

Pola Latihan *Scissors Jump* Dan *T-Sprint* Untuk Meningkatkan Kelincahan *Dribbling* Sepak Bola

Ivanda Akbar, Utvi Hinda Zhannisa, dan Husnul Hadi

Ivanda.akbar11@gmail.com
Universitas PGRI Semarang

Abstract

The background of this research is the MTS NU 01 Warureja soccer players who are not yet skilled at dribbling. This is reflected in individual games which are often difficult to dribble with the ball. The quantitative research method with the type of experimental research model is used as a research method. The sample of this study was students or members of the MTS NU 01 Warureja soccer extracurriculars using the overall sampling technique. Methods of data analysis using a sample t-test with a significance level of 5%. The results of a study of 20 students or members of the MTS NU 01 Warureja school soccer extracurricular which were divided into two groups of 10 participants each, 10 scissor jump and 10 T-sprint training participants, found that dribbling ability increased in each practice session. method, an increase of 17.6% in the scissor jump method group. In the T-Sprint method group, the growth is 12%. This study concludes that the use of scissor jump and T-sprint training methods is effective. Researchers claim that the use of these two methods can help improve dribble skills in soccer games.

Keywords: *Training, Socciors Jump, T-Spint*

Abstrak

Latar belakang penelitian ini adalah pemain sepak bola MTS NU 01 Warureja yang belum menguasai dribbling. Hal ini terlihat pada permainan individu yang seringkali membuat bola sulit untuk digiring. Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan beberapa jenis desain penelitian eksperimen. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa atau anggota kursus sepak bola MTS NU 01 Warureja dengan menggunakan teknik general sampling. Metode analisis data menggunakan sample t-test dengan taraf signifikansi 5%. Dalam penelitian terhadap 20 siswa atau anggota Ekstrakurikuler Sepakbola Sekolah MTS NU 01 Warureja, dibagi menjadi dua kelompok yang terdiri dari 10 peserta, 10 latihan scissor jump dan 10 T sprint, ditemukan bahwa kemampuan dribbling meningkat pada setiap sesi latihan. . Peningkatan 17,6% pada kelompok metode lompat gunting. Pada kelompok metode T-Sprint, peningkatannya sebesar 12%. Kesimpulan dari penelitian ini adalah penggunaan metode latihan scissor jump dan T-sprint efektif. Para peneliti mengklaim bahwa penggunaan kedua metode tersebut dapat membantu meningkatkan keterampilan menggiring bola dalam permainan sepak bola.

Kata kunci: Latihan, Lompat Gunting, Lari-T

PENDAHULUAN

Sepak bola adalah salah satu kegiatan olahraga yang memiliki banyak penggemar. Dalam perjalanannya Sepak bola mengalami perkembangan seiring dengan berkembangnya zaman dan teknologi, mulai dari format yang sederhana hingga sepak bola modern yang dikagumi oleh banyak orang, anak-anak, orang dewasa, orang tua bahkan wanita kelas bawah. Dari kelas ke kelas yang lebih tinggi, dan juga dipengaruhi oleh pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi. Dalam sepak bola, dua tim lawan dinyatakan sebagai pemenang setelah dua putaran (dua putaran 45 menit ditambah istirahat 15 menit setelah babak pertama). Sepak bola merupakan olahraga beregu yang membutuhkan kerjasama tim, sehingga masing-masing dari 11 pemain tersebut memiliki peran yang berbeda. Tugas penjaga gawang adalah mencegah bola mencapai gawang, tugas bek atau bek tengah adalah mencegah bola masuk ke area pertahanan, dan tugas lini tengah atau bek adalah mengatur serangan untuk mempertahankan bola. Di sisi lain, tugas penyerang atau penyerang adalah menendang bola ke gawang lawan. Sepak bola adalah permainan yang membutuhkan banyak energi dan kecerdasan di lapangan yang seru dan menyenangkan (Roni, 2020). Syarat seorang pemain sepak bola yang baik adalah disiplin yang tinggi dan latihan yang keras, pembelajaran dan kemampuan bermain yang benar, serta menjaga kebugaran jasmani melalui latihan yang teratur, karena kebugaran jasmani yang stabil sangat mempengaruhi daya tahan permainan. Lacak kinerja Anda sehingga Anda dapat unggul di lapangan dan mencapai tujuan yang Anda inginkan (Trisnowiyanto, 2016).

Latihan adalah proses perencanaan yang mengembangkan keterampilan atlet sehubungan dengan instruksi pelatih sehingga tujuan dan sasaran yang diinginkan dapat terwujud dengan baik (Devi, 2018). Latihan merupakan kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kualitas fungsional sistem organ tubuh manusia untuk mendorong kesempurnaan gerak pada atlet (Melfi, 2018). Latihan adalah usaha, menambah beban latihan dan mengulanginya sampai matang (Saputro, 2016). Pelatihan yang benar adalah pelatihan yang dilakukan secara bertahap dan berkesinambungan menurut beberapa metode atau teori (Mariyono, 2017).

Dalam permainan sepak bola, dibutuhkan pemahaman terkait teknik dan penerapannya ketika bermain sepak bola, supaya dapat menghasilkan permainan yang bagus dan baik. Salah satu teknik yang digunakan dalam sepak bola ialah kelincahan dalam dribbling. Kelincahan, juga dikenal sebagai kelincahan, mengacu pada kelenturan tubuh yang bergerak dengan sangat cepat tanpa kehilangan *balance* tubuh. *Agility* merupakan keterampilan individu tubuh dalam bergerak secara cepat dari tempat satu ke tempat yang lain dengan tetap memperhatikan *balance* tubuh.. (Putu, 2018).

Agility adalah bagian integral dari kinerja atletik dan sangat penting untuk setiap aktivitas yang berhubungan dengan kesigapan dan kecepatan tubuh. (Zusyah, 2015). Kecepatan lari merupakan faktor penting juga saat bermain sepak bola. Pemain sepak bola membutuhkan tenaga lari untuk menghadapi situasi permainan tertentu dan situasi yang membutuhkan tingkat pergerakan dan kontrol bola defensif tertentu. (Doni, 2016).

Beberapa faktor yang menjadi pengaruh dalam keberhasilan aktivitas bergerak ada aktivitas fisik dan gerak eksternal serta internal, faktor internal merupakan faktor yang berasal dalam diri individu masing-masing sedangkan faktor eksternal faktor yang berasal dari lingkungan sekitar serta dapat dimanipulasi guna membantu anak mencapai potensi penuhnya. Kemampuan seseorang untuk berkembang secara wajar sesuai dengan proses pertumbuhan, perkembangan, kematangan, pengalaman, dan faktor pendidikan. Kelincahan merupakan contoh dimana suatu keterampilan dapat melakukan berbagai keterampilan dasar dan aktivitas fisik secara bersamaan. Salah satu faktor internal yaitu tingkat latihan gerak menjadi penyebab terjadinya perbedaan hasil belajar dan latihan gerak. (Tenryu, 2017).

Menurut observasi yang sudah dilakukan secara langsung oleh peneliti dengan melihat kondisi pemain dan permainan yang dilakukan, peneliti melihat bahwa pemain masih sering kehinlangan bola saat melakukan dribble dan menabrak lawan saat melakukan dribble dengan kondisi hadangan lawan.

Berlandaskan hal-hal tersebut, peneliti memiliki ketertarikan untuk melaksanakan penelitian

dengan judul “Penerapan Pola Latihan Scissors Jump dan T-Sprint Untuk Meningkatkan Kelincahan Dribbling Terhadap Anggota Ekstrakurikuler Sepak Bola MTS NU 01 Warureja”.

Untuk mengetahui apakah penerapan pola latihan Scissors Jump berpengaruh terhadap kelincahan dribbling anggota ekstrakurikuler sepak bola MTS NU 01 Warureja dan apakah penerapan pola latihan T-Sprint berpengaruh terhadap kelincahan dribbling anggota ekstrakurikuler sepak bola MTS NU 01 Warureja.

Dengan tujuan penelitian ini untuk mengetahui apakah pola latihan Scissors Jump berpengaruh terhadap kelincahan dribbling anggota ekstrakurikuler sepak bola MTS NU 01 Warureja dan untuk mengetahui apakah pola latihan T-Sprint berpengaruh terhadap kelincahan dribbling anggota ekstrakurikuler sepak bola MTS NU 01 Warureja.

Menurut Awauddin (2018), Kata "latihan" berasal dari kata bahasa Inggris yang dapat memiliki beberapa arti, seperti: Latihan, dan *training*. Dalam arti luas, pelatihan adalah keseluruhan proses persiapan yang direncanakan secara teratur untuk mencapai kinerja terbaik..

Menurut Alfiandi (2018), pembinaan adalah kegiatan dimana tujuannya untuk meningkatkan kualitas suatu individ agar menjadi lebih baik. Oleh sebab itu perlu adanya Latihan yang disesuaikan dengan kebutuhan yang ingin dicapai. Latihan yang dilakukan secara tidak benar memengaruhi perkembangan fisiologis dan psikologis atlet. Sebaliknya, olahraga yang dilakukan dan diprogram dengan benar dapat membawa perubahan pada sistem tubuh Anda, termasuk sistem metabolisme, saraf, otot, dan endokrin.

Menurut Palar (2015), Aktivitas fisik dipahami sebagai aktivitas fisik yang sistematis dan berulang. dan yang tujuannya adalah pembentukan dan perkembangan fisiologis dan psikologis. fungsi. Penting untuk meningkatkan keterampilan atlet dalam kaitannya dengan berbagai komponen biomotor seperti kecepatan, kekuatan, power, fleksibilitas, kelincahan dan koordinasi. Dalam hal ini harus dilakukan secara terus menerus dengan harapan keterampilan atlet terus berkembang dengan baik. Namun, metode pelatihan yang buruk juga dapat menyebabkan hasil

yang merugikan. Sama halnya dengan cedera overtraining, hal itu berdampak pada psikologis para atlet karena terlalu bosan berlatih karena dilakukan dalam waktu yang lama. Latihan lompat gunting adalah latihan yang melatih otot punggung bawah, paha belakang, ekstensor pinggul, dan paha depan.

Latihan *scissor jump* adalah kegiatan yang dilakukan dengan tujuan untuk mengembangkan masa otot pada bagian punggung area bawah serta pinggul dan paha, latihan ini sekilas nampak seperti split jump namun pada Latihan ini lebih menekankan pada kecepatan kaki. Menurut Hikmawan (2014) posisi awal dalam melakukan latihan scissor jump awalan: berdiri tegak. Gerakan: Gerakan berdiri tegak: Dengan gerakan mengayun satu kaki, lompat ke atas dan ke bawah dengan melemparkannya ke depan dan mengayunkan atau melemparkannya ke belakang. Gerakannya mirip dengan gerakan gunting. Ulangi gerakan dengan kaki bergantian.

Menurut Andika dan Heri (2021) Dalam latihan lari sprint T, pelatih melatih pelari dalam lintasan berbentuk T dengan empat kerucut, sering disebut kerucut. Kerucut A sebagai titik awal dan akhir latihan lari cepat T diletakkan di bagian bawah, kerucut B di posisi ujung kiri sehingga huruf T menjadi garis vertikal dan horizontal, kerucut C di tengah, dan terakhir huruf a kerucut. D menjadi utuh ditempatkan ke kanan, celah di setiap kerucut berbeda. Kerucut A–C berjarak 10m, sedangkan kerucut B–C dan CD–D berjarak 5m. Pelatih memandu Anda untuk berlari di sepanjang kerucut yang dibentuk oleh pola T-Sprint.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian “*two groups pretest-posttest design*”, menerapkan metode penelitian *experiment design*. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh dari penerapan pola Latihan *scissors jump* dan *t-sprint* guna meningkatkan kelincahan dribbling terhadap anggota ekstrakurikuler sepak bola MTS NU 01 Warureja. Penelitian ini menggunakan pola Latihan *scissors jump* dan *t-sprint* yang dilakukan selama 12 kali Latihan dengan mengumpulkan data awal berupa nilai *pre-test* dan data akhir berupa data

post-test. Dalam penelitian ini menggunakan Teknik analisis data uji prasyarat analisis uji *normalitas* dan uji *homogenitas* data. Sedangkan untuk memastikan data itu memiliki perbedaan antar *variable* maka peneliti menggunakan uji *paired sampel t-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sesuai dengan pertanyaan yang diajukan, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji apakah penerapan pola latihan scissor jump dan T-sprint berpengaruh terhadap kelincahan dribbling anggota ekstrakurikuler sepakbola MTS NU 01 Warureja. Aplikasi yang digunakan pada kelompok eksperimen digunakan untuk terapi dari awal sampai akhir latihan. Data dari penelitian ini meliputi kelompok eksperimen sebelum dan sesudah pengujian. Hasil penelitian menunjukkan bahwa:

Menurut penelitian yang dilakukan, dari data pretest yang diperoleh dari hasil latihan pretreatment oleh peneliti, skor minimal kelompok sampel latihan “scissor jump” adalah 12,25 dan skor maksimal adalah 15,66, rata-rata (average). . Nilai standar deviasi (standar deviasi) = 1,194 sebesar 13,45 dan rerata (mean) post hoc test min 10,11 dan max 12,48 yang diperoleh dari hasil post treatment exercise oleh investigator adalah 11,06 (standard deviasi) = 0,737

Kelompok pola latihan T-Sprint memiliki skor minimal 12,36 dan skor maksimal 16,66 dengan mean 14,26 dan standar deviasi 1,168 untuk post-test dari hasil latihan. Perlakuan oleh penyidik dengan skor minimal 10,55 dan skor maksimal 13,51 memiliki rata-rata 12,47 dan standar deviasi 0,881. Analisis menunjukkan bahwa kelincahan dribbling siswa meningkat sebelum dan sesudah berlatih metode latihan lompat gunting. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung = 5,535 > t tabel 0,631 dan nilai signifikansi 0,000 < 0,05 dengan tingkat kenaikan 17,6%. Metode latihan ini meningkatkan kelincahan dribbling siswa

Hasil analisis menunjukkan bahwa kelincahan dribbling siswa meningkat sebelum dan sesudah menerapkan metode latihan T-sprint. Hal ini ditunjukkan dengan nilai t hitung = 4,403 > t tabel 0,631 dan nilai signifikansi 0,002 < 0,05 dengan tingkat kenaikan 17,6%. Metode latihan ini meningkatkan kelincahan dribbling siswa.

SIMPULAN DAN SARAN

Menurut data peneliti yang sudah dilakukan diperoleh perhitungan data, deskripsi, pengujian data penelitian, dan pembahasan, dapat disimpulkan Ada pengaruh penerapan pola latihan Scissors Jump terhadap kelincahan dribbling terhadap anggota ekstrakurikuler sepak bola MTS NU 01 Warureja. dengan peningkatan persentase sebesar 17,6% dan ada pengaruh penerapan pola latihan T-Sprint terhadap kelincahan dribbling terhadap anggota ekstrakurikuler sepak bola MTS NU 01 Warureja. dengan peningkatan persentase sebesar 12%.

Berdasarkan hasil simpulan peneliti, memberikan saran yang ditujukan kepada populasi peneliti. Untuk anggota ekstrakurikuler sepak bola MTS NU 01 Warureja, diharapkan dapat terus berusaha meningkatkan latihan, sehingga akan berdampak pada kemampuan individu dalam bermain sepak bola khususnya kelincahan dribbling serta dapat mencapai prestasi yang maksimal. Untuk pembina ekstrakurikuler sepak bola MTS NU 01 Warureja, agar selalu memperhatikan kebutuhan pemain melalui program Latihan yang dapat membantu pemain meningkatkan kemampuan dalam bermain sepak bola. Pada penelitian ini peneliti menyadari masih banyak kekurangan yang terdapat dalam penelitian ini, maka dari itu peneliti berharap agar penelitian dapat berkembang lebih luas lagi dengan jumlah sampel yang lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Devi, L. P., Oce, W., & Hari, S. (2018). Pengaruh Latihan Jump To Box, Depth Jump dan Single Leg Depth Jump Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Tungkai dan Power Otot Tungkai. *Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(1), 88.
- Doni, K., Siti, N., & Febrita, P. H. (2016). Hubungan Antara Kecepatan Lari Dengan Kemampuan Menggiring Bola Sepak Pada Siswa Usia 13-14 Tahun SSB Unibraw 82 Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(2), 383.
- Mariyono, M., Rahayu, S., & Rustiana, E. R. (2017). Metode Latihan Kelincahan dan Fleksibilitas Pergelangan Kaki terhadap Keterampilan Menggiring Bola. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 66-71.

- Melfi, C., Dian, P., & Arwin. (2018). Pengaruh Latihan Plyometric di Pasir Terhadap Power Otot Tungkai Siswa di SMKN 1 Kota Bengkulu Tahun 2017/2018. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 67-68.
- Palasa, I., & Eddy, M. (2020). Pengaruh Metode Latihan dan Motivasi Berlatih Terhadap Keterampilan Bermain Sepakbola SSB Persika Jaya Sikabau. *Jurnal Perfoma Olahraga*, 5(2), 39-40.
- Putu, C. P. D., & Kadek, D. V. (2018). Pelatihan Huruf W dan Kelincahan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 4(2), 68-69.
- Trisnowiyanto, B. (2016). Latihan Peningkatan Kemampuan Biomotor (Kelincahan, Kecepatan, Keseimbangan, dan Fleksibilitas) Dengan Teknik Lari (Shuttle run, Zig-zag, Formasi 8) pada pesilat. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 1(2).
- Roni, B., Tjung, H. S., Roma, I., & Vega, S. Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola. *Jurnal Patriot*, 2(3), 770.
- Saputro, A. B., Hariyoko, H., & Amiq, F. (2016). Pengaruh Latihan Running With The Ball Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Pemain Persatuan Sepakbola Djagung Kota Malang. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 26(1).
- Zusyah, P., & Khoirul, H. (2015). Pengaruh Latihan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggiring Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 4(2), 205