

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah salah satu aktivitas yang sudah menjadi aktivitas sehari-hari bagi masyarakat di Indonesia dan juga Negara lainnya di dunia ini. Olahraga juga merupakan aktivitas yang harus dilakukan secara berkesinambungan guna meningkatkan performa dalam kehidupan sehari-hari serta untuk menjaga tubuh agar tetap ideal. Kegiatan olahraga dalam aktivitas sehari-hari banyak faktor pendukung yang mempengaruhi untuk mendapatkan prestasi, seperti kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental.

Prestasi merupakan sebuah bukti nyata bagi seseorang dalam melakukan olahraga. Latihan yang dilakukan secara berkesinambungan dapat menentukan kualitas seseorang untuk ke depannya dalam meraih prestasi. Hal tersebut sesuai dengan Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 Pasal 1 Ayat 13 tentang olahraga prestasi yang menyebutkan bahwa:

“Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Berdasarkan penjelasan tersebut, diantara tujuan olahraga prestasi adalah untuk meningkatkan prestasi dalam olahraga dan salah satu olahraga yang akan dibahas pada penelitian ini adalah olahraga Sepakbola. Pada saat ini, olahraga Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang populer di dunia. Dalam olahraga Sepakbola disamping memiliki teknik, taktik, dan mental yang baik

juga diperlukan penguasaan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik merupakan salah satu syarat yang sangat dibutuhkan dalam setiap usaha peningkatan seorang pemain sepakbola, bahkan ini bisa dikatakan sebagai tolak ukur dalam menentukan prestasi.

Proses latihan kondisi fisik yang dilakukan secara cermat, berulang-ulang dengan kian meningkat beban latihannya memungkinkan kesegaran jasmani seseorang kian terampil, kuat dan efisien gerakannya. Setiap kegiatan di lapangan harus menyediakan berbagai kebutuhan latihan dan segala sesuatu yang membuat pemain tertarik untuk melakukan kegiatan fisik, kegiatan ini dapat dijadikan sebagai wadah bagi pemain yang memiliki motivasi tinggi untuk mengikuti kegiatan tersebut.

Setiap cabang olahraga terdapat beberapa unsur kebugaran yang senantiasa dimiliki oleh setiap orangnya, seperti kekuatan, kelincihan, kecepatan, daya tahan, keseimbangan, koordinasi dan kelentukan. Kelincihan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola, dengan kelincihan yang baik pemain dapat melakukan beberapa gerak tipu dalam permainan atau melewati hadangan pemain lawan. Kelincihan sangat diperlukan saat bermain sepakbola, terutama saat penguasaan teknik oleh para pemain, karena tanpa adanya penguasaan teknik yang baik, seorang pemain tidak dapat mewujudkan prestasinya.

Latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kelincihan diantaranya adalah: *Snake Jump Agility Ladder Drill*, *360-Degree Drill*, *Zig-zag Run*, *Shuttle Run*, dan *Hourglass Drill*. Dalam penelitian ini peneliti hanya

memfokuskan pada jenis latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill*. *Snake Jump* adalah latihan menggunakan alat seperti tangga untuk melatih kelincihan seseorang. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kelincihan.

Klub Sepakbola Lubend FC merupakan salah satu Klub Sepakbola yang ada di Kecamatan Rokan 4 Koto, dimana klub ini melakukan latihan sepakbola mempunyai peranan yang sangat penting untuk memelihara kesehatan dan kebugaran jasmani melalui gerak-gerak dan teknik-teknik sepakbola. Adapun *event-event* yang pernah diikuti oleh klub tersebut adalah Pemuda Cup 1, 2, dan 3 Desa Lubuk Bendahara yakni dari tahun 2013-2015. Tahun 2016 Alahan Cup Desa Alahan, 2017 Bupati Rokan Hulu Cup U-19, 2018 Nagso Cup, dan yang terakhir adalah pada tahun 2019 yakni Pagaran Tapah Cup. Semua *event-event* tersebut berhasil menjadi meraih Juara 1.

Setelah *Event* terakhir pada tahun 2019 membuat pihak Klub tidak merasa puas dan melanjutkan misi mereka dengan membentuk Tim Junior, yakni Lubend U-14, U-15, dan U-16. Hal ini tentunya untuk melanjutkan regenerasi klub untuk para pemain seniornya. Pada pelaksanaan kegiatan latihan, hasil yang dicapai masih tidak sesuai dengan yang diharapkan. Fernanda sebagai pelatih di klub tersebut mengatakan bahwa pada saat ini peningkatan pada pemain masih dibawah rata-rata. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti terhadap pemain Sepakbola U-16 Lubend FC tersebut, hal ini peneliti beranggapan bahwa pemain sudah mulai bosan untuk latihan dikarenakan masih berlanjutnya wabah *Covid-19* dan sedikitnya *event-event* yang bergulir membuat pemain malas untuk latihan. Selanjutnya, dijumpai beberapa faktor yang membuat peneliti merasa

ingin melakukan penelitian di Klub ini, diantaranya adalah faktor internal dan eksternal.

Faktor internalnya adalah kondisi fisik, jenis kelamin, umur, maupun faktor genetik yang dibawa dari orang tua. Bahkan faktor postur tubuh serta bakat dari lahir berpengaruh dalam kelincahan. Sedangkan faktor eksternalnya adalah (1) banyak kesalahan dalam melakukan pergerakan yang cepat, gerakan mereka cenderung lambat dan kaku dalam bermain sepakbola, sehingga ada istilah “mati langkah” dalam pergerakan pada pemain tersebut, ini disebabkan karena kurangnya kelincahan pada pemain tersebut. (2) tidak adanya program latihan untuk meningkatkan kelincahan seperti: *Snake Jump Agility Ladder Drill*, *360-Degree Drill*, *Zig-zag Run*, *Shuttle Run*, dan *Hourglass Drill*, sehingga menjadi suatu kendala bagi peningkatan kondisi fisik pemain dan performa pemain ketika pertandingan. (3) peneliti melihat kurangnya motivasi pemain untuk menjadi seorang pemain profesional. Ini terlihat karena masih ditemukannya beberapa pemain yang kurang serius pada saat mengikuti sesi latihan. (4) masih ditemukan beberapa pemain yang fisiknya masih dibawah rata-rata, terlihat pemain mudah terjatuh pada saat adu bodi, dan (5) kurang disiplinnya para pemain dalam mengikuti latihan yang sudah diajarkan.

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang ditemukan, maka peneliti merasa tertarik untuk mencari Pengaruh Latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill* terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola U-16 Lubend FC. Selain itu juga untuk memberikan bukti apakah memang ada Pengaruh Latihan *Snake Jump*

Agility Ladder Drill terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola U-16 Lubend FC.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang yang telah diuraikan maka masalah dalam penelitian ini dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- a. Peneliti beranggapan bahwa pemain sudah mulai bosan untuk latihan dikarenakan masih berlanjutnya wabah *Covid-19* dan sedikitnya *event-event* yang bergulir membuat pemain malas untuk latihan
- b. Banyak kesalahan dalam melakukan pergerakan yang cepat, gerakan mereka cenderung lambat dan kaku dalam bermain sepakbola, sehingga ada istilah “mati langkah” dalam pergerakan pada pemain tersebut, ini disebabkan karena kurangnya kelincahan pada pemain tersebut.
- c. Tidak adanya program latihan untuk meningkatkan kelincahan seperti: *Snake Jump Agility Ladder Drill*, *360-Degree Drill*, *Zig-zag Run*, *Shuttle Run*, dan *Hourglass Drill*, sehingga menjadi suatu kendala bagi peningkatan kondisi fisik pemain dan performa pemain ketika pertandingan.
- d. Peneliti melihat kurangnya motivasi pemain untuk menjadi seorang pemain profesional. Ini terlihat karena masih ditemukannya beberapa pemain yang kurang serius pada saat mengikuti sesi latihan.
- e. Masih ditemukan beberapa pemain yang fisiknya masih dibawah rata-rata, terlihat pemain mudah terjatuh pada saat adu bodi.

- f. Kurang disiplinnya para pemain dalam mengikuti latihan yang sudah diajarkan.

1.3. Pembatasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak menjadi luas, dan lebih fokus pada satu pokok pembahasan saja, maka perlunya pembatasan masalah, sehingga ruang lingkup menjadi jelas. Berdasarkan identifikasi masalah sebelumnya dan mengingat keterbatasan waktu, tenaga, biaya, dan pengalaman peneliti, maka masalah yang akan dibahas peneliti pada penelitian ini dibatasi menjadi: *Snake Jump Agility Lader Drill* (X) sebagai variabel bebas dan Kelincahan (Y) sebagai variabel terikat.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah, maka yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu: Seberapa besar Pengaruh Latihan *Snake Jump Agility Lader Drill* terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola U-16 Lubend FC?

1.5. Tujuan Masalah

Adapun tujuan dari penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah: untuk mengetahui seberapa besar Pengaruh Latihan *Snake Jump Agility Lader Drill* terhadap Peningkatan Kelincahan Sepakbola U-16 Lubend FC.

1.6. Manfaat Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi dan dapat memberikan manfaat yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi dunia sepakbolaan, khususnya sepakbola yang ada di Rokan Hulu dan juga sebagai sumber informasi maupun referensi bagi penyelesaian tugas akhir bagi mahasiswa yang memiliki tugas akhir yang serupa selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Pembina/Pelatih: Memberikan sumbangan pemikiran dan pengetahuan dalam bidang olahraga mengenai Peningkatan Kelincahan Sepakbola U-16 Lubend FC dan dapat dijadikan bahan pertimbangan dalam proses pembinaan untuk meningkatkan prestasi pemain sepakbola.
- b. Bagi Klub: Salah satu metode untuk mengetahui kemampuan yang dilatih oleh peneliti, sehingga lebih siap dalam menyusun program-program latihan.
- c. Bagi Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan: Penelitian ini diharapkan menjadi gambaran dalam upaya pengembangan ilmu keolahragaan yang lebih luas, khususnya dalam Peningkatan Kelincahan Sepakbola U-16 Lubend FC itu sendiri. Selain itu juga memberikan sumbangan pemikiran untuk kemajuan Program Studi Pendidikan Olahraga dan Kesehatan.
- d. Bagi peneliti: sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Kajian Teori

2.1.1. Permainan Sepakbola

Sepakbola boleh dibilang sebagai olahraga paling populer di dunia. (Sutanto, 2019: 172) Sampai sekarang, sejarah awal munculnya sepakbola masih dalam perdebatan. Sebagian orang berpendapat bahwa sepakbola berasal lahir sejak masa Yunani Purba. Sebagian yang lain mengatakan sepakbola sudah dikenal sejak masa Mesir Kuno. Adapula yang berpendapat bahwa sepakbola muncul di negeri Jepang sejak abad ke-8. Namun terlepas dari perbedaan pendapat tentang kemunculan sepakbola tersebut, badan sepakbola dunia FIFA secara resmi menyatakan bahwa sepakbola lahir dari daratan China yang disebut dengan *Tsu Chu* pada abad ke-2 sampai dengan abad ke-3 SM. Pendapat FIFA ini dibuktikan dengan adanya dokumen militer yang menyebutkan bahwa, pada tahun 260 SM, pada masa pemerintahan Dinasti Tsin dan Han, masyarakat China telah memainkan permainan bola *tsu chu* yang mirip dengan permainan sepakbola sekarang. *Tsu* sendiri artinya menerjang bola dengan kaki. Sedangkan *Chu*, berarti bola dari kulit dan ada isinya (Sutanto, 2019: 172-173).

Lebih lanjut, di dalam bukunya Susanto (2019: 173) menjelaskan permainan *tsu chu* pada saat itu dilakukan dengan aturan menendang dan menggiring bola yang terbuat dari kulit binatang dan memasukkannya ke sebuah jaring yang dibentangkan diantara dua tiang. Seiring waktu berjalan, permainan

sepakbola semakin terkenal dan berkembang di Inggris. Sepakbola mulai memasuki lingkungan Universitas dan sekolah. Hingga pada tahun 1863 di Freemasons Tavern, 11 sekolah dan klub berkumpul untuk merumuskan aturan baku permainan tersebut. Inilah momen penting lahirnya sepakbola modern dan sepakbola juga menjadi lebih teratur, terkoordinir, dan sportif. Sejak itu, sepakbola semakin berkembang pesat. Lewat para pelaut, pedagang, dan tentara Inggris, dengan cepat sepakbola tersebar ke berbagai belahan dunia. Sepakbola semakin banyak dimainkan, dan pada tahun 1904, terbentuklah sebuah organisasi tertinggi sepakbola yang bernama *Federation International de Football Association* (FIFA).

Sedangkan di Indonesia Luxbacher dalam Hamzah (2020: 61) menjelaskan bahwa persepakbolaan di Indonesia berkembang sejak zaman penjajahan Belanda sendiri satu-satunya bond yang ada pada waktu itu adalah NIVB (*Nederlanshe Indonesische Voetbal Bond*) yang berpusat di Jakarta (Batavia).

b. Hakikat Sepakbola

Menurut PSSI dalam Fetri (2019: 1170) Yakni, apa itu Sepakbola? Sederhana, sepakbola adalah permainan untuk mencari kemenangan. Dimana menurut FIFA *Laws of the Game*, kemenangan ditentukan dengan cara cetak gol lebih banyak dari pada kebobolan. Basrizal, *dkk* (2020: 770) Permainan sepakbola merupakan suatu olahraga yang mengharuskan semua pemain menguasai teknik dasar sepakbola, taktik sepakbola dan strategi sepakbola yang baik, kondisi fisik yang maksimal, kerjasamadan mental bertanding yang baik

dan rapi diantara lini. Hartati (2020: 39) Permainan sepakbola adalah permainan yang sangat menarik karna kepiawaian pemain-pemainnya dalam memainkan bola di dalam lapangan. Hamzah (2019: 58) Sepakbola adalah salah satu olahraga sangat populer, baik di dunia maupun Indonesia. Sepakbola juga digemari oleh sebagian besar masyarakat, tua maupun muda, yang bertujuan untuk memelihara kesehatan jasmani dan rohani, menciptakan sportivitas dan lain-lain. Kholid, Sinurat, dan Putra (2020: 59) juga menjelaskan Sepakbola merupakan permainan beregu yang sangat populer, setiap regu terdiri dari sebelas pemain termasuk penjaga gawang dan dimainkan secara berhadapan, tujuan akhir dari permainan sepakbola adalah mencetak gol ke gawang lawan sebanyak mungkin dengan maksud untuk memenangkan permainan tersebut.

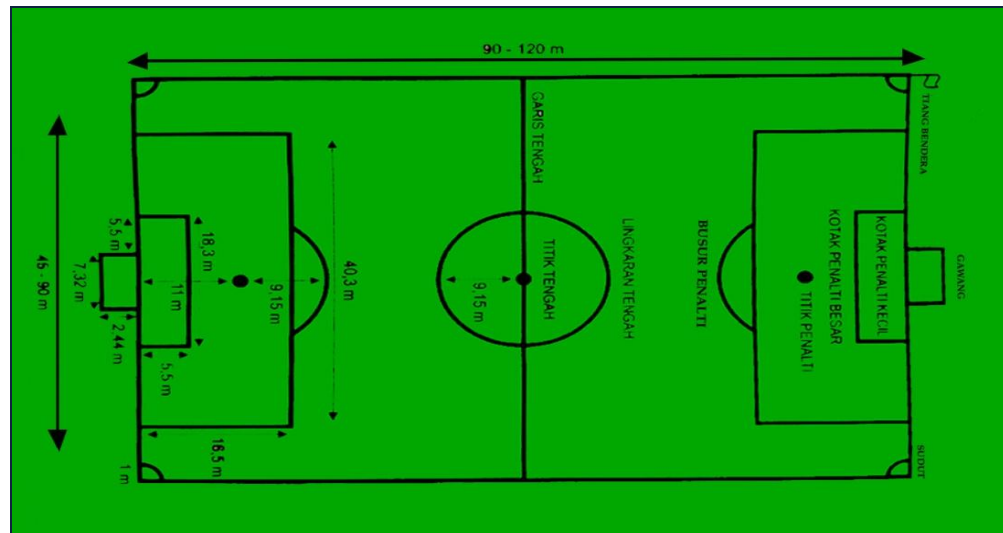
Berdasarkan kajian teori yang telah dikemukakan oleh beberapa ahli, maka peneliti menarik kesimpulan bahwa Sepakbola adalah permainan beregu yang terdiri dari 11 orang pemain inti dan menuntut adanya kerja sama yang baik dan rapi, oleh karena itu kerjasama regu merupakan tuntutan permainan sepakbola yang harus dipenuhi oleh kesebelasan yang menginginkan kemenangan.

c. Lapangan Permainan Sepakbola

Menurut Sutanto (2019: 180) Sepakbola dimainkan di lapangan yang berbentuk persegi panjang. Ukuran dan kriteria lapangan sepakbola adalah sebagai berikut:

- a) Lapangan permainan sepakbola beralaskan rumput, boleh rumput alami atau rumput sintesis. Jika memakai rumput sintesis, warnanya harus hijau.

- b) Ukuran panjang lapangan sepakbola berdasarkan peraturan FIFA adalah 90 hingga 120 meter. Sedangkan lebarnya antara 45 hingga 90 meter.
- c) Lapangan sepakbola dibelah oleh garis tengah hingga menjadi dua bagian dengan ukuran yang sama.
- d) Lingkaran tengah lapangan (*kick of area*). Lingkaran tengah lapangan sepakbola memiliki jari-jari 9,15 meter.
- e) Kotak penalti (area penalti). Kotak penalti ini terdiri atas kotak penalti besar dan kotak penalti kecil. (1) Kotak penalti besar berukuran 40,3 meter dan lebar 16,5 meter. Di area ini terdapat titik penalti yang berukuran 11 meter dari garis gawang. Kotak penalti besar adalah area penjaga gawang bebas menyentuh bola dengan tangan. Kotak ini juga merupakan area rawan. Jika pemain lawan dilanggar dalam area tersebut, maka tim lawan akan mendapat hadiah tendangan penalti. (2) kotak penalti kecil, berukuran 18,3 meter dan lebar 5,5 meter. Daerah ini merupakan area kekuasaan penjaga gawang, sehingga jika ada benturan dengan penjaga gawang maka pemain lawan akan dianggap melakukan pelanggaran.
- f) Empat sudut lapangan, berupa busur seperempat lingkaran dengan jari-jari 1 meter.
- g) Busur penalti, memiliki jari-jari 9,15 meter (pusat busur penalti pada titik penalti).
- h) Gawang, panjang gawang 7,32 meter dan tinggi 2,44 meter.



Gambar 2.1. Ukuran Lapangan Sepakbola Versi FIFA
Sumber: Sutanto (2019: 180)

- i) Tiang bendera, tingginya tidak boleh kurang dari 1,5 meter, tidak berujung runcing yang bisa membahayakan permainan sepakbola saat bertanding.

2.1.2. Hakikat Kelincahan

Kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan salah satunya adalah sepakbola. Kelincahan merupakan salah satu faktor pendukung di dalam permainan sepakbola. Widiastuti (2017: 137) Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Hartati dalam Medrika (2020: 40) menyatakan bahwa faktor postur tubuh serta bakat dari lahir berpengaruh dalam kelincahan. Basrzal, *dkk* (2020: 772) Kelincahan adalah kemampuan seseorang yang mampu merubah posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi yang baik, berarti pemain tersebut dapat dikatakan lincah.

Hamzah (2019: 64) Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah gerak kesegala arah dalam kecepatan yang maksimal dan sikap badan tetap seimbang. Sedangkan menurut Fenanlampir dan Faruq (2015: 151) Kelincahan merupakan gabungan dari koordinasi, kecepatan, kelentukan dan *power*.

Berdasarkan kajian teori yang telah dikemukakan oleh beberapa ahli, maka peneliti menarik kesimpulan bahwa Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi tubuhnya atau arah dengan gerakan tubuh yang cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan tubuh.

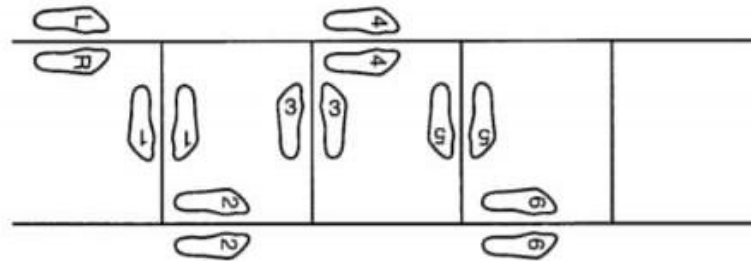
2.1.3. Hakikat *Snake Jump Agility Ladder Drill*

Snake Jump adalah latihan menggunakan alat seperti tangga untuk melatih kelincahan seseorang. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kelincahan, koordinasi, keseimbangan, fleksibilitas pinggul dan kecepatan.

Purwadi, Ramadi, & Wijayanti (2017: 6) *Agility Ladder Drill* adalah latihan tangga kelincahan adalah cara yang baik untuk meningkatkan kecepatan kaki, kelincahan, koordinasi dan kecepatan secara keseluruhan. Kecepatan tangga latihan adalah tentang kualitas tanpa menimbulkan latihan yang berlebih (*overload*). Latihan yang menggunakan metode *Agility Ladder Drill* tidak menyebabkan kelelahan yang berarti serta sesak napas. Latihan ini lebih baik dilakukan pada awal sesi setelah pemanasan. Otot-otot anda harus segar untuk memastikan kualitas yang baik dari gerakan. Dikarenakan latihan ini tidak menyebabkan kelelahan yang berarti maka dapat dilakukan pelatihan ketahanan sesudahnya.

Selanjutnya Purwadi, Ramadi, & Wijayanti (2017: 7) Mengatakan latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill* ini bertujuan untuk meningkatkan kelincahan, karena kelincahan sangat diperlukan untuk setiap melakukan pergerakan dalam permainan sepakbola. Dalam melakukan latihan menggunakan alat yaitu tangga kelincahan (*Ladder Agility*). Latihan ini menggerakkan pinggul dan pergerakan engkel kaki. Memulai dengan sikap berdiri disamping tangga *agility* dan kaki harus menunjukkan arah untuk setiap lompatan seperti pergerakan ular. Tangga *agility* memiliki panjang ± 6 m dengan lebar 30 cm. Melakukan gerakan latihan ini membutuhkan keseimbangan badan dan gerakan lompatan kaki bersamaan. Adapun urutan gerakannya adalah:

1. Mulai berdiri dengan 2 kaki.
2. Dimulai dengan kaki kiri di sebelah tangga dan kaki kanan di dalam tangga *agility*.
3. Lompatkan kaki menuju ke arah anak tangga berikutnya dengan kedua kaki berada diantara ruas anak tangga dan menghadap ke sisi kanan.
4. Lompatkan kaki ke arah samping tangga dengan kaki kiri berada di dalam kolom tangga dan kaki kanan di luar ataupun di samping tangga.
5. Lompatkan kaki menuju ke arah tangga berikutnya dengan kedua kaki diantara ruas anak tangga dengan menghadap ke arah sisi kiri.
6. Ulangi tahapan sepanjang tangga.



Gambar 2.2. Bentuk Latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill*
 Sumber: Brown, *dkk* dalam Purwadi (2017: 7)

2.1.4. Hakikat Latihan

Purba dalam Hartati (2020: 43) Untuk mencapai suatu prestasi dalam olahraga diperlukannya latihan. Latihan yang dilakukan harus sangat dengan benar, terprogram, dan berkesinambungan. Semua cabang olahraga yang ada di dunia, baik cabang olahraga individu, olahraga kelompok, olahraga yang terkenal maupun yang tidak terkenal memiliki tujuan yang sama, yaitu menciptakan atlet dengan kemampuan terbaik demi mencapai prestasi yang maksimal (Atradinal, *dkk* dalam Marta & Oktarifaldi, 2020: 3). Karena seorang atlet tidak hanya dilahirkan melainkan juga diciptakan melalui proses yang cukup panjang. Pada dasarnya setiap anak harus dilatih agar memiliki kemampuan gerak dasar yang baik. Karena kemampuan gerak dasar ini merupakan pondasi awal dari kemampuan gerak yang kompleks. Hartati, Destriana, & Junior (2019: 54). Latihan adalah bentuk upaya dalam meningkatkan kualitas fungsional organ-organ tubuh serta psikis pelakunya. Basrzal, *dkk* dalam Wardani dan Irawadi (2020: 771) menjelaskan bahwa “latihan olahraga pada dasarnya merupakan proses yang teratur dalam melengkapi mutu *performance* pemain berwujud seperti kebugaran, kemampuan, dan energi.

Berdasarkan kajian teori yang telah dikemukakan oleh beberapa ahli, maka peneliti menarik kesimpulan bahwa latihan adalah serangkaian aktivitas yang dilakukan secara sistematis dan terstruktur untuk meningkatkan berbagai fungsi tubuh.

a. Komponen Latihan

Adapun beberapa macam komponen-komponen latihan menurut Setiawan (2016: 3-4) antara lain:

- a) Intensitas: ukuran yang menunjukkan kualitas (mutu) suatu rangsangan atau pembebanan.
- b) Volume Latihan: ukuran yang menunjukkan kuantitas (jumlah) suatu rangsang atau pembebanan. Adapun dalam proses latihan cara yang digunakan untuk meningkatkan volume latihan dapat dilakukan dengan cara diperberat, dipercepat, diperlama atau diperbanyak. Untuk itu dalam menentukan besarnya volume dapat dilakukan dengan cara menghitung jumlah bobot pemberat per sesi, jumlah ulangan per sesi, jumlah set per sesi, jumlah pembebanan per sesi, jumlah seri atau sirkuit per sesi, dan lama singkatnya pemberian waktu *recovery* atau *interval*.
- c) *Recovery*: waktu istirahat yang diberikan pada saat antar set atau antar repetisi (ulangan). Ada dua macam *recovery* dan *interval*, yaitu *recovery* atau *interval* lengkap dan tidak lengkap. *Recovery* lengkap lebih dari 90 detik, sedangkan yang tidak lengkap kurang dari 90 detik.
- d) Repetisi: jumlah ulangan yang dilakukan untuk setiap butir atau item latihan. Dalam satu seri atau sirkuit biasanya terdapat beberapa butir atau

item latihan yang harus dilakukan dan setiap butirnya dilaksanakan berkali-kali.

- e) Set: jumlah ulangan untuk satu jenis butir latihan.
- f) Seri atau sirkuit: ukuran keberhasilan dan menyelesaikan beberapa rangkaian butir latihan yang berbeda-beda. Artinya, dalam satu seri terdiri dari berbagai macam latihan yang semuanya harus diselesaikan dalam satu rangkaian.
- g) Durasi: ukuran yang menunjukkan lamanya waktu pemberian rangsang (lamanya waktu latihan). Sebagai contoh dalam satu kali tatap muka (sesi) memerlukan waktu tiga jam, berarti durasi latihannya selama tiga jam tersebut.
- h) Densitas: ukuran yang menunjukkan padatnya pemberian rangsang (lamanya pembebanan). Padat atau tidaknya waktu pemberian rangsang (densitas) ini sangat dipengaruhi oleh lamanya pemberian waktu *recovery* dan *interval*. Semakin pendek waktu *recovery* dan *interval* yang diberikan, maka densitas latihannya semakin tinggi (padat), sebaliknya semakin lama waktu *recovery* dan *interval* yang diberikan, maka densitas akan semakin rendah (kurang padat).
- i) Irama: ukuran yang menunjukkan kecepatan pelaksanaan suatu perangsangan atau pembebanan. Ada tiga macam irama latihan, yaitu irama cepat, sedang, dan lambat.
- j) Frekuensi: Frekuensi adalah jumlah latihan yang dilakukan dalam periode waktu tertentu. Pada umumnya periode waktu yang digunakan untuk

menghitung jumlah frekuensi tersebut adalah dalam satu minggu. Frekuensi pada penelitian ini dilakukan sebanyak 3 kali dalam 1 minggu. Frekuensi latihan ini bertujuan untuk menunjukkan jumlah tatap muka (sesi) latihan pada setiap minggunya.

k) Sesi: jumlah materi program latihan yang disusun dan yang harus dilakukan dalam satu kali pertemuan (tatap muka). Untuk olahragawan yang professional umumnya dalam satu hari dapat melakukan dua sesi latihan.

b. Tujuan Latihan

Latihan tentunya memiliki tujuan untuk mengembangkan sesuatu kearah yang lebih baik lagi seperti halnya dalam mencapai suatu prestasi. Harsono (2017: 39) mengatakan tujuan utama dalam proses latihan adalah membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Empat aspek yang perlu diperhatikan adalah latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental.

c. Prinsip-Prinsip Latihan

Emral (2017: 20) Prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dilaksanakan agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis atlet. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Berikut ini akan dijabarkan beberapa prinsip-prinsip yang seluruhnya dapat

dilaksanakan sebagai pedoman agar tujuan latihan tercapai dalam satu kali tatap muka, antara lain:

a) Prinsip Multilateral

Multilateral adalah pengembangan fisik secara keseluruhan. Pengembangan secara multilateral sangat penting selama tahap awal pengembangan atlet yang dibina. Meletakkan pondasi secara menyeluruh dalam beberapa tahun terhadap atlet untuk mencapai ke tingkat spesialisasi suatu keharusan. Belum ada penelitian menemukan bahwa pembinaan langsung spesialisasi dari usia dini mencapai prestasi tinggi dan pembinaan yang mendasari pengembangan multilateral mencapai prestasi tinggi.

b) Prinsip Kesiapan Berlatih

Materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia atlet berdasarkan pada prinsip kesiapan berlatih. Oleh karena usia berkaitan erat dengan kesiapan kondisi secara fisiologis dan psikologis dari setiap atlet. Artinya, pelatih harus mempertimbangkan dan memperhatikan tahap pertumbuhan dan perkembangan dari setiap atlet. Sebab kesiapan setiap atlet akan berbeda-beda antara anak yang satu dan yang lainnya meskipun diantara atlet memiliki usia yang sama. Hal itu dikarenakan perbedaan berbagai faktor, seperti gizi, keturunan, lingkungan, dan usia kalender dimana faktor-faktor tersebut akan berpengaruh terhadap tingkat kematangan dan kesiapan setiap atlet. Pada atlet yang belum memasuki masa pubertas, secara fisiologis belum siap untuk menerima beban latihan secara penuh.

c) Prinsip Individual

Individualisasi adalah salah satu dari persyaratan utama latihan sepanjang masa. Setiap atlet mempunyai perbedaan individu dalam latar belakang kemampuan, potensi, dan karakteristik. Prinsip individualisasi harus dipertimbangkan oleh pelatih yaitu kemampuan atlet, potensi, karakteristik cabang olahraga, dan kebutuhan kecabangan atlet.

d) Prinsip Adaptasi

Latihan adalah proses adaptasi. Dengan latihan berulang-ulang akan terjadi penyesuaian terhadap organ seseorang. Organ tubuh manusia cenderung selalu mampu beradaptasi terhadap perubahan lingkungannya. Keadaan ini menguntungkan untuk proses berlatih-melatih, sehingga kemampuan manusia dapat dipengaruhi dan ditingkatkan melalui latihan. Latihan menyebabkan terjadinya proses adaptasi pada organ tubuh. Namun tubuh memerlukan jangka waktu tertentu agar dapat mengadaptasi seluruh beban selama proses latihan. Bila beban latihan ditingkatkan secara progresif, maka organ tubuh akan menyesuaikan terhadap perubahan tersebut dengan baik. Tingkat kecepatan atlet mengadaptasi setiap beban latihan berbeda-beda satu dengan yang lainnya. Hal itu antara lain tergantung dari usia, usia latihan, kualitas kebugaran otot, kebugaran energi, dan kualitas latihannya.

e) Prinsip Beban Berlebih (*Overload*)

Beban berlebih (*overload*) adalah penerapan pembebanan latihan yang semakin hari semakin meningkat, dengan kata lain pembebanan

diberikan melebihi yang dapat dilakukan saat itu. Beban latihan harus mencapai atau melampaui sedikit di atas batas ambang rangsang. Sebab beban yang terlalu berat akan mengakibatkan tidak mampu diadaptasi oleh tubuh, sedang bila terlalu ringan tidak berpengaruh terhadap peningkatan kualitas fisik, sehingga beban latihan harus memenuhi prinsip moderat.

f) Prinsip Penambahan Beban Progresif (Peningkatan)

Latihan bersifat progresif, artinya dalam pelaksanaan latihan dilakukan dari yang mudah ke yang sukar, sederhana ke kompleks, umum ke khusus, bagian ke keseluruhan, ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas, serta dilaksanakan secara acak, maju, dan berkelanjutan. Dalam menerapkan prinsip beban lebih harus dilakukan secara bertahap, cermat, kontiniu, dan tepat. Artinya, setiap tujuan latihan memiliki jangka waktu tertentu untuk dapat diadaptasi oleh organ tubuh atlet. Setelah jangka waktu adaptasi dicapai, maka beban latihan harus ditingkatkan. Artinya, setiap individu tidak sama dapat beradaptasi dengan beban yang diberikan. Bila beban latihan ditingkatkan secara mendadak, tubuh tidak akan mampu mengadaptasinya bahkan akan merusak dan berakibat cedera serta rasa sakit.

g) Prinsip Spesialisasi (Kekhususan)

Spesialisasi adalah latihan yang langsung dilakukan di lapangan, kolam renang, atau di ruang senam, untuk menghasilkan adaptasi fisiologis yang diarahkan untuk pola gerak aktivitas cabang tertentu. Tujuan latihan

sesuai dengan pemenuhan kebutuhan metabolisme, sistem energi, tipe kontraksi otot, dan pola gerakan.

h) Prinsip Latihan Variasi

Variasi latihan adalah satu dari komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada *respons* latihan. Variasi latihan yang buruk atau monoton akan menyebabkan *overtraining*. Program latihan yang baik harus disusun secara variatif untuk menghindari kejenuhan, keengganan dan keresahan yang merupakan kelelahan secara psikologis. Untuk itu program latihan perlu disusun lebih variatif agar tetap meningkatkan ketertarikan atlet terhadap latihan, sehingga tujuan latihan tercapai.

i) Prinsip Pemanasan dan Pendinginan (*Warm-Up and Cool-Down*)

Pemanasan bertujuan menyiapkan fisik dan psikis atlet sebelum latihan dan pertandingan. Pemanasan juga dilakukan terutama untuk menghindari terjadinya cedera. Adapun pendinginan bertujuan untuk mengembangkan kondisi fisik dan psikis ke keadaan semula. Pendinginan dilakukan seperti aktivitas pemanasan tetapi dengan intensitas dari sedang ke yang ringan.

j) Prinsip Putih Asal (*Reversibility*)

Prinsip pulih asal (*reversibility*), artinya, bila atlet berhenti dari latihan dalam waktu tertentu bahkan dalam waktu lama, maka kualitas organ tubuhnya akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis. Sebab proses adaptasi yang terjadi sebagai hasil dari latihan akan menurun bahkan

hilang, bila tidak dipraktikkan dan dipelihara melalui latihan yang kontinu. Dengan demikian, wajar jika ada atlet yang mengalami cedera sehingga tidak dapat latihan secara kontinu akan menurun prestasi dan kemampuannya.

d. Kondisi Fisik

Fisik merupakan salah satu fondasi dasar dalam menentukan pencapaian prestasi dalam olahraga. Dahrial (2019: 5) Kondisi fisik adalah salah satu faktor penting yang menentukan hasil dari tembakan atlet ke sasaran target, sehingga mendapatkan hasil yang maksimal, sehingga mencapai tingkat prestasi yang tertinggi. Kemampuan kondisi fisik ini sangat menentukan dalam setiap cabang olahraga, tidak saja untuk mempertahankan kemampuan dalam lomba, tetapi juga untuk memperoleh efisiensi dalam penerapan teknik dan taktik. Ridwan & Irawan (2018: 16) Kondisi fisik merupakan hal yang sangat penting dalam program latihan, terutama atlet yang berprestasi. Latihan kondisi fisik dalam pelaksanaannya lebih difokuskan kepada proses pembinaan kondisi fisik atlet secara keseluruhan, dan merupakan salah satu faktor utama dan terpenting yang harus dipertimbangkan sebagai unsur yang diperlukan dalam proses latihan guna mencapai prestasi yang tertinggi.

Menurut M. Sajoto dalam Tang (2014: 122) ada 10 bagian komponen kondisi fisik antara lain: “Kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketetapan dan reaksi”. Oleh karena itu latihan kondisi fisik harus mengacu pada suatu program

latihan yang secara sistematis, terencana dan progresif yang bertujuan untuk menambah fungsional dari segala sistem tubuh agar prestasi pemain meningkat. Beberapa penjelasan yang telah dikemukakan, maka dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik merupakan komponen-komponen yang harus dimiliki oleh seorang atlet dan tidak dapat dipisahkan antara satu dan yang lainnya.

2.2. Penelitian yang Relevan

1. Penelitian Wira Purwandi (2017) dengan judul: “Pengaruh Latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill* terhadap Kelincahan pada SSB U-15 PTPN V”. Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen untuk melihat pengaruh dari bentuk latihan yang di berikan. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill*” terhadap kelincahan pada klub Sepakbola SSBSPN Pekanbaru U-15. Populasi dalam penelitian ini adalah SSB U-15 PTPN V yang berjumlah 16 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan menggunakan total sampling, dimana jumlah keseluruhan populasi dijadikan sampel. Teknik pengambilan data didapat dari *pre-test* dan *post-test*. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan *Illinois Agility Run Test* sebagai alat untuk mengukur Kelincahan. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji-t. Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Snake Jump “Agility Ladder Drill”* terhadap Kelincahan pada pemain sepakbola SSB U-15 PTPN V Pekanbaru, terbukti dengan t_{hitung} sebesar 4,66 dan t_{tabel} 1,75. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada taraf $\alpha = 0,05$.
2. Penelitian Zakir Burhan, Imam Marsudi & Yonny Herdyanto (2019) dengan judul: Pengaruh Latihan *40-Yard Square-Carioca* dan *Snake Jump* terhadap Kecepatan dan Kelincahan Ekstrakurikuler Sepakbola. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis tentang: (1) pengaruh latihan *40-yard square-carioca* terhadap kecepatan; (2) pengaruh latihan *40-yard square-carioca* terhadap kelincahan; (3) pengaruh latihan *snake jump* terhadap kecepatan; (4) pengaruh latihan *snake jump* terhadap kelincahan; (5) manakah paling efektif latihan *40-yard square-carioca* dan *snake jump* terhadap kecepatan; (6) manakah paling efektif latihan *40-yard square-carioca* dan *snake jump* terhadap kelincahan. Sasaran penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Gunungsari dengan jumlah sampel sebanyak 30 orang. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode eksperimen semu. Rancangan penelitian ini menggunakan *matching only design*, dengan analisis data menggunakan ANOVA. Proses

- pengambilan data dilakukan dengan tes lari 30 meter dan tes agility T-test pada saat pretest dan posttest. Selanjutnya data hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan bantuan SPSS seri 22.0. Hasil penelitian menunjukkan: (1) Terdapat pengaruh yang signifikan program latihan *40-yard square-carioca* terhadap kecepatan; (2) Terdapat pengaruh yang signifikan program latihan *40-yard square-carioca* terhadap kelincahan; (3) Terdapat pengaruh yang signifikan program latihan *snake jump* terhadap kecepatan; (4) Terdapat pengaruh yang signifikan program latihan *snake jump* terhadap kelincahan; (5) Yang paling efektif antara latihan *40-yard square-carioca* dan *snake jump* dalam meningkatkan kecepatan adalah *40-yard square-carioca*; (6) Yang paling efektif antara latihan *40-yard square-carioca* dan *snake jump* dalam meningkatkan kelincahan adalah *40-yard square-carioca*. Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kecepatan dan kelincahan untuk masing-masing kelompok setelah diberikan latihan. Selain itu, terdapat pengaruh yang lebih baik (efektif) antara ketiga kelompok dilihat dari peningkatan kecepatan dan kelincahan melalui uji ANOVA, dimana latihan *40-yard square-carioca* memberikan pengaruh yang lebih baik dari latihan *snake jump* dan kelompok kontrol terhadap kecepatan dan kelincahan.
3. Penelitian Dwi Cahyati Anggraeni (2019) dengan judul: “Pengaruh Latihan *Ladder Drill Slaloms* dan *Ladder Carioca* terhadap Kelincahan dan Kecepatan”. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh latihan *ladder..drill slaloms* dan *ladder carioca* terhadap kelincahan dan kecepatan. Sasaran penelitian ini adalah atlet Bulutangkis dari PB. Jaya Raya Abadi Probolinggo dengan jumlah sebanyak 30 orang. Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode eksperimen semu. Rancangan penelitian ini menggunakan *matching only design*, dengan analisis data menggunakan Anova. Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kelincahan dan kecepatan untuk masing-masing kelompok setelah diberi perlakuan (*treatment*). Selain itu, latihan *ladder..drill slaloms* memberikan pengaruh yang lebih signifikan dari pada latihan *ladder carioca* dan kelompok kontrol terhadap kelincahan. Sedangkan latihan *ladder carioca* memberikan pengaruh yang baik dari latihan *ladder..drill..slaloms* dan kelompok kontrol terhadap kecepatan.

2.3. Kerangka Konseptual

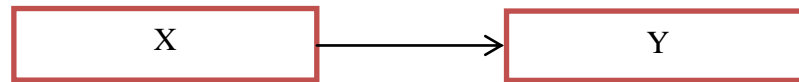
Berdasarkan kajian teori yang telah diuraikan, maka dapat dijelaskan kerangka konseptualnya sebagai berikut: untuk memperoleh prestasi secara maksimal, maka di dalam permainan sepakbola membutuhkan beberapa unsur kondisi fisik dan salah satunya adalah kelincahan. Kelincahan merupakan unsur

kemampuan atau keterampilan gerak yang harus dimiliki oleh seorang pemain sepakbola, dengan kelincuhan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam suatu permainan. Karena dilihat dari sejumlah besar dalam kegiatan pembelajaran sepakbola meliputi kerja kaki yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu merubah posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincuhan cukup baik. Individu yang mampu merubah posisi yang satu ke posisi yang lain dengan koordinasi dan kecepatan yang tinggi termasuk dalam komponen kelincuhan.

Kelincuhan juga merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi gerak. Kelincuhan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola, sebab dengan kelincuhan yang tinggi, pemain dapat menghemat tenaga dalam suatu permainan. Kelincuhan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan, dengan menggiring bola untuk menciptakan suatu gol yang akan membawa pada kemenangan. Seorang pemain yang kurang lincah dalam melakukan suatu gerakan akan sulit untuk menghindari sentuhan-sentuhan perseorangan yang dapat mengakibatkan kesalahan perseorangan.

Cara untuk meningkatkan kelincuhan dibutuhkan beberapa bentuk latihan seperti latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill*, *360-Degree Drill*, *Zig-zag Run*, *Shuttle Run*, dan *Hourglass Drill*. Ini merupakan metode yang tepat untuk meningkatkan kelincuhan pemain sepakbola. Selanjutnya, didalam penelitian ini peneliti hanya berfokus untuk melaksanakan penelitian dengan cara latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill*. *Snake Jump* adalah latihan menggunakan alat seperti

tangga untuk melatih kelincahan seseorang. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kelincahan, koordinasi, keseimbangan, fleksibilitas pinggul dan kecepatan. Latihan ini lebih mengutamakan pemberian waktu istirahat pada saat antar set dengan sasaran utama kebugaran energi.



Gambar 2.3. Desain Kerangka Konseptual

Keterangan:

X : *Snake Jump Agility Ladder Drill*

Y : Kelincahan

Berikut adalah rancangan penelitian eksperimen yang akan dilakukan oleh peneliti seperti yang dijelaskan diatas.



Gambar 2.4. Rancangan Penelitian

Keterangan:

O₁ = Nilai *pre-test* (test awal/sebelum diberi latihan)

X = Perlakuan

O₂ = Nilai *post-test* (tes akhir/sesudah diberi latihan)

(O₂-O₁) = Pengaruh latihan terhadap prestasi atlet

2.4. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teoritis yang telah diuraikan sebelumnya, maka hipotesis penelitian ini adalah:

H_a : Terdapat Pengaruh Latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill* terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola U-16 Lubend FC

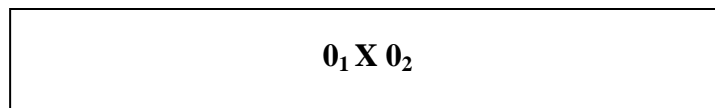
H_o : Tidak Pengaruh Latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill* terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola U-16 Lubend FC

BAB III

METOLOGI PENELITIAN

3.1. Jenis dan Desain Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen semu. Tujuan metode eksperimen yaitu untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*One-Group Pretest-Posttest Design*”. Sugiyono (2018: 74) menyatakan di dalam desain ini observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah eksperimen. Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen (O_1) disebut nilai *Pre-test* dan observasi sesudah eksperimen (O_2) nilai *Post-test*. Adapun desain penelitian dituangkan dalam bentuk gambar sebagai berikut:



Gambar 3.1. Desain Penelitian Metode Eksperimen
Sumber: Sugiyono (2018: 74)

Keterangan :

O_1 : Nilai *Pretest*

X : Perlakuan (*Treatment*)

O_2 : Nilai *Posttest*

Peneliti melakukan kegiatan percobaan untuk melihat pengaruh antara variabel-variabel yang diteliti. Adapun variabel penelitian terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill* (sebagai latihan atau perlakuan), sedangkan variabel terikatnya yaitu Kelincahan sebagai *Pre-test* dan *Post-test*. Dalam

metode eksperimen harus adanya latihan (*treatment*), dalam hal ini faktor yang dicobakan adalah latihan *Snake Jump Agility Lader Drill*.

3.2. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini akan dilakukan di Lapangan Sepakbola Lubuk Bendahara pada 16 Mei – 24 Juni 2022 dan latihan dilakukan pada pukul 16.00 sampai selesai.

3.3. Populasi dan Sampel

a. Populasi

Sugiyono (2018: 80) mengatakan populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda alam yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain Sepakbola U-16 Lubend FC yang berjumlah 22 orang.

b. Sampel

Sugiyono (2018: 81) mengatakan sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Teknik yang digunakan dalam penelitian

ini yaitu Total Sampling. Dimana semua populasi dijadikan sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain dari sampel jenuh adalah sensus, dimana seluruh anggota populasi dijadikan sampel. Jadi, adapun jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 22 orang.

3.4. Defenisi Operasional Penelitian

Untuk menghindari kesalah-pahaman dalam menginterpretasikan istilah-istilah yang dipakai, maka ada beberapa istilah yang perlu dijelaskan sebagai berikut:

- a. Latihan: Yaitu serangkaian aktivitas yang dilakukan secara sistematis dan terstruktur untuk meningkatkan berbagai fungsi tubuh.
- b. *Snake Jump Agility Lader Drill*: latihan menggunakan alat seperti tangga untuk melatih kelincahan seseorang. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kelincahan, koordinasi, keseimbangan, gleksibilitas pinggul dan kecepatan.
- c. Kelincahan: Yaitu kemampuan seseorang untuk mengubah posisi tubuhnya atau arah dengan gerakan tubuh yang cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan tubuh.

3.5. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes pengukuran. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode tes dan pengukuran untuk mengukur Kelincahan Pemain Sepakbola U-16 Lubend FC. Untuk mengukur Kelincahan Pemain tersebut

menggunakan *Illionis Agility Test* (Dawes dan Roozen dalam Purwandi, 2017: 8-9).

3.6. Teknik Pengumpulan Data

Pelaksanaan pengumpulan data dalam penelitian merupakan faktor penting karena berhubungan langsung dengan data yang akan digunakan dalam penelitian, maka dalam pengumpulan data peneliti melakukan langkah-langkah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

a. Tes Awal (*Pre-test*)

Tes awal yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Illionis Agility Test*, yaitu tes yang bertujuan untuk mengukur Kelincahan Pemain dengan cara: berlari ke depan dan melewati *cone*, kemudian balik lagi, lalu berlari *zig-zag* melewati *cone-cone* yang telah disusun kemudian balik lagi dengan berlari *zig-zag*, lalu lari ke depan melewati *cone-cone*, setelah itu berlari lagi melewati garis *finish*. Sebelum tes awal dilakukan, sampel diberikan contoh gerakan dan penjelasan mengenai pelaksanaan *Illionis Agility Test*, setelah sampel mengerti barulah tes awal dilaksanakan. Dalam pelaksanaan tes awal adapun langkah-langkahnya sebagai berikut:

a) *Warming Up* (Pemanasan)

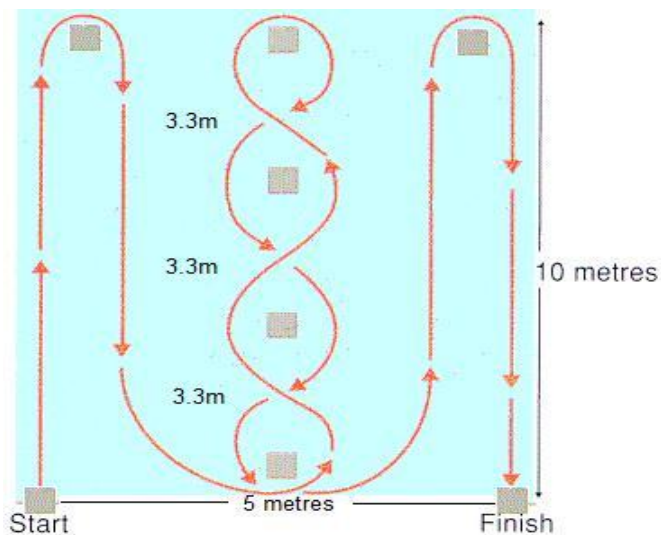
Pemanasan merupakan tahapan dalam olahraga yang sangat penting, sebelum melakukan gerakan inti pada cabang olahraga, pemanasan dilakukan harus dengan cara yang berurutan dan menuju pada gerakan-gerakan cabang olahraga yang akan dilakukan. *Warming up* bertujuan untuk menghindari

cedera otot, urat dan sendi. Pemanasan pada penelitian ini dengan peregangan (*stretching*) statis dan dinamis.

b) Pelaksanaan Tes (Pengambilan Data)

Sebelum melakukan tes atau pengambilan data, harus mempersiapkan semua perlengkapan, pelaksanaan dan sistem penilaian dari instrumen *Illionis Agility Test* tersebut. Adapun perlengkapan, pelaksanaan dan sistem penilaiannya menurut Dawes dan Roozen dalam Purwandi (2017: 8-9) adalah sebagai berikut:

1. Tujuan: Untuk mengukur kemampuan merubah arah atau kelincahan (*agility*) pada *testee*.
2. Alat-alat yang digunakan untuk penelitian: Belangko pengukuran tes awal, belangko pengukuran tes akhir, lapangan sepakbola, peluit, *stopwatch*, alat tulis, *cones*, alat mengukur (meteran), kapur untuk membuat garis star dan garis *finish*.



Gambar 3.2. *Illionis Agility Test*

Sumber: Dawes dan Roozen dalam Purwandi (2017: 8-9)

3. Prosedur *Illinois Agility Run Test* Pelaksanaanya pada aba-aba “siap”, *testee* berdiri dibelakang garis “start”, pada aba-aba “ya”, *testee* mulai lari ke depan dan melewati *cone*, kemudian balik lagi, lalu berlari *zig-zag* melewati *cone-cone* yang telah disusun kemudian balik lagi dengan berlari *zig-zag*, lalu lari ke depan melewati *cone-cone*, setelah itu berlari lagi melewati garis *finish*.
4. Pelaksanaan tes dinyatakan gagal apabila: (1) *testee* berlari tidak sesuai arah panah. (2) *testee* menjatuhkan atau menabrak *cones-cones* yang telah disusun.
5. Penilaian *testee* diberi 2 kali kesempatan dalam melakukan tes ini. Waktu yang ditempuh oleh *testee* dari aba-aba “ya” sampai *testee* melewati garis *finish*, diambil nilai tes yang tercepat dari 2 kali kesempatan.

c) *Colling Down* (Pendinginan)

Dalam pendinginan ini mengarah pada pengambilan kondisi fisik ke kondisi semula (keadaan sebelum tes). Tes awal diakhiri dengan evaluasi dan berdoa bersama yang dipimpin oleh peneliti. Setelah pelaksanaan tes pengumpulan data dengan *Illionis Agility Test* selesai barulah penerapan latihan.

b. Pemberian Perlakuan (*Treatment*)

Pemberian perlakuan (*treatment*) pada eksperimen ini dilaksanakan 16 kali pertemuan, dikarenakan itu dianggap sudah cukup memberikan perubahan, sehingga peneliti mencoba mengambil tes akhir setelah latihan yang

dilaksanakan selama 16 kali pertemuan sesuai dengan batas waktu minimal latihan. Latihan ini direncanakan dimulai pada pukul 16.00 Wib sampai selesai, latihan dilakukan 3 kali dalam seminggu yaitu pada hari Senin, Rabu, dan Jum'at. Ketika pemberian *treatment*, peneliti menggunakan program latihan *Snake Jump Agility Lader Drill*. Adapun tahapan dalam melakukan latihan *Snake Jump Agility Lader Drill* adalah sebagai berikut:

a) *Warming-up* (Pemanasan)

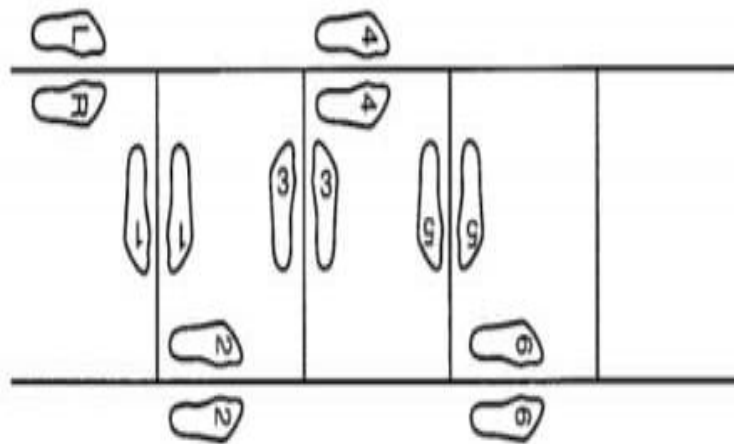
Latihan pemanasan (*Warming-up*) diberikan kepada pemain selama 5-10 menit, latihan ini sangat penting karena latihan ini dilakukan untuk menaikkan suhu tubuh dan menghindari risiko terjadinya cedera otot dan sendi-sendi pada pemain. Latihan yang merupakan kegiatan pemanasan dalam penelitian ini meliputi: *stretching*, senam untuk kelentukan, pelepasan, penguatan yang meliputi otot leher, dada, lengan, pinggang, dan pemanasan yang dilakukan lebih dikhususkan pada cabang olahraga yang akan dipelajari yaitu sepakbola.

b) Latihan Inti

Ketika melakukan penelitian ini latihan inti yang digunakan yaitu latihan untuk meningkatkan Kelincahan Pemain, yaitu dengan latihan *Snake Jump Agility Lader Drill*. Pada saat latihan *Snake Jump Agility Lader Drill*, latihan dilakukan beberapa kali pengulangan dan seri. Tiap kali pengulangan dan seri selalu diikuti dengan adanya *recovery* atau Istirahat. Adapun prosedur atau langkah-langkah latihan *Snake Jump Agility Lader Drill* menurut Brown

& Ferrigno (2005: 112) di dalam bukunya yang berjudul “*Training for Speed, Agility, and Quickness*” adalah sebagai berikut:

- 1) Mulai dalam posisi dua titik, mengangkangi satu sisi tangga.
- 2) Menjaga/ tetapkan/ tahan kedua kaki bersama-sama untuk melakukan serangkaian lompatan seperempat putaran.
- 3) Arah umpan yang harus ditunjukkan untuk setiap lompatan adalah sebagai berikut: lurus ke depan, ke kanan, ke depan, ke kiri, ke depan, dan seterusnya.
- 4) Latihan mendorong kamu untuk memutar pinggul dengan setiap lompatan.



Gambar 3.3. Latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill*
Sumber: Brown & Ferrigno (2005: 112)

c) *Colling Down* (Pendinginan)

Latihan penutup (pendinginan) diisi dengan gerakan pelepasan, serta koreksi secara keseluruhan (evaluasi), pemberian motivasi supaya dalam latihan-latihan berikutnya sampel dapat melakukan gerakan yang lebih baik lagi dan ditutup dengan doa bersama yang dipimpin oleh peneliti.

c. Tes Akhir (*Post-test*)

Setelah penerapan latihan dilaksanakan selama 6 minggu dan setiap minggunya terdiri dari 3 kali pertemuan, maka peneliti melakukan tes akhir. Tes akhir pada penelitian ini sama seperti tes awal yaitu menggunakan *Illionis Agility Test*. Pelaksanaan tes sama persis seperti pelaksanaan tes awal yang terdiri dari *warming-up* (pemanasan), pelaksanaan tes (pengambilan data), dan *colling down* (pendinginan). Hasil tes akhir dicatat untuk mengetahui pengaruh dari latihan tersebut.

3.7. Teknik Analisis Data

Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah menganalisis data. Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu analisis uji normalitas dengan metode *lilliefors*, homogenitas dan uji hipotesis dengan menggunakan uji-t.

a. Uji Normalitas

Uji ini digunakan untuk mengetahui apakah sampel penelitian ini dari populasi distribusi normal atau tidak. Untuk menguji normalitas ini digunakan metode *lilliefors* dengan langkah:

- a. Menghitung nilai rata-rata dan simpang bakunya.
- b. Susunlah data dari yang terkecil sampai data yang terbesar pada tabel.
- c. Mengubah nilai x pada nilai z dengan rumus:

$$z = \frac{X_i - \bar{X}}{s}$$

Keterangan:

X_i : Data mentah

\bar{X} : Rata-rata

s : Standar deviasi

- d. Menghitung luas z dengan menggunakan tabel z.
- e. Menentukan nilai proporsi data yang lebih kecil atau sama-sama dengan data tersebut.
- f. Menghitung selisih luas z dengan nilai proporsi.
- g. Menentukan luas maksimum (L_{maks}) dari langkah f.
- h. Menentukan luas tabel liliefors (L_{tabel}); $L_{tabel} = L_n(n-1)$.
- i. Kriteria kenormalan: jika $L_{maks} < L_{tabel}$ maka data berdistribusi normal (Sundayana, 2018: 84).

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk menguji apakah data yang diperoleh adalah homogen atau tidak. Adapun langkah-langkah uji homogenitas menurut Sundayana (2018: 145) adalah sebagai berikut:

- a. Merumuskan hipotesis nol dan hipotesis alternatifnya.

H_0 : Kedua varians homogeny ($v_1 = v_2$).

H_a : Kedua varians tidak homogeny ($v_1 \neq v_2$).

- b. Menentukan nilai F_{hitung} dengan rumus:

$$F_{hitung} = \frac{\text{Varians besar}}{\text{Varians kecil}}$$

Keterangan:

F : Uji homogenitas yang dicari

V_2 : Varians besar

V_1 : Varians kecil

c. Menentukan F_{tabel} dengan rumus:

$$F_{\text{tabel}} : F_{\alpha} (dk \text{ n}_{\text{varians besar}} - 1 / dk \text{ n}_{\text{varians kecil}} - 1).$$

d. Kriteria uji : Jika $F_{\text{hitung}} < F_{\text{tabel}}$ maka H_0 diterima.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan *Snake Jump Agility Lader Drill* terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola U-16 Lubend FC. Untuk melihat pengaruh tersebut, maka digunakan uji *t-dependent* dengan rumus *t-test* sebagai berikut:

$$t_{\text{hitung}} = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}}{n(n-1)}}$$

Keterangan:

t : Harga uji t yang di cari

\bar{X}_1 : Mean sampel pertama

\bar{X}_2 : Mean sampel kedua

D : Beda antara skor sampel 1 dan 2

D^2 : Kuadrat beda

$\sum D^2$: Jumlah kuadrat beda

N : Jumlah pasangan sampel

(Wardani & Irawan, 2020: 66)