

**MANFAAT LATIHAN *ILLIONIST AGILITY TEST* TERHADAP KEMAMPUAN MENGGIRING BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER FUTSAL di SMAN 7 SURABAYA**

**Pandu Lugas Prasetyo**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
panduprasetyo@mhs.unesa.ac.id

**Fatkur Rohman**

S1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya  
fatkurrohman@unesa.ac.id

**Abstrak**

Futsal merupakan permainan beregu yang membutuhkan kerja sama tim yang baik. Olahraga ini membutuhkan suatu ketepatan, kecepatan dan kelincihan skill disetiap individu pemain. Serta dapat membuat keahlian melewati lawan dengan mudah. Berdasarkan latar belakang masalah, maka yang menjadi tujuan dari pada penelitian ini dapat diuraikan sebagaimana cara menganalisa skill individu pada siswa SMAN 7 Surabaya. Dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan populasi 40 siswa dan dibagi 20 siswa kelompok kontrol, 20 siswa kelompok eksperimen. Hasil data tersebut diolah dengan menggunakan uji t test dari metode tersebut, yakni Illionist Agility Test Dari hasil kesimpulan, bahwa latihan Illionist Agility Test bisa meningkatkan kecepatan pada siswa ekstrakurikuler futsal di SMAN 7 Surabaya dalam kategori sedang.

**Kata Kunci : Latihan, *Illionist Agility Test*, Kecepatan, Futsal**

**Abstract**

*Futsal is a team game that requires good teamwork. This sport requires an accuracy, speed and agility skills in each individual player. And can make expertise pass the opponent easily. Based on the background of the problem, the objectives of this study can be described as how to analyze individual skills in students of SMAN 7 Surabaya. In this study using a quantitative method with a population of 40 students and divided into 20 control group students, 20 experimental group students. The results of the data are processed using the t test of the method, the Illionist Agility Test From the results of the conclusion, that the Illionist Agility Test can improve the speed of futsal extracurricular students at SMAN 7 Surabaya in the medium category.*

**Keywords : Exercise, *Illionist Agility Test*, Speed, Futsal**

**PENDAHULUAN**

Futsal merupakan salah satu cabang olahraga yang paling banyak di gemari oleh sebagian besar manusia di seluruh belahan dunia. Semua masyarakat dapat melakukan permainan futsal ditempat yang mudah dijangkau atau ditemukan selain tempat tertentu walaupun dengan kondisi lapangan yang kecil. Permainan futsal juga tidak memakan waktu yang cukup lama dibandingkan dengan permainan sepak bola.

Pemain dapat melakukan teknik illionist agility test dengan baik dan berhasil, dengan cara pemain sepak bola hendaklah memiliki kelincihan yang mengagumkan. Halini sejalan dengan pendapat Wahjoedi, bahwa kelincihan adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak dalam kecepatan tinggi

Wahjoedi (2001:61). Latihan kelincihan dapat dilakukan dengan zig zag run dan ketrampilan menggiring bola. Kecepatan merupakan unsur penting dalam kelincihan, disamping perlu adanya koordinasi. Futsal adalah permainan invasi yaitu permainan yang memperbolehkan setiap pemain dalam sebuah tim atau regu yang bertanding menyerang memasuki daerah pertahanan lawan dan setiap pemain dalam sebuah tim berusaha memasukan bola ke gawang lawannya untuk membuat gol atau skor, serta menjaga gawangnya dari serangan lawan. Dipermainan futsal kemampuan tim yang melakukan ball position lama tidak pasti akan menang, tetapi diperlukan finishing gol dalam permainan tersebut. Setiap pemain berusaha memasukan bola dengan cara melakukan operan (passing), menggiring (dribble) dan menembak (shooting).

Adapun cara lain yang bisa dilakukan oleh para pemain yang tidak membawa bola, seperti bergerak mencari ruang kosong, membantu dan melindungi pemain yang sedang membawa bola. Sedangkan pemain dari tim lawan yang tidak menguasainya berusaha untuk merebut bola dari pemain lawan dengan cara melakukan adu tubuh (body charge), taklikng, membayangi pemain lawan yang tidak membawa bola, menutup ruang kosong, dan menutup ruang tembak ke arah gawang. Peluang bisa terjadi kalau seorang pemain mempunyai kelincahan. Namun olahraga futsal juga membutuhkan kemampuan dribble yang baik. Kemampuan menggiring bola dalam permainan futsal merupakan salah satu teknik dasar. Dalam permainan futsal yang harus dikuasai oleh setiap pemain seperti menggiring bola adalah gerakan dan aksi untuk permainan futsal yang didalamnya mengandung unsur seni, sebab adanya penggunaan kaki yang menyentuh bola dan sanggup mengubah arah dan kecepatan menggiring bola secara tiba-tiba dengan cara menggulingkan bola ke tanah sambil berlari.

Akhir-akhir ini perkembangan ilmu dan teknologi berjalan sangat pesat, begitu juga dengan perkembangan bidang olahraga. Peneliti sudah mengenal cabang olahraga futsal dimana dalam permainan ini membutuhkan keterampilan dan bakat khusus untuk para siswa. Pada turnamen tahun 2017 tim ekstrakurikuler futsal SMAN 7 selalu kalah dalam penguasaan bola, yang dikarenakan gagal melewati pemain lawan, maka peneliti akan mengkaji tentang “Pengaruh latihan Illionist Agility Test terhadap kemampuan menggiring bola pada siswa putra ekstrakurikuler futsal SMAN 7 Surabaya”.

## **METODE**

Dalam penelitian ini menggunakan metode true experimental design (pre-test – post-test control group design). Sugiono (2016:109).

Dalam design ini dibentuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, sebelum percobaan kedua kelompok dipelajari untuk memperoleh data kuantitatif untuk membandingkannya. Kemudian diberi variabel eksperimen kepada kelompok percobaan akan tetapi tidak untuk kelompok kontrol. Sesudah itu

diadakan kembali observasi dan pengukuran untuk melihat perubahan yang terjadi atas pengaruh variabel eksperimen itu. Diduga bahwa keadaan kelompok kontrol tidak berbeda dan tetap seperti keadaan semula. Dengan membandingkan kedua kelompok itu, maka dapat diambil kesimpulan tentang dampak variabel eksperimen itu.

Dalam design ini kedua kelompok diberi perlakuan berbeda supaya dapat terlihat apa ada perubahan secara signifikan atau tidak. Design Pre-test – Post-test kelompok kontrol Subyek Random.

## **Hasil dan Pembahasan**

### **Penyajian Data**

Hasil penelitian ini diperoleh dari pengumpulan dan pengolahan data. Dari pengumpulan data tersebut diperoleh hasil pre-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Juga post-test kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, selanjutnya hasil tersebut diolah dalam bentuk table.

Dan dari hasil data tes awal kemudian disajikan data tes akhir (post-test) kelompok kontrol yang dapat dilihat pada tabel 4.1 sebagai berikut :

Tabel 4.1

Test menggiring bola kelompok kontrol (Post-test)

NO	Nama	Hasil ( <i>post-test</i> ) (detik)
1	DN	28
2	GF	29
3	AF	30
4	DN	27
5	WI	28
6	DW	28
7	YS	30
8	AS	29
9	FS	28
10	IS	29
11	AZ	30
12	AD	29
13	TG	30
14	RF	30
15	NN	28
16	PN	27
17	DK	28
18	MA	26
19	MS	28
20	MA	29

Setelah mengetahui hasil post-test kelompok kontrol berdasarkan pada Tabel tersebut, kemudian kita juga harus mengetahui hasil post-test kelompok eksperimen pada tabel 4.2 sebagai berikut :

Tabel 4.2 Test menggiring bola kelompok eksperimen (Post-test)

NO	Nama	Hasil ( <i>post-test</i> ) (detik)
1	AA	25
2	DF	23
3	YK	26
4	AS	25
5	DP	25
6	AW	23
7	FS	24
8	SY	22
9	FT	27
10	RA	28
11	JB	24
12	VQ	25
13	SY	25
14	AI	26
15	MM	23
16	YR	25
17	AH	27
18	RM	27
19	FB	26
20	FJ	24

### Uji Analisis Data

Test ini menggunakan uji t pendek. Berikut hitungan hasil tes kemampuan menggiring bola pada siswa SMAN 7 Surabaya.

$$t = \frac{M_k - M_e}{\sqrt{\frac{\sum b^2}{N(N-1)}}$$

$$t = \frac{27,1 - 22,3}{\sqrt{\frac{1157,6}{380}}}$$

$$t = \frac{4,8}{\sqrt{\frac{1157,6}{380}}}$$

$$t = \frac{4,8}{\sqrt{3.04}} = 4,8 = 2,758$$

Data tes nilai rata-rata dari pengukuran tes awal dan tes akhir yang di analisis menggunakan statistik uji t hasil penghitungannya dapat dilihat pada tabel 4.3 berikut:

Tabel 4.3

Data nilai rata-rata pre-test dan post-test kelompok kontrol menggiring bola

N	Mean <i>Pre-test</i>	Mean <i>Post-test</i>
20	22,3	26,3

Berdasarkan data tabel 4.3 mean pre test kelompok kontrol yaitu 27,1 dan mean post-test kelompok kontrol yaitu 28,55 maka harus mengetahui mean pre-test dan post-test kelompok eksperimen di tabel 4.4 sebagai berikut:

Tabel 4.4

Data nilai rata-rata pre-test dan post-test kelompok eksperimen menggiring bola

N	Mean <i>Pre-test</i>	Mean <i>Post-test</i>
20	22,3	26,3

Tabel 4.5

Hasil analisis uji t pendek statistik tes kecepatan menggiring bola

N	t hitung	t table	Keterangan
40	2,758	2,021	Signifikan

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pengolahan data yang sudah dilakukan diatas dapat disimpulkan sebagai berikut:

Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan kelincahan (x) terhadap hasil kecepatan menggiring bola (y) pada siswa SMAN 7 Surabaya. Hasil tersebut ditunjukkan dengan hasil data sebagai berikut: jumlah data pre-test kontrol adalah 571 dengan nilai rata – rata 27,1 dan jumlah data post-test kontrol adalah 542 dengan nilai rata – rata 28,5. Sedangkan jumlah data pre-test eksperimen adalah 527 dengan nilai rata-rata 22,3 dan jumlah data post-test eksperimen adalah 446 dengan nilai rata-rata 26,3. Kemudian analisis uji t menghasilkan t hitung sebesar 2,758 dan t tabel sebesar 2,021. Berarti t hitung > t tabel.



Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan kelincahan (x) terhadap hasil kecepatan menggiring bola (y) pada siswa SMAN 7 Surabaya.

### Interpretasi

Dari hasil pengujian hipotesis di atas diperoleh t hitung sebesar 2,758. Sedangkan t tabel dengan jumlah N sebanyak 40 dan taraf signifikansi ( $\alpha$ ) = 0,05 (5%) adalah sebesar 2,021. karena t hitung lebih besar dari pada t tabel, maka hipotesis menyatakan : “Ada pengaruh antara latihan kelincahan terhadap kecepatan menggiring bola pada siswa SMAN 7 Surabaya diterima”.

Dari kelompok eksperimen mempunyai perbedaan daripada kelompok kontrol. Karena kelompok eksperimen diberi perlakuan atau latihan sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan karena hanya untuk perbandingan saja. Dapat dilihat dari hasil post-test kelompok kontrol dengan hasil post-test kelompok eksperimen ternyata terdapat pengaruh dari latihan kelincahan terhadap kecepatan menggiring bola.

Dengan subjek yaitu dari SMAN 7 Surabaya dan mengambil sampel 40 siswa. Kelompok eksperimen 20 siswa dan kelompok kontrol 20 siswa. Pre-test dan post-test kelompok kontrol 20 siswa sedangkan pre-test dan post-test kelompok eksperimen juga 20 siswa. Hasilnya ada “Pengaruh latihan kelincahan terhadap kecepatan menggiring bola pada siswa SMAN 7 Surabaya”. Jadi rumus uji t pendek menurut Sutrisno Hadi yang saya gunakan ini ada pengaruh yang signifikan terhadap siswa SMAN 7 Surabaya yang saya teliti.

### Simpulan

Hasil diatas menunjukkan hasil yang positif antara variabel “latihan kelincahan (x)” dengan variabel “kecepatan menggiring bola (y)”. Artinya, tingginya nilai variabel x diikuti juga dengan kenaikan nilai pada variabel y. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa : Ada pengaruh latihan kelincahan Illionist Agility Test terhadap kecepatan menggiring bola ekstrakurikuler futsal pada siswa putra, karena semakin tinggi intensitas latihan kelincahan maka akan memperoleh hasil meningkatnya kemampuan mendribble atau menggiring bola dengan kecepatan rata-rata dalam

kategori sedang pada siswa.kan pada kelompok musik *elektronik* sebesar 8,0%.

### Saran

Berdasarkan hasil temuan penelitian ini, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Untuk guru olahraga
  - a. Sebaiknya selalu mencari informasi yang objektif mengenai faktor-faktor apa yang dapat meningkatkan prestasi olahraga futsal di seluruh Indonesia.
  - b. Dalam rangka meningkatkan prestasi ekstrakurikuler futsal pada siswa, maka metode latihan Illionist Agility Test bisa dijadikan alternatif latihan untuk meningkatkan kecepatan menggiring bola pada siswa di usia 15-18 tahun.

### DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1997. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Fox, EL. 1988. *The Physiological basis of physical education and athletics*. Souders College Publishing.
- Hadi, Sutrisno. 2000. *Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: Andi Yogyakarta
- Hadi, Sutrisno. 2004. *Metodologi Research 2*, Yogyakarta: Andi Offset
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan pengukuranya*, Padang: Fakultas Ilmu Keolahragaan Univeristas Negeri Padang.
- Ismaryanti. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Universitas Sebelas Maret Press.
- Maksum, Ali. 2009. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya : Tanpa Penerbit.
- Michael (2009). <http://www.brianmac.co.uk/vo2max.htm#vo2>.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip - Prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Penerbit Erlangga.