siswa. Hasanuddin, H. (2015).

Menganalisis gerakan melalui video latihan dengan cara diperlambat gerakannya untuk didokumentasikan serta sebagai bahan evaluasi. Selain itu, aplikasi tersebut dapat diunggah secara gratis untuk mempermudah dalam menganalisis sudut gerakan latihan melalui video rekaman latihan untuk didokumentasikan sebagai bahan evaluasi latihan berikutnya.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif kualitatif, penelitian yang bermaksud untuk memahami fenomena tentang apa yang dialami oleh subjek penelitian misalnya, perilaku persepsi, motivasi, tindakan dan lain-lain, secara holistik dan dengan cara deskripsi dalam bentuk kata-kata dan bahasa, pada suatu konteks khusus yang alamiah dan dengan memanfaatkan berbagai metode alamiah (Moleong, 2019: 6). Data-data tersebut dapat diperoleh dari naskah wawancara, catatan lapangan, foto, videotape, dokumen pribadi, catatan atau memo dan dokumen resmi lainnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan di SSB Putra Wilis U-12 Sampai U-14 Rembang. Penelitian dilakukan sebanyak 12 kali pertemuan selama 1 bulan. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pemain SSB Putra Wilis U-12 Sampai U-14 yang berjumlah keseluruhan 16 sampel. Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain penelitian *pre-test and post-test group design*. Pada penelitian ini yang dilakukan pertama kali adalah pretest sebanyak 1 kali. Setelah mendapatkan data *pretest*, maka sampel dibagi menjadi 2 kelompok, untuk kelompok 1 diberikan perlakuan dengan metode latihan *hexagonal obstekel* sebanyak 12 kali pertemuan dan kelompok eksperimen 2 diberikan perlakuan dengan latihan *TSprint* sebanyak 12 kali pertemuan. Setelah pertemuan terakhir, sampel diberikan *posttest* sebanyak 1 kali menggunakan instrumen tes yang sama pada saat *pretest*.

SSB Putra Wilis dilatih oleh pelatih yang memiliki kompetensi dan sertifikat melatih di bidang olahraga taekwondo serta dalam latihannya banyak dibantu oleh alumni-alumni Usia lebih di atasnya SSB yang kebetulan rumahnya berada di Rembang.

Untuk penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 12 September 2022 sampai dengan 10 Oktober 2022. Pengumpulan data dilakukan dengan dokumentasi yang dilakukan untuk merekam gerakan pada atlet pada saat latihan kemudian di analisis menggunakan software kinovea.

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui bagaimana hasil analisis *kelincahan* pada SSB Putra Wilis menggunakan aplikasi kinovea. Untuk pelaksanaan analisis tendangan akan di bahas dalam tiga tahapan yaitu, tahapan awal, tahapan pelaksanaan, tahapan akhir. Berikut penjelasan dari masing – masing sampel sebagai berikut:

Sampel 1

1. Tahapan Awal

Gambar 4.1 Sikap Awal Sampel 1



Sumber : Hasil Penelitian (2022)

Teknik ini berguna untuk membobol gawang lawan dan untuk melakukan teknik passing yang akan dibahas setelah ini. bisa menggunakan tiga teknik tendangan, yaitu dengan menggunakan kaki bagian luar, bagian dalam, dan punggung kaki.

2. Tahapan Pelaksanaan

Gambar 4.2 Sikap Pelaksanaan Sampel 1



Sumber : Hasil Penelitian (2022)

Teknik ini akan lebih berguna dibandingkan teknik dribbling yang mengandalkan kemampuan individu. tidak sendiri dalam bermain bola, memiliki 10 teman di lapangan (selain kiper) yang siap untuk membantu satu sama lain.

3. Tahapan Akhir

Gambar 4.3 Sikap Akhir Sampel 1



Sumber : Hasil Penelitian (2022)

Setelah mempelajari tiga teknik dasar di atas, juga perlu tahu cara menghentikan bola yang dioper. bisa menghentikan laju bola menggunakan kaki, dada, dan paha. Untuk menghentikan bola dengan kaki, bisa menggunakan kaki bagian luar, dalam, telapak, dan punggung . Sanggantara, Y., & Arjuna, F. (2016).

SIMPULAN DAN SARAN

Dari data yang didapat dari penelitian dalam penggunaan metode *hexsagonal obstekel* dan *Tsprint* terhadap kelincahan pada SSB Putra Wilis U –12 Sampai U-14 dapat disimpulkan

Bagi pelatih, harus mampu menjadi fasilitator bagi pemain agar dapat meningkatkan kemampuannya secara kompleks. dalam usaha meningkatkan kelincahan pada pemain SSB Putra Wilis U –12 Sampai U-14 dianjurkan menggunakan metode latihan *hexsagonal obstekel*.

Bagi pemain, dengan adanya penelitian ini dapat mengetahui bahwa latihan hexsagonal obstekel dan *Tsprint* memiliki pengaruh yang signifikan dalam meningkatkan kelincahan sehingga pemain disarankan dapat bisa lebih meningkatkan latihan kelincahan di SSB Putra Wilis U –12 Sampai U-14.

Bagi peneliti, penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai acuan untuk penelitian lanjutan apabila akan mengadakan penelitian sejenis dengan sampel yang berbeda, dengan memperhatikan kendala-kendala yang ada.

Berdasarkan penelitian, saran untuk analisis menggunakan disimpulkan bahwa ada pengaruh metode latihan *Tsprint* terhadap peningkatan kelincahan pemain Sepak Bola SSB Putra Wilis U-12 Sampai U14.

DAFTAR PUSTAKA

- Robi Syuhada Istofian, & Amiq, F. (2016). Metode Drill Untuk Meningkatkan Teknik Menendang Bola
1(1), 105–113.

- Styawan, I. (2019). Pengaruh Latihan Lunges Dan Squad Jump Terhadap Tingkat Kemampuan Tendangan Jarak Jauh Pemain Sepakbola SSB Browidjoyo Yogyakarta. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, 8(6), 1–12
- Hasbi, M., Mentara, H., & Hasanuddin, H. (2015). Pengaruh Latihan Kekuatan Otot Tungkai Terhadap Jauh Tendangan Dalam Permainan Sepakbola Pada Club PS Puma Pombalowo Kecamatan Paragi. *Jurnal Tadulako Physical Education, Health And Recreation*, 3(11), 1–12.
- Utami, R. H. B. (2015). Pengaruh Latihan Double Leg Hops Dan Front Cone Hops Terhadap Kemampuan Grab Start Pada Renang. Universitas Negeri Semarang.
- Sanggantara, Y., & Arjuna, F. (2016). Pengaruh Latihan Pliometric Terhadap Hasil Tendangan Bola Lambung Jauh Pada Pemain Sepakbola. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Olahraga*, 15(2), 74–84.