

**PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* DAN *CORNER DRILL* TERHADAP
KELINCAHAN PADA SISWA SMP MUHAMMADIYAH 1 GISTING
TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

(Skripsi)

OLEH

ARIF RIFAI ZAKIUDDIN



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2019**

ABSTRACT

THE EFFECT OF SHUTTLE RUN AND CORNER DRILL ON THE STUDENTS' AGILITY IN FOOTBALL AT SMP MUHAMMADIYAH 1 GISTING 2018/2019

By

Arif Rifai Zakiuddin

The objective of this research is to determine whether there is improvement through shuttle run and the corner drill. This research use experiment as a method. The subjects of this research were 30 students of SMP Muhammdiyah 1 Gisting who followed football extracurricular.

The result proves that shuttle run and the corner drill were gave significant improvement in students agility in football. The result showed that exercised used shuttle run was more effective in improving students' agility in football. The data showed that in the final score of shuttle run was more faster 16.1 second and for the corner drill was 16.5 second.

It can be said that shuttle run was more effective than the corner drill in improving students' agility in football.

Keywords : agility, exercise, shuttle run, football, the corner drill.

ABSTRAK

PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* DAN *CORNER DRILL* TERHADAP KELINCAHAN PADA SISWA SMP MUHAMMADIYAH 1 GISTING TAHUN PELAJARAN 2018/2019

Oleh

Arif Rifai Zakiuddin

Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah untuk mengetahui peningkatan kelincahan melalui latihan *shuttle run* dan *the corner drill*. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Sampel siswa SMP Muhammadiyah 1 Gisting yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola yang berjumlah 30 siswa. Berdasarkan dari hasil penelitian didapat bahwa latihan dengan menggunakan metode *shuttle run* dan *the corner drill* Latihan dengan menggunakan metode *shuttle run* memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap tingkat kelincahan siswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata kelincahan siswa pada tes akhir latihan *shuttle run* adalah 16.1 detik lebih baik dibandingkan dengan latihan *corner drill* dengan rata-rata waktu tes akhir siswa 16.5 detik. Kesimpulan dari penelitian ini adalah latihan dengan metode *shuttle run* lebih efektif dibandingkan dengan latihan *corner drill* terhadap peningkatan kelincahan siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Muhammadiyah 1 Gisting.

Kata kunci : *corner drill*, kelincahan, latihan, *shuttle run*, sepakbola.

**PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* DAN *CORNER DRILL* TERHADAP
KELINCAHAN PADA SISWA SMP MUHAMMADIYAH 1 GISTING
TAHUN PELAJARAN 2018/2019**

Oleh

ARIF RIFAI ZAKI UDDIN

Skripsi

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN**

Pada

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2019**

Judul Skripsi

**:PENGARUH LATIHAN *SHUTTLE RUN* DAN
CORNER DRILL TERHADAP KELINCAHAN
PADA SISWA SMP MUHAMMADIYAH 1
GISTING TAHUN PELAJARAN 2018**

Nama Mahasiswa

: Arif Rifai Zakiuddin

Nomor Pokok Mahasiswa

: 1413051014

Program Studi

: Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi

Jurusan

: Ilmu Pendidikan

Fakultas

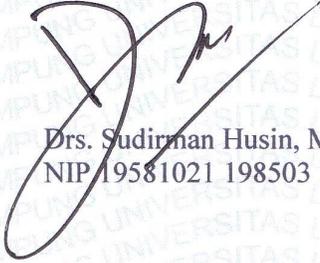
: Keguruan dan Ilmu Pendidikan

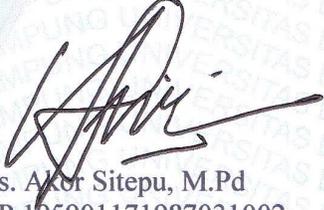
MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II


Drs. Sudirman Husin, M.Pd
NIP.19581021 198503 1 003


Drs. Akor Sitepu, M.Pd
NIP.195901171987031002

Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan


Dr. Riswandi, M.Pd.
NIP. 1976082009121001 

MENGESAHKAN

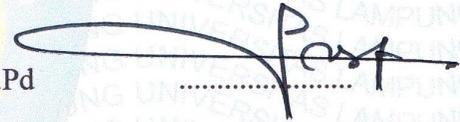
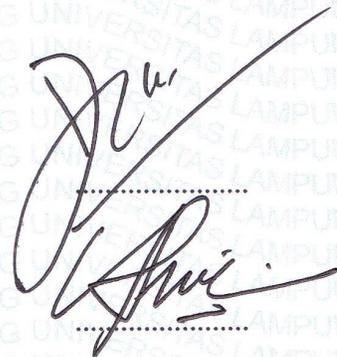
1. Tim Penguji

Ketua : Drs. Sudirman Husin, M.Pd

Sekretaris : Drs. Akor Sitepu, M.Pd

Penguji

Bukan Pembimbing : Lungit Wicaksono, M.Pd



2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd
NIP. 19620804 198905 1 001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 16 Mei 2019

PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Arif Rifai Zakiuddin

NPM : 1413051014

Tempat Tanggal Lahir : Purwodadi, 15 April 1995

Alamat : Dusun 3 Purwodadi Kec.Gisting Kab. Tanggamus

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul“Pengaruh latihan *shuttle run* dan *corner drill* terhadap kelincahan pada siswa SMP Muhammadiyah 1 Gisting tahun pelajaran 2018/2019”adalah benar hasil karya penulis berdasarkan penelitian yang dilaksanakan pada tanggal 5 Januari 2018. Skripsi ini bukan hasil menjiplak ataupun hasil karya orang lain.

Demikian pernyataan ini penulis buat dengan sebenar-benarnya, atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.



Lampung,.....2019

Arif Rifai Zakiuddin
1413051014

RIWAYAT HIDUP



Penulis Arif Rifai Zakiuddin lahir di Gisting, pada tanggal 15 April 1995, Penulis merupakan Putra kedua dari pasangan Ayah Sunaryo dan Ibu Khusnul Aisah

Pendidikan yang ditempuh adalah, Sekolah Dasar (SD) Muhammadiyah Gisting selesai pada tahun 2008, Sekolah Menengah Pertama (SMP) Muhammadiyah Gisting selesai pada tahun 2011, dan Sekolah Menengah Atas (SMA) Muhammadiyah Gisting selesai pada tahun 2014.

Tahun 2014, penulis terdaftar sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FKIP Universitas Lampung melalui jalur SBMPTN. Selama penulis menempuh pendidikan sehingga menjadi mahasiswa sering mengikuti beberapa kejuaraan seperti :

Pada Tahun 2017, penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata dan PPL di Sekincau , Sekolah Menengah Pertama Negeri 2 Sekincau, Kecamatan Skincau Kabupaten Lampung Barat. Demikian riwayat hidup penulis semoga dapat bermanfaat bagi pembaca.

MOTTO

“Semua urusan apapun itu libatkan lah Allah SWT”

(Arif Rifai Zakiuddin)

PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmanirrohim

Skripsi ini penulis persembahkan kepada:

Kedua Orangtua, Ayah Sunaryo dan Ibu Khusnul Aisah, kakak kandungku Maulatun Naimah dan Adikku Adzkiyah Izzatussolehah yang selalu ada untukku. Terima kasih atas kasih sayang, dukungan, motivasi, nasehat dan doa yang selalu dipanjatkan demi kelancaran studiku.

Serta

*Almamaterku Tercinta PENJASKES FKIP
Universitas Lampung.*

SANWACANA

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan Judul **“Pengaruh latihan shuttle run dan corner drill terhadap kelincahan pada siswa SMP Muhammadiyah 1 Gisting tahun ajaran 2018/2019”** adalah dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk pencapaian gelar Sarjana Pendidikan di Universitas Lampung.

Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada, Bapak Drs. Sudirman Husin, M.Pd., selaku pembimbing pertama yang telah memberikan bimbingan, perbaikan, pengarahan serta motivasi kepada penulis, Bapak Drs. Akor Sitepu, M.Pd, selaku dosen pembimbing kedua yang telah memberikan bimbingan, pengarahan, serta pembimbing akademik, yang telah memberikan bimbingan, perbaikan, serta motivasi, pengarahan, dan Bapak Lungit Wicaksono, M.Pd, selaku pembahas yang telah memberikan perbaikan dan pengarahan kepada peneliti dalam menyajikan skripsi ini.

Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Bapak Prof. Dr. Patuan Raja, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
2. Bapak Dr. Riswandi, M.Pd., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

3. Bapak Drs. Akor Sitepu, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Lampung.
4. Bapak Dosen Program Studi Penjaskes FKIP Unila yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan saat menyelesaikan perkuliahan.
5. Seluruh Siswi SMP Muhammadiyah Gisting yang telah memberikan izin serta bantuannya untuk melaksanakan penelitian.
6. Ayah Sunaryo dan Ibu Khusnul Aisah orang tua kandung penulis, serta kakak kandung Maulatun Naimah dan Adek kandung Adzkiyah Izzatussolehah, terimakasih telah memberikan doa, motivasi, semangat, dukungan dan kasih sayang untuk keberhasilanku.
7. Sahabat yang telah menjadi keluargaku. Terimakasih, Purwanto, Wahyu Al Ayubi, Sandi Wibowo yang selalu memberikan semangat tulus kepadaku selalu memotivasi, memberikan dukungan, membantu dan menemani semasa kuliah.
8. Teman-teman Penjaskesrek 2014 terimakasih atas kebersamaan dan kekompakan yang telah terjalin.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua aamin.

Bandar Lampung,2019

Penulis

Arif Rifai Zakiuddin

DAFTAR ISI

	Halaman
SANWACANA	i
DAFTAR ISI	iii
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR LAMPIRAN	vii
I. PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	5
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
II. TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Latihan	8
1. Pengertian Latihan.....	8
2. Tujuan Latihan.....	11
3. Prinsip latihan	12
B. Kelincahan	16
C. <i>Shuttle Run</i>	18
D. <i>Corner Drill</i>	21
E. Karakteristik Siswa SMP	22
F. Kerangka Berfikir	25
G. Hipotesis.....	26
III. METODOLOGI PENELITIAN	27
A. Metode Penelitian.....	27
B. Desain penelitian	28
C. Populasi dan Sampel	30
1. Populasi	30
2. Sampel	31
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	31
1. Instrumen Tes	32
2. Teknik Pengumpulan Data	34
3. Teknik Analisis Data	35
a. Uji Normalitas	35

b. Uji Homogenitas	36
c. Pengujian Hipotesis	37
IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	38
A. Hasil Pengolahan data	38
B. Analisis data	40
1. Uji normalitas	41
2. Uji signifikan	42
C. Pembahasan.....	44
V. KESIMPULAN DAN SARAN	47
A. Kesimpulan	47
B. Saran	47
DAFTAR PUSTAKA.....	49
LAMPIRAN.....	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Ilustrasi Latihan <i>Shuttle Run</i>	19
2. Ilustrasi Pelaksanaan Latihan <i>Shuttle Run</i>	20
3. Ilustrasi Latihan <i>The Corner Drill</i>	21
4. Ilustrasi Pelaksanaan Latihan <i>The Corner Drill</i>	22
5. Desain Penelitian.....	28
6. Pembagian Kelompok.....	29
7. Langkah-Langkah Penelitian.....	30
8. Instrumen Tes Kelincahan (<i>Illinois Agility Test</i>).....	34
9. Diagram Batang Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Latihan Dengan <i>Shuttle Run</i>	39
10. Diagram Batang Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Latihan Dengan <i>Corner Drill</i>	39
11. Diagram Batang Hasil Tes Awal dan Tes Akhir Latihan Dengan <i>Shuttle Run</i> dan <i>Corner Drill</i>	40

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Hasil Penghitungan Nilai Rata-rata dan simpangan baku kedua kelompok.....	38
2. Hasil pengujian Normalitas.....	41
3. Hasil perhitungan uji pengaruh data <i>pre test</i> dan <i>post test</i> Latihan <i>Shuttle Run</i>	42
4. Hasil perhitungan uji pengaruh data <i>pre test</i> dan <i>post test</i> Latihan <i>Corner Drill</i>	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian	52
2. Surat Pernyataan Telah Melaksanakan Penelitian	53
3. Data tes awal dan tes akhir latihan dengan metode <i>The Corner Drill</i> ..	54
4. Data tes awal dan tes akhir latihan dengan metode <i>Shuttle Run</i>	55
5. Data Hasil Uji Normalitas Tes Awal Kelompok <i>Shuttle Run</i>	56
6. Data Hasil Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok <i>Shuttle Run</i>	57
7. Data Hasil Uji Normalitas Tes Awal Kelompok <i>Corner Drill</i>	58
8. Data Hasil Uji Normalitas Tes Akhir Kelompok <i>Corner Drill</i>	59
9. Tabel L	60
10. Uji Signifikan Latihan <i>Shuttle Run</i> dan <i>Corner Drill</i>	61
11. Tabel T	62
12. Foto Penelitian	63
13. Program Latihan	66

I. PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Olahraga merupakan salah satu unsur yang sangat berpengaruh dan sudah menjadi suatu kebutuhan dalam kehidupan manusia. Oleh karena itu, pembinaan dan pengembangan olahraga diharapkan mampu meningkatkan kualitas manusia, yang diarahkan pada kesegaran jasmani, pembentukan watak, kepribadian dan mental. Pembinaan olahraga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari pembinaan secara keseluruhan. Pembinaan olahraga tidak hanya ditujukan untuk meningkatkan kualitas fisik masyarakat saja, tetapi juga untuk menggalang rasa persatuan dan kesatuan bangsa.

Olahraga dapat mengharumkan nama bangsa di dunia Internasional. Hal ini menunjukkan bahwa pembinaan di bidang olahraga sangat penting dan tidak bisa diabaikan karena memiliki peranan yang sangat besar dalam mewujudkan cita-cita pembangunan Nasional. Sehubungan dengan hal di atas pemerintah mengeluarkan Undang-Undang Sistem Keolahragaan Nasional No.3 tahun 2005 yaitu: “Pembinaan dan pembangunan keolahragaan nasional yang dapat menjamin pemerataan akses terhadap olahraga, peningkatan kesehatan dan kebugaran, peningkatan prestasi dan manajemen keolahragaan yang mampu menghadapi tantangan serta tuntunan perubahan kehidupan nasional dan global memerlukan system keolahragaan nasional”.

Di samping menjadi suatu kebutuhan untuk mencapai kebugaran jasmani, olahraga juga dikembangkan untuk pencapaian prestasi di masing-masing cabang olahraga yang dibina dan dikembangkan. Dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi para pakar olahraga banyak menemukan penemuan-penemuan baru, baik itu dari segi teori-teori olahraga, teknik-teknik latihan maupun dalam penemuan peralatan yang canggih yang sangat menunjang untuk meningkatkan prestasi olahraga.

Prestasi olahraga adalah sebuah kata yang sangat mudah diucapkan dan merupakan dambaan setiap orang, namun cukup sulit untuk mencapainya. Dalam pencapaian prestasi dibidang olahraga, diperlukan pembinaan yang baik, meliputi pembinaan fisik, tektik, taktik, dan mental. Oleh karena itu untuk memenuhi hal tersebut atlet harus memiliki empat komponen prestasi yang baik, terutama kondisi fisik dan teknik. Teknik merupakan salah satu komponen yang harus mendapat perhatian serius dari pembina sebab teknik merupakan hal penting yang harus dimiliki atlet dalam meningkatkan kemampuan lainnya guna meraih prestasi yang tinggi.

Untuk mengikuti perkembangan itu, maka segala usaha ke arah pembinaan terus dipacu dan ditumbuh kembangkan oleh semua pihak yang terkait. Pola pembinaan ke arah yang lebih professional, sistematis, berkualitas dan terprogram dengan baik akan melahirkan atlet yang tangguh dimasa yang akan datang. Faktor kelengkapan yang harus dimiliki atlet bila ingin mencapai prestasi yang optimal, yaitu : (1) Pengembangan fisik, (2) Pengembangan teknik, (3) Pengembangan mental, (4) kematangan juara. Dengan demikian

untuk mencapai suatu prestasi yang optimal di dunia olah raga, keempat aspek pendukung tersebut harus dilakukan dengan baik, sesuai dengan cabang olah raga yang ditekuninya.

Komponen kondisi fisik meliputi kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelenturan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan reaksi (Sajoto, 1988:16). Berkaitan dengan hal tersebut, bahwa secara umum ada dua factor penentu pencapaian prestasi maksimal yaitu factor endogen artinya dari dalam diri sendiri seperti, minat, bakat serta motivasi dan faktor eksogen yang berarti dari luar seperti, latihan, pelatih, sarana, dan prasarana, untuk mencapai prestasi yang diinginkan.

Dalam proses latihan unsur-unsur kondisi fisik menempati posisi terdepan untuk dilatih, yang berlanjut ke latihan teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding dalam pencapaian prestasi. Pembinaan fisik, teknik, taktik, mental dan kematangan bertanding merupakan sasaran latihan secara keseluruhan, dimana aspek yang satu tidak dapat ditinggalkan dalam program latihan yang berkesinambungan sepanjang tahun.

Salah satu bentuk kondisi fisik yang di butuhkan oleh atlet adalah kelincahan dibutuhkan oleh seorang dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kelincahan dalam bergerak. Kelincahan dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan alat maupun tanpa alat. Kelincahan atau agility adalah suatu kemampuan seseorang untuk bergerak dan dapat merubah posisi tubuh atau merubah arah secara cepat.

Kecepatan dengan kelincuhan tidak bisa dipisahkan, kecepatan dan kelincuhan mempunyai persamaan yaitu sama-sama melakukan gerak dengan cepat, namun ada perbedaan pada kecepatan hanya menitik beratkan pada kecepatan bergerak pada gerakan yang sama baik sekali maupun berulang misalnya lari sprint, sedangkan pada kelincuhan disamping kemampuan gerak secara cepat juga seberapa cepat dapat melakukan perubahan posisi tubuh untuk melakukan gerakan lain yang berbeda. Ada banyak bentuk-bentuk latihan kelincuhan, diantaranya : latihan *Pro Agility Shuttle*, *Four-Corner Drill*, *Cone Weave*, *Compass Drill*, *Ajak Shuttle Drill*, *T-Drill Runs* dan *Agility Ladder With Slalom Cone Run*, yaitu latihan untuk kelincuhan yang mencakup gerakan maju, mundur, gerakan kesamping kiri dan kanan berbelok dengan kecepatan tinggi.

Usi remaja anak SMP adalah usia pertumbuhan untuk fisiknya, cara bersosial, daya fikir untuk tingkat pengetahuan dan lain-lain. Selain itu pertumbuhan adalah “suatu kondisi yang menunjukkan perubahan ukuran tentang bertambahnya tinggi dan berat badan. Sedangkan perkembangan menunjukkan pada perubahan perilaku atau kejiwaan dari seseorang”.

Dimasa remaja awal ini merupakan salah satu periode unik dan khusus yang ditandai dengan perubahan-perubahan perkembangan yang tidak terjadi dalam tahap-tahap lain dalam rentang kehidupan. Menurut Piaget dalam Willian Crainn (2007:171) “remaja termasuk ke dalam priode empat yaitu, operasi-operasi berfikir formal, orang muda mengembangkan kemampuan untuk berfikir sistematis menurut rancangan yang murni abstrak dan hipotesis.

Melalui observasi yang dilakukan pada proses latihan kelincahan SMP Muhammadiyah Gisting dan wawancara terhadap pelatih, bahwa yang terjadi di lapangan adalah siswa pada saat bermain sepakbola cenderung kurang bagus dalam menggiring bola diakibatkan oleh kelincahan yang kurang baik. Kelincahan yang kurang baik itu menyebabkan bola mudah direbut oleh lawan karena tujuan permainan tidak dapat dicapai dengan maksimal. Semua itu terjadi akibat dari kurang jelinjanya pelatih dalam mengatur program latihan yang dijalankan dan cenderung asal-asalan dalam proses latihan yang dijalankan tanpa memikirkan bahwa aspek kondisi fisik sangat mempengaruhi penguasaan teknik seseorang.

Agar proses latihan yang dilakukan berjalan efektif sesuai dengan tujuannya seyogyanya strategi latihan kelincahan yang digunakan harus sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik siswa dan tidak membosankan. Sebab bagaimana seorang pelatih akan dapat merancang metode latihan kelincahan dengan baik jika tidak sesuai dengan kebutuhan dan tidak memiliki tujuan yang jelas. Untuk itu, peneliti ingin melakukan penelitian tentang pengaruh latihan shuttle run dan lari the corner drill terhadap kelincahan pada siswa SMP Muhammadiyah Gisting tahun pelajaran 2018/2019.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah penulis uraikan maka dapat diidentifikasi masalah sebagai berikut:

1. Tingkat kelincahan pada siswa SMP Muhammadiyah Gisting masih sangat rendah.

2. Perlu adanya metode latihan yang digunakan untuk dapat meningkatkan kelincahan siswa SMP Muhammadiyah Gisting.
3. Belum diketahuinya pengaruh metode latihan *shuttle run* terhadap kelincahan pada siswa SMP Muhammadiyah Gisting Tahun Ajaran 2018/2019
4. Belum diketahuinya pengaruh metode latihan *the corner drill* terhadap kelincahan pada siswa SMP Muhammadiyah Gisting Tahun Ajaran 2018/2019
5. Belum diketahuinya perbedaan pengaruh metode latihan *shuttle run* dan *the corner drill* terhadap kelincahan pada siswa SMP Muhammadiyah Gisting Tahun Ajaran 2018/2019

C. Batasan Masalah

Agar permasalahan dalam penelitian ini tidak meluas, maka dalam penelitian ini peneliti hanya membatasi masalah pada “Pengaruh Latihan *Shuttle Run* dan Lari *The Corner Drill* Terhadap Kelincahan Pada Siswa SMP Muhammadiyah Gisting”

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah penelitian, identifikasi masalah, dan batasan masalah, maka dapat merumuskan masalah sebagai berikut:

1. Adakah pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kelincahan pada siswa SMP Muhammadiyah Gisting?
2. Adakah pengaruh latihan *the corner drill* terhadap kelincahan pada siswa SMP Muhammadiyah Gisting?

3. Manakah yang lebih berpengaruh antara latihan *shuttle run* dan *the corner drill* terhadap kelincahan?

E. Tujuan Penelitian

Berkaitan dengan hasil penelitian yang akan dicapai, maka tujuan pelaksanaan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kelincahan.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *the corner drill* terhadap kelincahan
3. Untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan *shuttle run* dan *the corner drill* terhadap kelincahan.

F. Manfaat Penelitian

Dengan dilakukannya penelitian ini, penelitian ini di harapkan dapat bermanfaat bagi:

1. Bagi Peneliti / Guru

Sebagai salah satu sarana untuk mengkaji ulang mengenai peranan ilmu dasar-dasar kepelatihan, dalam pengaruh antara komponen kondisi fisik terutama pada kelincahan.

2. Bagi Siswa / atlet

Sebagai pembelajaran guna untuk meningkatkan prestasi belajar dalam kelincahan

3. Lembaga

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi gambaran dan kajian dalam pengembangan ilmu kepelatihan, khususnya untuk pengembangan gerak kelincahan pada siswa SMP Muhammadiyah Gisting

II. TINJAUAN PUSTAKA

A. Latihan

1. Pengertian Latihan

Secara sederhana latihan dapat dirumuskan, yaitu segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan kian hari kian bertambah jumlah beban latihan, waktu atau intensitasnya. Seseorang melakukan latihan dikarenakan merupakan suatu bentuk upaya untuk mencapai suatu tujuan.

Latihan bukanlah hal yang baru, sudah sejak zaman dahulu latihan dilakukan secara sistematis untuk menuju tujuan tertentu. Latihan adalah upaya seseorang dalam meningkatkan perbaikan organisme dan fungsinya untuk mengoptimalkan prestasi dan penampilan olahraga. Tujuan dari latihan untuk memperoleh berprestasi semaksimal mungkin, namun dalam proses pelaksanaan latihan tidak cukup mudah dan sederhana. Program latihan yang diberikan pelatih amat penting dalam mendukung kualitas latihan yang sesuai dengan cabang masing-masing. Bukan hanya latihan fisik saja yang harus dilatih untuk mencapai prestasi yang maksimal teknik, taktik dan mental juga amat penting untuk dilatih.

Menurut Sukadiyanto (2011: 1), latihan pada prinsipnya merupakan suatu proses perubahan ke arah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh dan kualitas psikis anak latih. Menurut Harsono, (1988: 102) mengatakan bahwa latihan juga bisa dikatakan sebagai sesuatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang yang kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah.

Proses dari suatu latihan merupakan suatu dasar dari peningkatan efektifitas jasmani. Oleh karena itu kita harus terlebih dahulu mengerti dan memahami arti dari latihan. Latihan merupakan upaya untuk dapat meningkatkan kualitas fungsional organ tubuh pelakunya. Oleh sebab itu latihan yang dilakukan harus disusun dan dilaksanakan secara tepat dan benar sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Latihan dengan cara yang tidak tepat akan mempengaruhi perkembangan anak, baik secara fisiologi ataupun psikologis. Latihan menurut Bompa (2009:2) adalah “proses dimana seorang atlet dipersiapkan untuk performa tertinggi”.

Latihan harus memiliki perencanaan yang jelas agar tujuan latihan dapat tercapai seperti yang diinginkan. Menurut Lubis (2013:11) Penyusunan atau perencanaan program latihan adalah mengarahkan latihan selama jangka panjang (waktu tertentu. Tujuannya adalah memaksimalkan adaptasi fisiologi, yang pada akhirnya dapat meningkatkan prestasi atau penampilan seorang atlet”.

Menurut Lumintuarso (2013:45)“latihan pada dasarnya merupakan proses pendidikan yang bertujuan untuk membantu individu dalam meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotornya”.Latihan merupakan suatu rangkaian dari beberapa proses latihan yang tersusun secara sistematis,dilakukan secara berulang-ulang, kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah. Sistematis maksudnya bahwa pelatihan yang dilaksanakan secara beraturan, berencana, sesuai jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metodis, berkesinambungan dari yang level mudah ke yang lebih sulit. Berulang-ulang maksudnya bahwa gerakan yang baik tidaklah bisa dilakukan secara langsung namun dengan proses pengulangan yang terus menerus sampai terjadi gerak otomatis yang baik. Demikian pula agar pola serta koordinasi gerak menjadi semakin baik sehingga gerakan menjadi efisien dan efektif.

Latihan merupakan aktivitas untuk meningkatkan ketrampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan setiap cabang olahraga. Artinya selama dalam proses berlatih seseorang selalu dibantu dengan menggunakan alat pendukung. Contohnya seorang pemain sepakbola agar menguasai teknik menggiring bola dengan baik, diperlukan berbagai macam alat bantu dalam proses latihannya seperti cones yang dipasang sebagai media untuk membantu proses latihan.

Dari pendapat ahli di atas dapat di simpulkan bahwa latihan adalah proses peningkatan kondisi fisik dengan aktivitas fisik secara menyeluruh yang di lakukan secara berulang-ulang guna mencapai puncak prestasi. Latihan juga bertujuan untuk meningkatkan kemampuan kognitif, afektif, dan psikomotornya. Latihan merupakan suatu rangkaian dari beberapa proses latihan yang tersusun secara sistematis, dilakukan secara berulang-ulang, kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah.

2. Tujuan Latihan

Berlatih tentunya harus memperhatikan tujuan dari latihan. Menurut Sukadiyanto (2011:8) tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak. Tujuan umum latihan menurut Bempa dalam Tangkudung dan Wahyuningtyas (2012:43) meliputi:

- a. Untuk mencapai dan meningkatkan perkembangan fisik secara multilateral.
- b. Untuk meningkatkan dan mengamankan perkembangan fisik yang spesifik, sesuai dengan kebutuhan olahraga yang ditekuni.
- c. Untuk menghasilkan dan menyempurnakan teknik dari cabang olahraganya.
- d. Untuk meningkatkan dan menyempurnakan teknik maupun strategi yang diperlukan.

- e. Untuk mengelola kualitas kemauan.
- f. Untuk menjamin dan mengamankan persiapan individu maupun tim secara optimal.
- g. Untuk memperkuat tingkat kesehatan tiap atlet.
- h. Untuk mencegah cedera
- i. Untuk meningkatkan pengetahuan teori.

Sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Sedangkan tujuan dan sasaran jangka pendek waktu persiapan yang dilakukan kurang dari satu tahun. Sasaran dan tujuan utamanya langsung diarahkan pada peningkatan unsur-unsur yang mendukung kinerja fisik seperti, kekuatan, kecepatan, ketahanan, power, kelincahan, kelentukan, dan ketrampilan teknik cabang olahraga.

3. Prinsip Latihan

Prinsip latihan adalah hal yang wajib diketahui oleh seorang pelatih agar tujuan dari latihan dapat tercapai dengan maksimal. Penyusunan dan pelaksanaan program latihan hendaknya memperhatikan prinsip-prinsip latihan. Prinsip latihan menurut Bompa dalam Tangkudung dan Wahyuningtyas (2012:58) adalah :

- 1) Prinsip aktif dan kesungguhan berlatih
- 2) Prinsip perkembangan menyeluruh
- 3) Prinsip spesialisasi

- 4) Prinsip individualisasi
- 5) Prinsip variasi latihan
- 6) Prinsip *overload* atau penambahan beban latihan

Prinsip-prinsip tersebut wajib dijalankan dalam setiap proses latihan.

Prinsip-prinsip tersebut menurut Tangkudung dan Wahyuningtyas (2012:58) dapat dijelaskan sebagai berikut:

- 1) Prinsip aktif dan kesungguhan berlatih

Seorang pelatih harus bersungguh-sungguh dalam membantu untuk meningkatkan potensi yang dimiliki oleh atlet. Atlet yang aktif dan bersungguh-sungguh dalam latihan ia akan mengisi dengan kegiatan yang tidak merugikan dirinya dan dapat menghambat prestasinya. Ia akan selalu mengisi waktu luangnya dengan hal yang positif dan menghindari hal-hal negatif.

- 2) Multilateral

Multilateral adalah pengembangan fisik secara keseluruhan. Pengembangan rencana ini sangat penting pada tahap awal pengembangan atlet, pengembangan multilateral selama beberapa tahun merupakan dasar periode-periode latihan ketika titik berat terfokus pada perencanaan pengembangan spesialisasi. Latihan multilateral ini bertujuan untuk mengembangkan atau meningkatkan tahapan dasar perkembangan anak guna mempersiapkan latihan

pengembangan atlet pemula. Latihan multilateral merupakan landasan bagi pengembangan atlet dimasa mendatang.

3) Spesialisasi

Latihan dilakukan untuk memenuhi tujuan pencapaian prestasi yang di dahului pengembangan multilateral dan dilanjutkan ke spesialisasi. Spesialisasi merupakan latihan yang langsung dilakukan dilapangan. Spesialisasi merupakan tahap kedua setelah pembinaan atlet secara menyeluruh.

4) Individual

Karakteristik individual pada intinya memahami keterbatasan dan kekuatan individual. Prinsip individual di gunakan pelatih untuk memahami keterbatasan-keterbatasan atlet dalam melaksanakan program yang dibuat pelatih dan kekuatan yang bisa memaksimalkan potensinya. Individualisasi adalah salahsatu dari persyaratan utama latihan. Persyaratan individualisasi yang harus dipertimbangkan oleh pelatih adalah kemampuan atlet, potensi, dan karakteristik pembelajaran, dan kebutuhan cabang atlet. Dengan prinsip ini pelatih diharapkan mampu untuk memaksimalkan potensi dan kemampuan atlet yang harus dikembangkan serta metode yang sesuai dengan karakteristik atlet.

5) Variasi Latihan

Variasi merupakan suatu komponen kunci yang diperlukan untuk merangsang penyesuaian pada respon latihan. Menurut Kraemer dan Hakkinen (2006:17) variasi latihan adalah:

“Principle of variation relates to changes in programme characteristics to match changing programme goals as well as to provide a changing target for the body to adapt towards. Planned rest periods are also important in the concept of variation in training”.

Variasi latihan ini untuk mengurangi kejenuhan atlet saat latihan, variasi ini latihan dengan berbagai cara dapat dilakukan dengan memvariasi latihannya menggunakan permainan dan menggunakan beberapa model serta metode yang diperlukan untuk membuat atlet tidak jenuh dalam melaksanakan latihan. Variasi juga dapat menurunkan kemonotonan atau kebosanan dalam latihan dan akhirnya merangsang adaptasi fisiologi yang hebat. Variasi sangat diperlukan tentunya untuk mencegah timbulnya kebosanan saat latihan berlangsung.

6) Beban Berlebih (*Overload*)

Beban berlebih (*overload*) merupakan penerapan pembebanan latihan yang semakin hari semakin meningkat, dengan kata lain pembebanan diberikan yang dapat dilakukan saat itu. Pembebanan dalam latihan diperlukan agar tubuh dapat memperoleh adaptasi yang baik dalam penampilan gerak.

B. Kelincahan

Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh setiap pemain sepakbola. Menurut Sajoto (1988: 90) mendefinisikan kelincahan sebagai kemampuan untuk mengubah arah dalam posisi di arena tertentu. Menurut Suharno (1985:33) menyatakan kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk berubah arah dan posisi secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki.

Menurut Harsono (1988: 172), berpendapat kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Menurut Moeloek dan Tjokro (1984:8) kelincahan adalah kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Mengubah arah gerakan tubuh secara berulang-ulang seperti halnya lari bolak-balik memerlukan kontraksi secara bergantian pada kelompok otot tertentu. Sebagai contoh saat lari bolak-balik seorang atlet harus mengurangi kecepatan pada waktu akan mengubah arah. Untuk itu otot perentang otot lutut pinggul mengalami kontraksi eksentris (penguluran), saat otot ini memperlambat momentum tubuh yang bergerak ke depan. Kemudian dengan cepat otot ini memacu tubuh ke arah posisi yang baru. Gerakan kelincahan menuntut terjadinya pengurangan kecepatan dan pemacuan momentum secara bergantian.

Dari beberapa pendapat tersebut dapat ditarik pengertian bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah atau posisi tubuh secara cepat dan efektif di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan. Seseorang dapat meningkatkan kelincahan dengan meningkatkan kekuatan otot-ototnya. Kelincahan biasanya dapat dilihat dari kemampuan bergerak dengan cepat, mengubah arah dan posisi, menghindari benturan antara pemain dan kemampuan berkelit dari pemain di lapangan. Kemampuan bergerak mengubah arah dan posisi tergantung pada situasi dan kondisi yang dihadapi dalam waktu yang relatif singkat dan cepat.

Kelincahan yang dilakukan oleh atlet atau pemain sepakbola saat berlatih maupun bertanding tergantung pula oleh kemampuan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi. Kelincahan ditentukan oleh faktor kecepatan bereaksi, kemampuan untuk menguasai situasi dan mampu mengendalikan gerakan secara tiba-tiba.

Kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang banyak dipergunakan dalam olahraga, kelincahan merupakan unsur kemampuan gerak yang harus dimiliki seorang pemain sepakbola, sebab dengan kelincahan yang tinggi pemain dapat menghemat tenaga dalam waktu permainan. Kelincahan juga diperlukan dalam membebaskan diri dari kawalan lawan dengan menggiring bola, melewati lawan dengan menyerang 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.

Menurut Scheunemann (2012:17) kelincahan adalah kemampuan pemain merubah arah dan dan kecepatan baik saat mengolah bola maupun saat melakukan pergerakan tanpa bola.

Berdasarkan pendapat diatas kelincahan sangat berpengaruh terhadap kualitas permainan sepakbola. Permainan sepakbola merupakan permainan yang membutuhkan kelincahan yang baik, guna menunjang dalam permainan yang dilakukan.

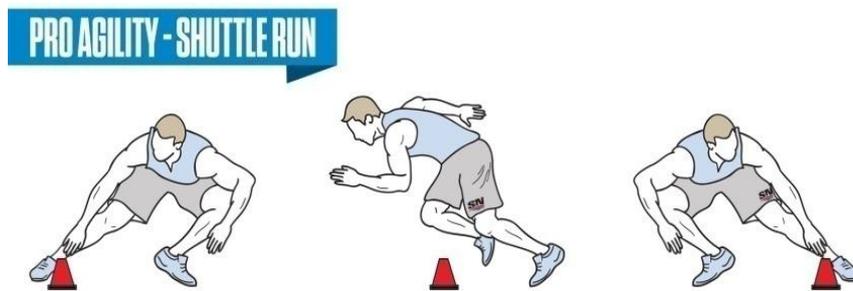
C. *Shuttle Run*

Shuttle run merupakan lari bolak-balik. Pada umumnya *shuttle run* digunakan untuk melatih kelincahan. Latihan *shuttle run* adalah tes lari bolak-balik untuk mengukur kelincahan seseorang mengubah posisi dan arah (Harsuki, 2003:341).

Selain digunakan untuk tes kelincahan *shuttle run* juga dapat digunakan untuk melatih atau meningkatkan kelincahan dengan menggunakan variasi agar tidak menyebabkan kebosanan pada proses latihan yang dilakukan.

Tujuan *shuttle run* adalah untuk melatih mengubah arah gerak tubuh. Atlet lari secepatnya dari titik yang satu ke titik yang lainnya. Setiap kali sampai pada

salah satu titik atlet harus berusaha secepatnya membalikkan badan untuk lari mendribble bola menuju titik yang lainnya.



Gambar 1. Ilustrasi Latihan *Shuttle run*

Metode latihan *shuttle run* disini digunakan atau diadopsi pada latihan kelincahan ini dengan harapan untuk dapat meningkatkan kelincahan siswa pada proses latihan yang dijalankan. Selain itu metode ini digunakan untuk mencegah kebosanan siswa pada saat latihan kelincahan berlangsung.

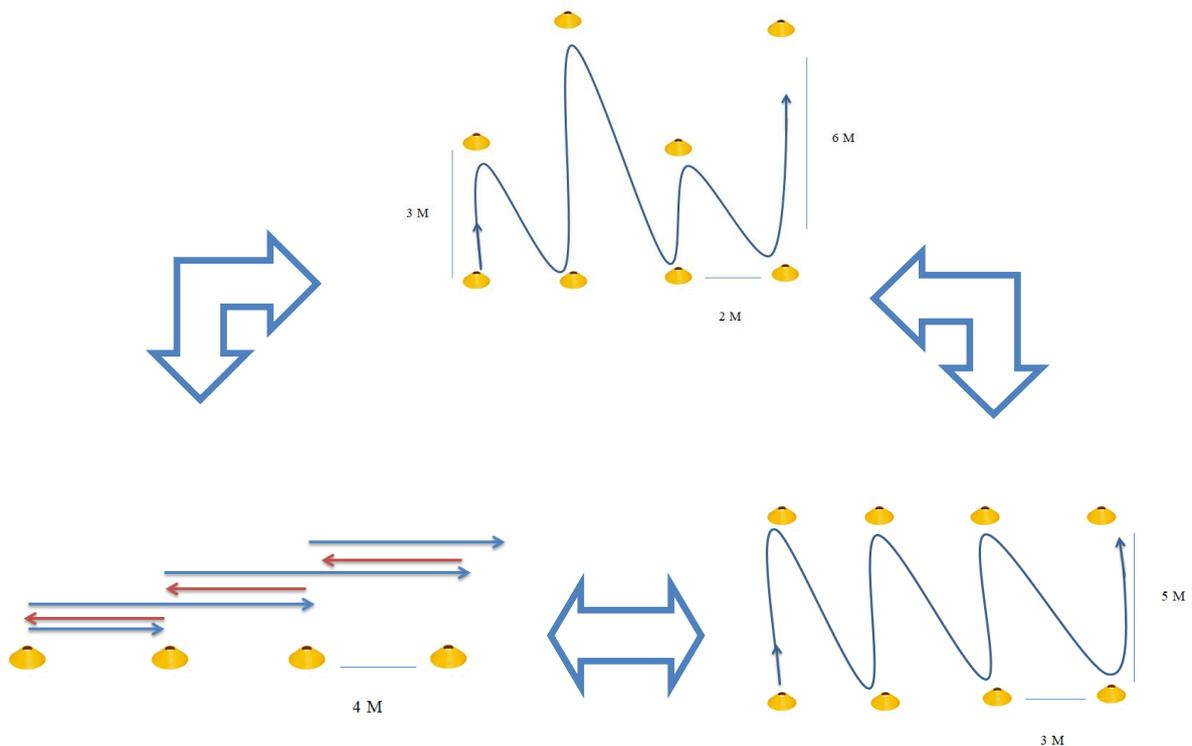
Menurut Harsono (1988:172) yang perlu diperhatikan dalam latihan *shuttle run*, yaitu:

- a. Jarak antara kedua titik jangan terlalu jauh, misalnya 10 m, maka ada kemungkinan bahwa setelah lari beberapa kali bolak-balik dia tidak mampu untuk melanjutkan latihannya. Dan atau membalikkan badan dengan cepat disebabkan karena factor kelelahan. Dan jika kelelahan mempengaruhi kecepatan larinya, maka latihan tersebut sudah tidak sah lagi untuk digunakan sebagai latihan kelincahan.

- b. Jumlah ulangan lari bolak balik jangan terlalu banyak sehingga menyebabkan kelelahan. Jika ulangan larinya terlalu banyak maka menyebabkan seperti diatas. Factor kelelahan akan mempengaruhi apa yang sebetulnya ingin dilatih.

Bentuk latihan *shuttle run* ini sangat sesuai apabila diterapkan pada proses latihan. Dengan variasi dan inovasi yang dikemas dengan metode *shuttle run* diharapkan dengan metode ini mampu untuk meningkatkan kelincahan siswa. Proses latihan ini tentunya harus dikemas dengan variasi-variasi yang tidak membosankan dan tidak monoton hanya dengan 1 variasi saja. Karena apabila proses latihan yang dijalankan berjalan monoton akan berakibat tujuan dari latihan tidak tercapai dengan maksimal.

Bentuk-bentuk latihan *shuttle run* ini sebagai berikut :



Gambar 2. Ilustrasi Pelaksanaan Latihan *shuttle Run*.

D. *Corner Drill*

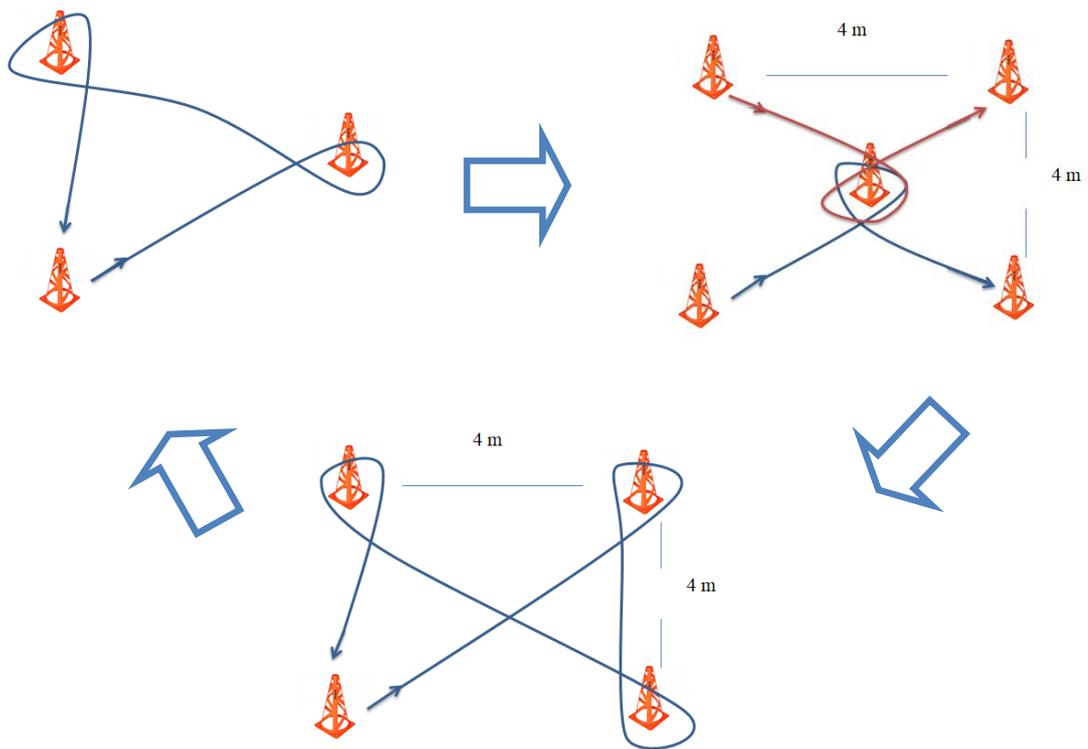
corner drill merupakan metode latihan yang digunakan guna meningkatkan kelincahan. Pelaksanaannya terdapat tiga titik yang membentuk huruf L. Atlet secepatnya berlari melingkari ketiga titik dalam waktu yang telah ditentukan.

Latihan kelincahan *corner drill* mirip dengan *boomerang run* yang titiknya ada lima. Tetapi pada *corner drill* titiknya hanya ada tiga, ketiga titik tersebut membentuk segitiga sama kaki dengan besar sudut 45 derajat dan sudut 90 derajat. Teknik latihan atlet berlari melingkar ketiga titik tersebut secepatnya.



Gambar 3. Ilustrasi Latihan *Corner Drill*

Metode latihan ini digunakan untuk dapat meningkatkan kelincahan siswa yang disesuaikan dengan tujuan kelincahan pada sepakbola, yaitu apabila kelincahan semakin baik maka tingkat kesuksesan menggiring bola akan semakin tinggi. Bentuk-bentuk latihan *corner drill* ini sebagai berikut :



Gambar 4. Ilustrasi Variasi Latihan *The Corner Drill*

E. Karakteristik Siswa SMP

Usia remaja anak SMP adalah usia pertumbuhan untuk fisiknya, cara bersosial, daya pikir untuk tingkat pengetahuan dan lain-lain. Menurut James Tangkudung (2012:19) pertumbuhan adalah “suatu kondisi yang menunjukkan perubahan ukuran tentang bertambahnya tinggi dan berat badan. Sedangkan perkembangan menunjukkan pada perubahan tentang perilaku atau kejiwaan dari seseorang”.

Dimasa remaja awal ini merupakan salah satu periode unik dan khusus yang ditandai dengan perubahan-perubahan perkembangan yang tidak terjadi dalam tahap-tahap lain dalam rentang kehidupan. Menurut Piaget dalam Crainn

(2007:171) “remaja termasuk ke dalam priode empat yaitu, operasi-operasi berfikir formal, orang muda mengembangkan kemampuan untuk berfikir sistematis menurut rancangan yang murni abstrak dan hipotesis.

Menurut Santrock (2008:42)“*adolescence* (remaja) adalah transisi dari masa anak-anak ke usia dewasa. Periode ini dimulai sekitar usia sepuluh atau dua belas tahun sampai dengan usia delapan belas atau dua puluh tahun”

Masa remaja seseorang mulai mengalami perubahan fisik yang cepat termasuk bertambahnya tinggi dan berat badan, serta perkembangan fungsi seksual. Pemikiran mereka menjadi semakin abstrak, logis dan idealis.

Menurut Diane E. Papalia & Ruth Duskin Feldman (2004:4) masa remaja adalah “perubahan perkembangan antara masa anak-anak dan masa dewasa yang mengakibatkan perubahan fisik, kognitif, emosional, dan psikososial”.

Umumnya mereka tidak mau dikatakan sebagai anak-anak tapi jika mereka disebut sebagai orang dewasa, mereka secara rill belum siap menyandang predikat sebagai orang dewasa. Perubahan-perubahan tersebut akhirnya berdampak pada perkembangan fisik, kognitif, afektif, dan juga psikomotorik mereka.

a. Perkembangan fisik

Anak pada usia remaja keadaan tubuhnya meningkat mencapai kekuatan yang maksimal jika mereka menggunakan otot-ototnya, demikian juga kemampuan dalam belajar ketrampilan gerak.

b. Kognitif

Remaja menurut teori perkembangan kognitif Piaget dalam Santrock (2008:54) adalah “Remaja mulai berfikir secara logis. Mereka menyusun rencana untuk memecahkan masalah dan secara sistematis menguji solusinya. Istilah Piaget penalaran hipotetis-deduktif. Mengandung konsep bahwa remaja dapat menyusun hipotesis (dugaan terbaik) tentang cara untuk memecahkan problem dan mencapai kesimpulan secara sistematis”.

c. Afektif

Pada fase ini anak menuju perkembangan fisik dan mental. Memiliki perasaan-perasaan dan keinginan-keinginan baru sebagai akibat perubahan-perubahan tubuhnya. Ia mulai dapat berpikir tentang pikiran orang lain, ia berpikir pula apa yang dipikirkan oleh orang lain tentang dirinya. Ia mulai mengerti tentang keluarga ideal, agama dan masyarakat. Pada masa ini remaja harus dapat mengintegrasikan apa yang telah dialami dan dipelajarinya tentang dirinya

d. Psikomotor

Menurut Widiastuti (2015:191) kemampuan motorik adalah “sebagai suatu kapasitas dari seseorang yang berkaitan dengan pelaksanaan kemampuan fisik untuk dapat melaksanakan suatu gerakan, atau dapat pula didefinisikan bahwa kemampuan motorik adalah kapasitas penampilan seseorang dalam melakukan suatu gerak”.

Pada masa ini merupakan waktu yang tepat untuk mengikuti beragam pertandingan atau kegiatan olahraga. Mereka memiliki perhatian, kemauan, dan motivasi. Adapun kegiatan yang dilakukan dalam masa ini antara lain berupa aktifitas yang menggunakan keterampilan untuk mencapai tujuan tertentu.

F. Kerangka Berfikir

Kelincahan merupakan salah satu aspek yang menuntut setiap pelakunya memiliki kondisi fisik yang prima. Untuk meningkatkan kelincahan dilakukan dengan proses latihan yang benar sesuai tujuan yang ingin dicapai dan dengan metode latihan yang sesuai yang tersusun secara sistematis dan dengan variasi latihan yang tidak monoton.

Pada penelitian ini peneliti hendak meneliti pengaruh pengaruh latihan *shuttle run* dan *the corner drill* terhadap hasil kelincahan pada siswa SMP Muhammadiyah Gisting. Harapannya dengan latihan *shuttle run* dan lari *the corner drill* dapat meningkatkan kelincahan pada siswa SMP Muhammadiyah Gisting.

G. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan (Sugiyono, 2013: 64). Berdasarkan deskripsi teori dan kerangka berpikir di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. H1 : Ada pengaruh yang signifikan latihan *shuttle run* terhadap kelincahan
2. H2 : Ada pengaruh yang signifikan latihan *corner drill* terhadap kelincahan
3. H3 : Latihan *shuttle run* lebih pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan

III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Metode Penelitian

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode eksperimen semu, dengan rancangan yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh suatu variabel bebas (*treatment*) terhadap variabel terikat dengan cara memanipulasi variabel bebas untuk kemudian melihat efeknya pada variabel terikat. Suharsaputra (2012:151) menjelaskan bahwa “metode eksperimen merupakan salah satu metode penelitian (inkuiri) dengan pendekatan kuantitatif yang dipandang paling kuat dalam mengkaji berbagai gejala yang ada khususnya berkaitan dengan hubungan pengaruh suatu faktor/variabel terhadap faktor/variabel lainnya’.

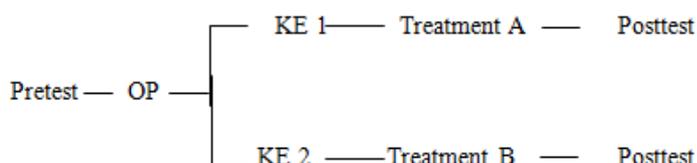
Dari definisi di atas dapat disimpulkan bahwa metode penelitian eksperimen merupakan bagian dari metode kuantitatif, dan memiliki ciri khas tersendiri dengan adanya perlakuan (*treatment*) yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas (*treatment*) terhadap variabel terikat.

Dalam penelitian ini akan dideskripsikan mengenai besarnya pengaruh variabel bebas (*treatment*) latihan *shuttle run* dan lari *the corner drill* terhadap variabel terikat (Y) hasil kelincahan.

B. Desain Penelitian

Menurut Nazir (1988:74) desain penelitian adalah Semua proses yang diperlukan dalam pelaksanaan penelitian. Penelitian eksperimen mempunyai berbagai macam desain. Penggunaan desain tersebut disesuaikan dengan aspek penelitian serta pokok masalah yang ingin di ungkapkan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pre-test, post-test, group design yaitu kelompok diberikan tes awal untuk mengukur kondisi awal. Selanjutnya pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan. Sesudah selesai perlakuan kelompok diberi tes lagi sebagai tes akhir. Untuk mempermudah tahap penelitian maka diperlukan langkah-langkah sebagai berikut :

Desain penelitian yang digunakan *Pre-test* dan *Post-test*. Gambaran metode eksperimen sebagai berikut :



Gambar 5. Desain Penelitian

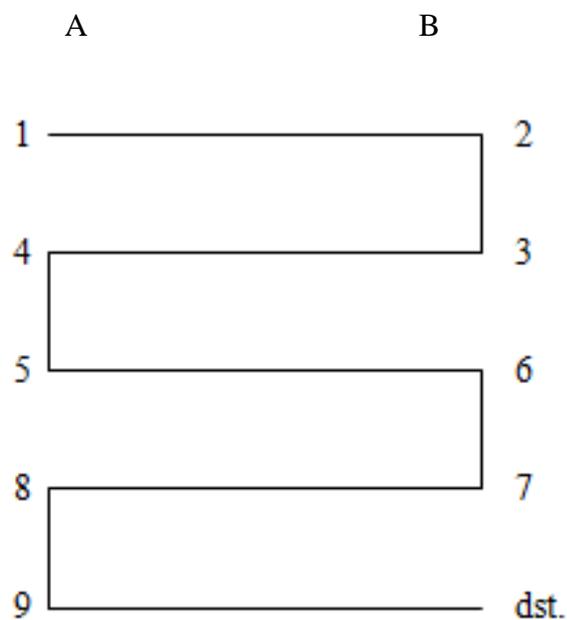
Keterangan:

Pretest	: Tes awal kelincahan
OP	: <i>Ordinal Pairing</i>
KE 1	: Kelompok 1
KE 2	: Kelompok 2
Treatment A	: Latihan <i>Shuttle run</i>
Treatment B	: Latihan <i>Corner Drill</i>
Post test	: Tes akhir Kelincahan

Pembagian kelompok di dasarkan pada tes awal kelincahan. Setelah hasil tes awal dirangking kemudian subjek yang memiliki prestasi setara dipasangkan kedalam kedua kelompok.

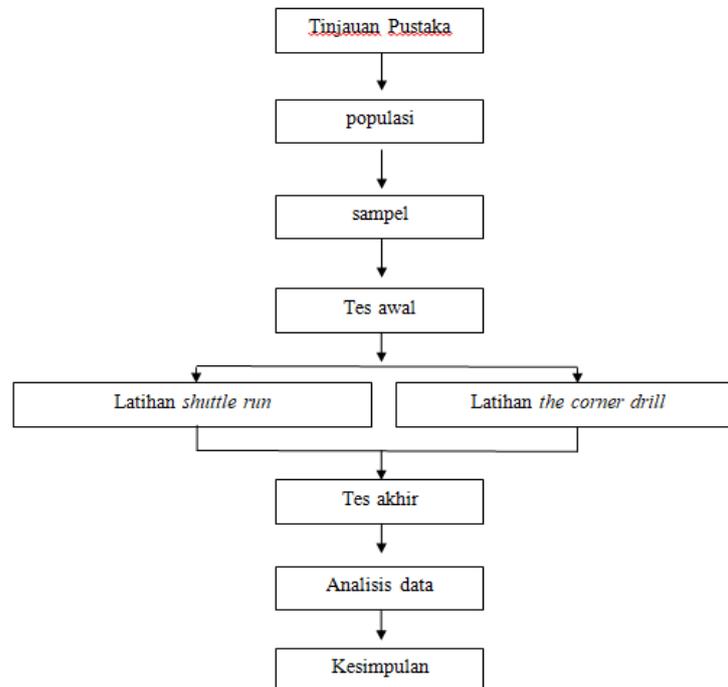
Dengan demikian kedua kelompok tersebut sebelum diberi perlakuan merupakan kelompok yang sama. Apabila pada akhirnya terdapat suatu perbedaan, maka hal ini disebabkan adanya perlakuan yang diberikan.

Adapun pembagian kelompok dalam penelitian ini menggunakan *ordinal pairing* sebagai berikut:



Gambar 6. Pembagian Kelompok

Adapun langkah-langkah penelitian penulis deksripsikan sebagai berikut :



Gambar 7. Langkah-langkah penelitian

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan subjek/objek yang akan diteliti, meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subjek atau objek itu sendiri. Suharsaputra (2012:115) mendefinisikan bahwa: “populasi merupakan langkah yang sangat penting, dari sini dapat tergambar bagaimana keadaan populasi, sub-sub unit populasi, karakteristik umum populasi serta keluasaan dari populasi tersebut.”

Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepakbola SMP Muhammadiyah Gisting tahun pelajaran 2018/2019 yang berjumlah 30 siswa.

2. Sampel

Penetapan sampel dalam penelitian ini mengacu pendapat Arikunto (1997:120), yaitu: Untuk sekedar perkiraan maka apabila obyek kurang dari 100, maka lebih baik diambil semua, sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi. Selanjutnya jika jumlah subyeknya besar dapat diambil antara 10% sampai 15% atau 20% sampai 25% atau lebih.

Seluruh populasi yang ada dalam penelitian ini berjumlah 30 siswa, yang berarti kurang dari 100 siswa. Berdasarkan pendapat tersebut, maka seluruh anggota populasi harus diambil. Dengan demikian teknik pengambilan sampel atau teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *total sampling*.

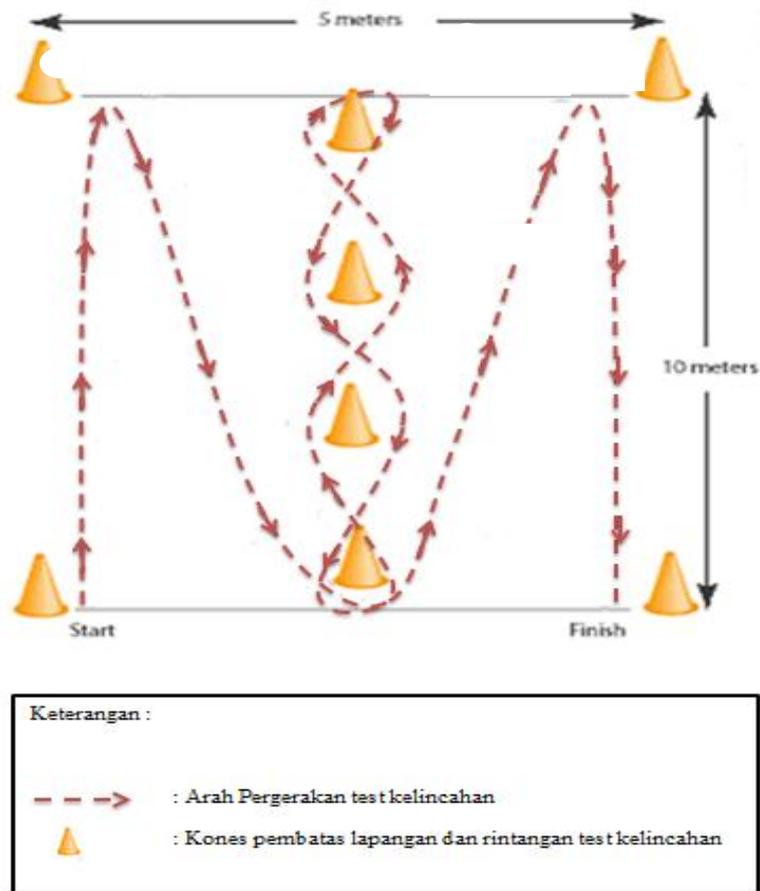
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Menurut Suharsimi Arikunto (2010:192) “instrumen adalah alat pada waktu penelitian menggunakan suatu metode”. Alat tersebut memenuhi persyaratan akademis, yang dapat dipergunakan sebagai alat untuk mengukur suatu objek ukur atau mengumpulkan data mengenai suatu variabel.

1. Instrumen tes

- a. Tujuan : Tes ini dipergunakan untuk mengukur kemampuan dan kecakapan kelincahan.
- b. Alat dan fasilitas :
 1. Lapangan
 2. Cones
 3. Stopwatch
 4. Alat tulis
 5. Peluit
- c. Pencatatan hasil : Waktu yang dicapai *testee* untuk melakukan *Illinois agility test* dari *start* hingga *finish*.
- d. Petugas
 1. Seorang *timer*/pengambil waktu yang bertugas menghitung waktu dari mulai *start* hingga *finish* serta pemberi aba-aba *start*.
 2. Seorang pengawas dan pencatat hasil yang bertugas mengawasi *testee* apabila melakukan gerakan yang salah.
 3. Satu orang dokumentasi.
- e. Pelaksanaan test
 1. Testee berdiri di posisi start menghadap ke arah yang harus ditempuh.
 2. Setelah pengambil waktu memberikan aba-aba “mulai” testee segera berlari melewati rintangan yang telah dipasang.

3. Panjang area test adalah 10 meter dan lebar adalah 5 meter. 4 cones digunakan sebagai tanda start, finish, dan untuk titik memutar 2 cones. 4 cones lainnya ditempatkan di tengah-tengah antara titik start dan finish dengan jarak tiap cones 3.3 meter.
 4. Setelah aba-aba mulai testee mulai berlari kemudian merubah arah gerakan sesuai dengan alur gerakan yang terlihat pada gambar tanpa mengenai atau menyanggol cones dari titik start hingga titik finish.
 5. Pengambil waktu menjalankan *stopwatch* pada saat testee melewati garis *start*, dan menghentikannya apabila *testee* melewati garis *finish*.
 6. Pengawas mengawasi jalannya *test* dan mencatat hasilnya dan apabila *testee* melakukan gerakan salah, pengawas segera memperingatkan. *Testee* harus segera membetulkan gerakannya yang salah dan segera melanjutkan *test* yang dilakukan.
- f. Penilaian :
- Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai *testee* pada saat berlari dari *start* hingga *finish*.
- g. Lapangan



Gambar 8. Instrumen tes kelincahan (*Illinois agility test*)

Sumber : Getchell B. *Physical Fitness: A Way of Life, 2nd ed.* New York: John Wiley and Sons, Inc., 1979.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah menggunakan tes kelincahan menggiring bola. Data yang akan dikumpulkan dalam penelitian ini yaitu data *Pre-test* sebelum sampel diberikan perlakuan/*treatment*, dan data *Post-test* setelah sampel diberikan perlakuan/*treatment*.

Program latihan yang dilakukan yaitu selama 16 kali pertemuan. Pemberian *treatment* latihan dilakukan dilaksanakan pada jam latihan mulai dari pukul 15.30-17.30 WIB.

3. Teknik Analisis Data

Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah.

Tujuan uji normalitas adalah untuk mengetahui apakah distribusi yang terjadi normal atau tidaknya. Menurut Sudjana (2005:466) langkah sebelum melakukan pengujian hipotesis lebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis data dengan uji normalitas yaitu menggunakan uji liliefors. Adapun langkah-langkahnya sebagai berikut :

- 1) Pengamatan X_1, X_2, \dots, X_n dijadikan bilangan baku Z_1, Z_2, \dots, Z_n , dengan menggunakan rumus: $Z_i = \frac{x_i - \bar{x}}{s}$ dan S masing-masing merupakan rerata dan simpangan baku sampel).
- 2) Tiap bilangan baku ini akan menggunakan daftar distribusi normal baku, kemudian hitung peluang $F(z_i) = P(z \leq z_i)$.

- 3) Selanjutnya hitung proporsi Z_1, Z_2, \dots, Z_n yang lebih atau sama dengan z_i . Jika proporsi ini dinyatakan oleh $S(z_i)$, maka :

$$S(z_i) = \frac{\text{banyaknya } Z_1, z_2, \dots, Z_n \text{ yang } \leq z_i}{n}$$

Hitung selisih $F(z_i) - S(z_i)$ kemudian tentukan harga mutlak nya.

- 4) Ambil harga yang paling besar diantara harga-harga mutlak selisih tersebut. Sebutlah harga terbesar L_0 .

- 5) Kriteria pengujian adalah jika $L_{hitung} < L_{tabel}$, maka variabel tersebut berdistribusi normal, sedangkan jika $L_{hitung} > L_{tabel}$ maka variabel berdistribusi tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Di samping pengujian terhadap penyebaran nilai yang akan dianalisis, perlu uji homogenitas agar yakin bahwa kelompok-kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang homogen.

Homogenitas dicari dengan uji F dari data *pretest* dan *posttest* jika hasil analisis menunjukkan nilai $p > 0.05$, maka data tersebut homogen, akan tetapi jika hasil analisis data menunjukkan nilai $p < 0.05$, maka data tersebut tidak homogen. Menurut Sugiyono (2011:125):

$$F = \frac{\text{Varians terbesar}}{\text{Varians terkecil}}$$

Keterangan:

F : Nilai f yang dicari
(Sumber Sugiyono, 2011:125)

Jika $F_{hitung} \geq F_{tabel}$ tidak homogen
 $F_{hitung} \leq F_{tabel}$ berarti homogen

c. Pengujian Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh latihan *shuttle run* dan lari *the corner drill*. Uji hipotesis dilakukan dengan uji t *paired sample t test*, rumus uji t (*paired semplet-test*) dalam Suharsimi Arikunto, (2005:395) adalah sebagai berikut :

$$t = \frac{|Md|}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}$$

Keterangan:

Md : Meandari deviasi (d) antara *posttest* dan *pretest*
Xd: Perbedaan deviasi dengan mean deviasi
N : Banyaknyasubyek

V. KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, hasil pengujian hipotesis dan hasil pembahasan penelitian yang telah diperoleh maka dapat dijelaskan beberapa kesimpulan, implikasi penelitian dan saran sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kelincahan pada siswa SMP Muhammadiyah 1 Gisting.
2. Terdapat pengaruh latihan *corner drill* terhadap kelincahan siswa SMP Muhammadiyah 1 Gisting.
3. Latihan *shuttle run* lebih berpengaruh terhadap kelincahan siswa SMP Muhammadiyah 1 Gisting dibandingkan dengan latihan *corner drill*.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian yang telah dikemukakan sebelumnya, maka dapatlah diajukan beberapa saran dalam penelitian ini, sebagai berikut:

1. Bagi guru pendidikan jasmani dan pelatih sepakbola disarankan dalam memberikan latihan dapat memilih strategi latihan yang benar-benar cocok sesuai dengan karakteristik materi yang akan diajarkan maupun karakteristik peserta didiknya. Dan untuk latihan peningkatan kelincahan

dalam sepakbola hendaknya menggunakan latihan dengan menggunakan *Shuttle Run*.

2. Kepada para peneliti yang berminat untuk melakukan penelitian serupa, disarankan melibatkan variabel lain yang cukup berpengaruh terhadap latihan kelincahan dan objek penelitian yang lebih diperluas, serta mempertimbangkan faktor-faktor psikologis siswa guna pengemabangan penelitian dibidang pendidikan jasmani khususnya olahraga sepakbola, sekaligus memperkaya khasanah dibidang ilmu keolahragaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 1997.*Prosedur Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. 2010.*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Augustyn, Adam. 2011.*The Britannica Guide to Soccer*. New York: Britannica Educational Publishing, Inc.
- Bompa, Tudor. 2009.*Periodization Theory and Methodology of Training*. United States: Human Kinetic.
- Crainn, William. 2007.*Teori Perkembangan Konsep dan Aplikasi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Getchell B. 1979.*Physical Fitness: A Way of Life, 2nd ed.* New York: John Wiley and Sons, Inc.,
- Greg, Gratz. 2009.*Complete Conditioning for Soccer*. United State: Human Kinetics.
- Harsono. 1988.*Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusuma.
- Harsuki. 2004. *Perkembangan Olahraga Terkini*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Kraemer, Willian J. & Hakkinen, Keiji. 2006.*Strength Training for Sport*. Finland: Blakcwell Science. Ltd.,
- Lubis, Johansyah. 2013.*Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Depok: Raja Grafindo Persada.
- Lumintuarso, Ria. 2013.*Teori Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: LANKOR.
- Luxbacher, Joseph A. 2012.*Sepak Bola "Edisi Kedua"*. Depok: PT. Raja Grafindo Persada.
- Moeloek, Dangsina & Cokro, Arjadino. 1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Jakarta: Fakultas. Kedokteran UI.
- Papalia, Diane E. & Feldman, Ruth Duskin. 2014.*Menyelami Perkembangan Manusia*. Jakarta: Salemba Humanika.

- Scheunemann, Timo. 2012. *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia*. Jakarta. PSSI.
- Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Santrock, John W. 2008. *Psikologo Pendidikan*. Jakarta: Kencana PrenadaMedia.
- Soekatamsi. 1995. *Permainan Besar I (Sepak Bola)*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. Penerbit Tarsito. Bandung.
- Sucipto, et.al. 1999. *Sepak Bola*. Jakarta: Depdikbud. Dirjen Pendidikan Dasar dan Menengah. Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara D-III Tahun 1999/2000.
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- _____. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Suharno. 1985. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga*. Yogyakarta: Yayasan STO.
- Suharsaputra, Uhar. 2012. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan Tindakan*. Bandung: PT Refika Aditama.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Tangkudung, James & Puspitarini, Wahyuningtyas. 2012. *Kepeleatihan Olahraga "Pembinaan Prestasi Olahraga" Edisi II*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Widiastuti. 2015. *Tes dan Pengukuran*. Jakarta: PT Bumi Timur Raya.