

**PENGARUH LATIHAN ILLINOIS AGILITY RUN TERHADAP PENINGKATAN
KELINCAHAN PADA PEMAIN SCUDETTO MENTE FC**

Mukhamat Rama

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

Mokhamad Nur Bawono

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

ABSTRAK

Pemain Scudetto Mente FC memiliki kelincahan yang kurang dalam permainan futsal. Dimana pemain selalu kehilangan bola dan sulit melewati pemain lawan karena kurangnya kelincahan yang dimiliki. Peneliti melihat pemain bahwa ada kekurangan yang perlu di tingkatkan, yaitu kelincahan pada setiap pemain. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh latihan *Illinois Agility Run* terhadap peningkatan kelincahan pada pemain Scudetto Mente FC. Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah rancangan *one group pretest-posttest design*. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 20 pemain yang mempunyai kekurangan kelincahan. Jenis penelitian ini adalah penelitian populasi atau mengambil seluruh sampel pemain Scudetto Mente FC. Uji statistik menggunakan Uji-t menggunakan *paired samples test* dengan nilai signifikan $p < 0,05$. Hasil uji-t berpasangan diperoleh nilai $p = 0,001$ dimana $p < 0,05$. Dari keterangan tersebut maka dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh pemberian latihan *Illinois Agility Run* terhadap peningkatan kelincahan pada pemain Scudetto Mente FC.

Kata Kunci: Pemain Scudetto Mente FC, Kelincahan, *Illinois Agility Run*.

ABSTRACT

Scudetto Mente FC players have less agility in futsal. Where players always lose the ball and difficult to pass an opposing player because of lack of agility possessed. Researchers see players that there are deficiencies that need to be improved, namely agility in each player. The purpose of this study was to determine the effect of the Illinois Agility Run training on increasing agility on Scudetto Mente FC players. This research is a type of quantitative research with the research design used is a one group pretest-posttest design. The sample in this study were 20 players who lacked agility. This type of research is population research or taking all samples of Scudetto Mente FC players. Statistical tests using the t-test used paired samples test with a significant value of $p < 0.05$. Paired t-test results obtained $p = 0.001$ where $p < 0.05$. From this information it can be seen that there is an effect of providing Illinois Agility Run training on increasing agility on Scudetto Mente FC players.

Keywords: Player Scudetto Mente FC, Agility, *Illinois Agility Run*

UNESA
Universitas Negeri Surabaya

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari aktivitas fisik manusia yang berguna membentuk jasmani dan rohani yang sehat. Dalam olahraga sendiri terdiri atas berbagai cabang olahraga. Salah satu cabang olahraga yang banyak digemari oleh masyarakat yaitu futsal. Saat ini, futsal di Indonesia berkembang pesat, dengan banyaknya lapangan futsal di berbagai kota maupun pelosok tanah air. Itu membuktikan bahwa masyarakat Indonesia menyukai permainan futsal.

Sekarang ini banyak tim futsal yang mempunyai pemain yang berkualitas. Mereka mempunyai teknik dasar futsal yang bagus. Berbagai latihan sudah diberikan oleh pelatih untuk menambah kemampuan pemain, mulai dari teknik dasar, fisik. Penguasaan teknik dasar permainan futsal secara individual sangat diperlukan agar permainan futsal berlangsung dengan baik, teratur dan menarik untuk disaksikan penonton maka para pemain dituntut untuk menguasai unsur-unsur permainan futsal. (Sukadiyanto, 2011:57) komponen biomotor fisik, diantaranya (a) kelincahan: kemampuan mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama dengan gerakan lainnya, (b) kecepatan: merupakan salah satu unsur biomotor dasar yang harus dilatih dalam upaya mendukung pencapaian prestasi, dimana latihan ini dilakukan setelah pemberian latihan ketahanan yang sesuai dengan piramida latihan yang sudah memiliki landasan aerobik yang memadai dan kemampuan ambang rangsang anaerobik dan kemampuan anaerobik yang baik, (c) daya tahan: kemampuan kerja organ tubuh dalam waktu tertentu, (d) *flexibilitas*: luas gerak satu persendian atau beberapa persendian. Ada dua macam *flexibilitas*, yaitu (1) *flexibilitas* statis, dan (2) *flexibilitas* dinamis. (e) koordinasi: digunakan di semua cabang olahraga, diantaranya yaitu futsal.

Dengan demikian sasaran utama pada koordinasi adalah meningkatkan kemampuan penguasaan gerak terutama kelincahan. Cabang olahraga futsal memakai waktu 2x20 menit dalam permainan dan menggunakan lapangan berkarakter kecil yang berbeda dengan sepakbola yang mengharuskan pemain futsal mempunyai kelincahan yang baik. kelincahan sangat dibutuhkan untuk melewati lawan, mengoper bola, dan mencari ruang.

Sehingga kelincahan sangat diperlukan dalam permainan futsal. Scudetto Mente FC mempunyai pemain-pemain yang sangat bagus dalam kecepatan

(*speed*), ini dibuktikan dengan pemain saat memegang bola selalu mengajak lari lawan untuk melewatinya, tetapi tidak didukung dengan kelincahan yang memadai, dengan demikian pemain saat melakukan latihan ataupun bertanding hanya mengandalkan *speed* dari setiap pemain, hal ini dibuktikan dengan *event tournament* futsal yang diikuti contohnya Liga Futsal Gresik, dimana pemain kesulitan saat melewati lawan satu lawan satu karena tidak adanya kemampuan kelincahan yang baik. Dengan begitu pemain mudah kehilangan bola di kaki lawan dan akhirnya lawan melakukan serangan balik dengan cepat yang mengakibatkan kekalahan maupun hasil seri yang sering didapat di setiap pertandingan daripada kemenangan.

Hasil observasi di lapangan yang dilakukan peneliti pemain Scudetto Mente FC memiliki kekurangan dalam hal kelincahan, dikarenakan kurangnya latihan kelincahan yang maksimal dan hanya dibekali dengan taktik dan teknik serta latihan dasar disetiap pertemuan. Sedangkan dalam permainan futsal pemain harus selalu bergerak dan lincah saat melewati lawan dan membuka ruang untuk mengasilkan peluang terciptanya gol ke gawang lawan. Peneliti mempunyai alternatif latihan untuk meningkatkan kelincahan pada setiap pemain yaitu dengan menggunakan latihan *Illinois agility run*. Berdasarkan uraian permasalahan diatas, peneliti merasa tertarik untuk meneliti lebih lanjut tentang "*Pengaruh Latihan Illinois Agility Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Scudetto Mente FC*" dengan alasan karena kelincahan merupakan salah satu hal yang sangat mendasar dalam bermain futsal yang harus dimiliki oleh setiap pemain futsal, sehingga dalam hal ini akan sangat membantu peneliti memperoleh data penelitian.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah *pre-experimental design* yang hanya menggunakan kelompok tanpa menggunakan kelompok control, serta pengambilan sampel tidak dilakukan randomisasi. Pada penelitian ini peneliti menggunakan *One Group Pretest-Posttest Design*. Hal ini dikarenakan peneliti melakukan tes kelincahan terlebih dahulu, setelah itu memberikan latihan sesuai variable bebas, dan setelah pemberian latihan selama 6 minggu, sampel diukur kembali kelincahanya.



Keterangan:

S : Sampel atau subyek

Pre-test : Tes awal yang dilakukan sebelum subyek mendapatkan perlakuan (*treatment*).

Treatment : Perlakuan (*treatment*) menggunakan metode latihan *Illinois agility run*.

Post-test : Tes terakhir yang dilakukan setelah subjek mendapat perlakuan eksperimen.

penelitian ini dilaksanakan mulai dari bulan Juli sampai bulan Agustus 2019 di lapangan futsal Bintang Sport Center Gresik. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain futsal Scudetto Menté FC. sampel diambil menggunakan teknik purposive sampling, menggunakan sampel sebanyak 20 orang.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk pengambilan data nilai variabel kelincahan dalam penelitian adalah *Agility T-test* (Widiastuti, 2012:148)

Tes dianggap gagal jika tangan tidak menyentuh dasar kerucut, atau kerucutnya terseret. Waktu dicatat sampai 0,1 detik. Table dibawah menunjukkan beberapa nilai untuk atlet olahraga tim dewasa.

Tabel 3.2 Nilai *agility t-test* untuk atlet olahraga tim dewasa (Widiastuti, 2012:148)

	Males (seconds)	Females (seconds)
Excellent	<9.5	<10.5
Good	9.5 to 10.5	10.5 to 11.5
Average	10.5 to 11.5	11.5 to 12.5
Poor	>11.5	>12.5

Perlakuan (*treatment*) dan Dosis Latihan

Perlakuan

Metode latihan *Illinois agility run* adalah bentuk latihan berbelok ke arah yang berbeda dan pada sudut yang berbeda, dengan tujuan menyelesaikan. kursus lari menenun dalam waktu sesingkat mungkin.

Prosedur pelaksanaan *Illinois agility run* (Widiastuti, 2012:140):

- a) Orang coba bersiap digaris *start*.
- b) Pada aba-aba “Ya” orang coba berlari secepat-cepatnya menuju garis A.
- c) Salah satu kaki harus menyentuh garis .
- d) Kemudian berbalik menuju bangku pertama.
- e) Berputar ke kiri pada bangku pertama lalu melakukan *zig-zag* hingga ke-4.
- f) Berputar ke kanan pada bangku ke-4.
- g) Kemudian *zig-zag* kembali menuju bangku pertama.
- h) Kemudian berlari menuju garis B dan berputar menuju garis *finish*.

Pengambilan data dilakukan 2 kali yaitu sebelum dan sesudah diberi perlakuan selama 6 minggu. Setelah data terkumpul akan dianalisis dengan menggunakan statistik meliputi mean, SD (Standart Deviasi). Untuk mendapatkan nilai normal dilakukan uji normalitas dan dilanjutkan ke uji T untuk mengetahui hasil

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

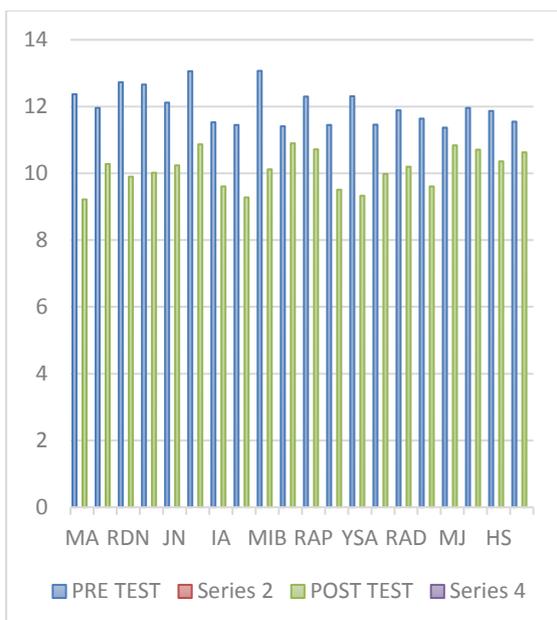
Hasil

Diskripsi Data

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan pada tim Scudetto Menté FC di lapangan Futsal Bintang Sport Center Gresikselama 6 minggu dengan subjek 20 orang. Diskripsi data dapat menjelaskan hasil data yang diperoleh dari pengukuran kadar gula darah sebelum dan setelah melakukan intervensi. Data penelitian berupa data primer yang diambil langsung setelah melakukan *exercise*.

Dari hasil penelitian, data yang diperoleh akan dimasukkan dan diolah dengan menggunakan sistem *computer SPSS*. Adapun gambar umum tentang responden akan disajikan sebagai berikut:

Distribusi Responden Berdasarkan Kategori *PreTest* dan *PostTest*



Grafik diatas menunjukkan pada saat *pretest* kelincahan, sebanyak 20 orang memiliki kategori kurang. Setelah melakukan *posttest* kelincahan, sebanyak 3 orang memiliki kategori sangat baik, 6 orang memiliki kategori baik, dan 11 orang memiliki kategori cukup.

Dari hasil penelitian, di dapat data *pretest* dan *posttest* dengan menggunakan tes *Agility T-test* sebagai berikut :

Tabel 4.2 Hasil Mean Pretest dan Posttest

	Pretest	Posttest
N	20	20
Mean	12.0080	10.1165
Std.	0.55250	0.55589
Deviation		

Dari keterangan tabel statistik di atas dapat diketahui bahwa rata-rata sebelum diberikan latihan *Illinois Agility Run* adalah 12.0080 dan setelah diberikan latihan *Illinois Agility Run* adalah 10.1165, menunjukkan bahwa adanya peningkatan setelah diberikan latihan *Illinois Agility Run*.

Setelah melakukan analisa deskriptif terhadap data responden, selanjutnya dilakukan uji normalitas data *Pre-test* dan *Post-test* dengan menggunakan uji normalitas *Kolmogorov-Smironov*. Berdasarkan output *Test Of Normality*, diperoleh nilai signifikan untuk hasil *Pretest* dan *Posttest* kelincahan sebesar 0.200 dan 0.200. karena nilai

signifikan yang didapat > 0.05, maka dapat disimpulkan bahwa data *Pretest* dan *Posttest* kelincahan berdistribusi normal.

Tabel 4.3 Hasil Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smironov		
	Statistic	Df	Sig.
Pretest	0.147	20	0.200
Posttest	0.122	20	0.200

Setelah dilakukan uji normalitas yang dianggap normal dapat dilanjutkan ke Uji T. Dari keterangan tabel statistik di bawah, setelah dilakukan uji t maka dapat diketahui bahwa Hasil uji t berpasangan diperoleh nilai $p = 0,001$ dimana $p < 0,05$. Dari keterangan tersebut maka dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh pemberian latihan *Illinois Agility Run* terhadap peningkatan kelincahan pada pemain Scudetto Mente FC.

Tabel 4.4 Hasil Uji T-Test

	Paired Differences	95% Confidence Interval of the Difference	T	df	Sig.(2-tailed)
Pair 1 Pretest-Posttest	2.24977	11.050	19	.000	

Tabel 4.5 Hasil Analisis Data Pre-test dan Post-test

	Rata-rata	±	Simpanngan Baku	P
Pre-test	12.0080	±	0.55250	<
Post-test	10.1165	±	0.55589	0.001

Hasil uji t berpasangan diperoleh nilai $p = 0.001$ dimana $p < 0.05$. hal ini berarti hipotesis penelitian diterima bahwa terdapat pengaruh pemberian latihan *Illinois Agility Run* terhadap peningkatan kelincahan pada pemain Scudetto Menté FC.

Hasil *Pretest* tingkat kelincahan sebesar $12.0080s \pm 0.55250$ dan hasil dari *Posttest* tingkat kelincahan sebesar $10.1165s \pm 0.55589$, dan didapatkan hasil uji t berpasangan dengan nilai signifikan $p = 0.001$ dimana $p < 0.05$. hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian latihan *Illinois Agility Run* terhadap peningkatan kelincahan pada pemain Scudetto Menté FC.

Pembahasan

Dari hasil penelitian yang sudah didapatkan, maka akan dibuat suatu pembahasan tentang hasil dari penelitian tersebut. Pembahasan disini membahas hasil penelitian tentang pengaruh latihan *Illinois Agility Run* terhadap peningkatan kelincahan pada pemain Scudetto Menté FC.

Menurut Ferry Kurniawan, (2012:104) futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu, yang masing-masing beranggotakan lima orang. Tujuannya adalah memasukkan bola ke gawang lawan, dengan memanipulasi bola dengan kaki. Selain lima pemain utama, setiap regu juga diizinkan memiliki pemain cadangan. Tidak seperti permainan sepakbola dalam ruangan lainnya, lapangan futsal dibatasi garis, bukan net atau papan. Permainan futsal dominan dengan menggunakan fisik, menurut Sukadiyanto, (2011:57) Biomotor fisik adalah kelincahan, kecepatan, daya tahan, koordinasi, dan *flexibilitas*. Permainan ini menggunakan lapangan kecil yang berbeda dengan sepakbola, dengan demikian pemain dituntut untuk selalu bergerak untuk menciptakan sebuah peluang atau gol.

Latihan kelincahan sangat penting untuk pemain futsal. Widiastuti, (2012:137) mengatakan bahwa latihan kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama – sama dengan gerakan lainnya. Hal ini bersangkutan dengan permainan futsal, dimana dengan kelincahan pemain lebih bisa bergerak bebas kemana saja untuk mencari ruang. Pemain dengan kelincahan yang bagus akan selalu ditakuti lawan karena dengan kelincahannya dapat melewati pemain lainnya. Kelincahan gerak bisa diperoleh jika pemain selalu berlatih setiap hari dengan latihan kelincahan dan setiap latihan selalu

ditambah porsinya Dengan demikian pemain akan mendapatkan kelincahan yang diinginkan untuk menunjang performa dilapangan dan memenangkan sebuah pertandingan.

Peneliti melakukan penelitian untuk meningkatkan kelincahan pada pemain Scudetto Menté FC dengan cara pemberian latihan *Illinois Agility Run*. *Pretest* dengan menggunakan *Agility T-test* dan setiap sampel diukur tingkat kelincahannya, hasil dari *pretest* kelincahan terdapat 20 orang dengan kategori kurang, maka dilanjutkan dengan pemberian latihan *Illinois Agility Run* sebanyak 18 kali pertemuan, dengan intensitas latihan setiap minggunya mengalami peningkatan. Setelah pemberian latihan *Illinois Agility Run*, maka setiap sampel akan diukur tingkat kelincahannya. Hasil dari *Posttest* kelincahan terdapat 3 orang dengan kategori sangat baik, 6 orang dengan kategori baik dan 11 orang dengan kategori cukup. Artinya, terdapat 20 orang yang memiliki peningkatan kelincahan. Hasil pengukuran *Pretest* dan *Posttest* yang peneliti lakukan, telah didapatkan perubahan yang signifikan terhadap tingkat kelincahan sampel. Setelah melakukan uji t berpasangan antara *Pretest* dan *Posttest* maka di dapatkan hasil $p = 0.001$, dimana $p < 0.05$. hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pemberian latihan *Illinois Agility Run* terhadap kelincahan pada pemain Scudetto Menté FC.

Hasil penelitian ini berpengaruh sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan Badrus Syamsi pada tahun 2017 yang menggunakan salah satu latihan kelincahan yaitu latihan *zig-zag run* dapat dihasilkan adanya peningkatan kelincahan terhadap atlet putra *floorball* Universitas Negeri Surabaya. Perbedaan penelitian yang peneliti lakukan yaitu terletak pada latihan yang digunakan yaitu *Illinois Agility Run* dan *Zig-zag Run*. Peneliti menggunakan latihan kelincahan *Illinois Agility Run* karena menyesuaikan permainan futsal dilapangan yang harus mencari ruang dan bergerak cepat untuk memasukkan bola ke gawang lawan. Penelitian yang dilakukan Badrus Syamsi menggunakan latihan *Zig-zag Run* karena permainan *floorball* menggunakan sebuah stik panjang sebagai alat permainan yang mengharuskan pemain mempunyai kelincahan kaki atau tangan diatas rata-rata untuk melewati lawan dan memasukkan bola ke gawang lawan. Persamaan permainan *floorball* dan futsal yaitu menggunakan kelincahan dan kecepatan saat bermain untuk memasukkan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya. Dari hasil yang didapat setelah *Pretest*

dan *Posttest* yang dilakukan peneliti hasilnya sama dengan penelitian terdahulu yaitu adanya pengaruh latihan yang digunakan penelitian pada pemain atau *atlet* yang di teliti. Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan *Illinois Agility Run* sangat cocok untuk meningkatkan kelincahan pemain atau *atlet*.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh latihan *Illinois agility run* terhadap kelincahan sebesar 9%. Yang sebelumnya data *pretest* menghasilkan rata-rata 12,0 dan mengalami kenaikan sebesar 9% maka hasil *posttest* menjadi rata-rata 10,1.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian, ada beberapa saran yang dapat peneliti sampaikan yaitu : bagi peneliti selanjutnya diharapkan lebih menyempurnakan lagi khusus pada waktu penelitian supaya tidak membutuhkan waktu penelitian yang lama.

DAFTAR PUSTAKA

Abdel-Hakim, Hosam Husein. 2014. *Quantitative Analysis Of Performance Indicators Of Goals Scored In Te Futsal World Cup Thailand 2012*. Pamukkale Journal of Sport Sciences 2014. Vol.5, No.1, Pg:113-127.

Apta, Mylsidayu, dan Febi, Kurniawan. 2015. *Ilmu Kepeatihan Dasar*. Bandung: Alfabeta.

Desmita. 2010. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset

Dewi, Silvani. 2018. *Pengembangan Video Latihan Olahraga Kesehatan Bagi Masyarakat Umum Berbasis Web*. Vol (3). No (1). Hal 40-46.

Hadi, Sutrisno. 2017. *STATISTIK*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Julfikar, Ari, I Ketut Suidiana, Gede Doddy Tisna MS. 2016. *Pengaruh Pelatihan Lompat Kijang Terhadap Peningkatan Kecepatan Dan Daya Ledak Otot Tungkai*. E-journal Universitas Pendidikan Ganesha Jurusan Ilmu Keolahragaan. Vol 1: 1-10.

Kurniawan, Feri. 2012. *Buku Pintar Pengetahuan Olahraga*. Jakarta: Penebar Swadaya Group.

Lhaksana. 2011. *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion.

Martini. 2007. *Prosedur dan Prinsip-prinsip Statistika*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.

Morisson. 2016. *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: Kencana.

Nasir, M. 2014. *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.

Novriza, Alvin. 2015. *Hubungan Kecepatan Dengan Keterampilan Passing Bola Atlet Futsal Klub Airlangga Kabupaten Sijunjung*.

Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV LUBUK AGUNG.

Widiastuti. 2015. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.

Wedana, I Md Agus; I Kt Suidiana, Ni Putu Dewi Sri Wahyuni. 2014. *Pengaruh Pelatihan Zig-Zag Run Dan Lari 60 M Terhadap Volume Oksigen Maksimal (Vo2maks)*. 2014. Volume 1. Singaraja: Universitas Pendidikan Ganesha.