



**PENGARUH LATIHAN *T-DRILL* DAN *20-YARD SQUARE*  
TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN SEPAKBOLA  
TAHUN 2018  
(Eksperimen Pada Pemain SSB Putra Bersemi KU 15–19 Tahun)**

**SKRIPSI**

**diajukan dalam rangka penyelesaian studi Strata 1 untuk  
memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada  
Universitas Negeri Semarang**

oleh  
Muhammad Faiq Atsil  
6301414156

**JURUSAN PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2019**

## ABSTRAK

**Muhammad Faiq Atsil. 2018. "Pengaruh Latihan *T-Drill* Dan *20 Yard Square* Terhadap Kelincahan Pemain Sepakbola Tahun 2018 (Eksperimen Pada Pemain SSB Putra Bersemi KU 15-19 Tahun)".** Skripsi Jurusan Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FIK Universitas Negeri Semarang.

Kelincahan dalam sepak bola sangat diperlukan karena merupakan bagian dari 10 kematangan fisik dalam bermain sepak bola. Tujuan dari penelitian ini adalah menguji pengaruh latihan *T-Drill* dan *20 Yard Square* terhadap kelincahan serta menguji manakah bentuk latihan yang lebih baik untuk meningkatkan kelincahan antara *T- Drill* dan *20 Yard Square*.

Jenis penelitian kuantitatif, dengan metode eksperimen desain penelitian *Two group pretest-posttest design*. Populasi penelitian pemain SSB Putra Bersemi dengan sampel 20 orang menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel penelitian satu variable bebas yaitu latihan *T-Drill* dan *20 Yard Square* dan dua variable terikat yaitu kelincahan. Instrumen penelitian menggunakan *Illinois test* dengan validitas 0,95 dan reliabilitas 0,78. Analisis data menggunakan uji T dengan signifikansi 5%.

Hasil uji *pre-test* dan *post-test* kelompok sampel 1 t hitung > t tabel atau  $6,429 > 2,228$  ada perbedaan. Hasil uji *pre-test* dan *post-test* kelompok sampel 2 t hitung > t tabel atau  $5,965 > 2,228$  ada perbedaan. Hasil uji rata-rata *post-test* t hitung > t tabel atau  $2,656 > 2,228$  ada perbedaan.

Terdapat pengaruh dari latihan *T-Drill* dan *20 Yard Square* terhadap kelincahan pemain SSB Putra Bersemi Tegowanu Tahun 2018. Ada perbedaan antara yang melakukan latihan *T-Drill* dan *20 Yard Square*, menurut data yang di olah lebih baik latihan *T-Drill* dibanding *20 Yard Square*. Saran bagi pelatih agar menjadikan latihan *T-Drill* sebagai latihan untuk meningkatkan kelincahan pada peserta didiknya.

**Kata Kunci:** Kelincahan, Latihan *T-Drill*, Latihan *20 Yard Square*.

## **ABSTRACT**

**Muhammad Faiq Atsil. 2018. "The Effect of T-Drill and 20 Yard Square Exercises Toward Agility of Soccer Players 2018 (Experiments on SSB Putra Bersemi age group 15-19)".** Thesis of Sport Coaching Education Program, Sports Science Faculty, Semarang State University.

Agility in soccer is very necessary because it is part of the 10 physical maturities in playing soccer. The purpose of this study was to examine the effect of T-Drill exercises and 20 Yard Square on agility and test which forms of better training to improve agility between T-Drill and 20 Yard Square.

This type of research is quantitative, with two group pretest-posttest design research experimental methods. The population of the SSB Putra Bersemi players with a sample of 20 people used a purposive sampling technique. The research variables were one independent variable namely T-Drill and 20 Square Yard and two dependent variables namely agility. The research instrument used the Illinois test with validity of 0.95 and reliability of 0.78. Data analysis using the T test with a significance of 5%.

The results of the pre-test and post-test sample group 1  $t_{hitung} > t_{table}$  or  $6.429 > 2.282$  there is a difference. The results of the pre-test and post-test sample group 2  $t_{hitung} > t_{table}$  or  $5.965 > 2.282$  there are differences. The post-test results of the average  $t_{hitung} > t_{table}$  or  $2,656 > 2,228$  there are differences.

There were influences from the T-Drill and 20 Yard Square exercises on the agility of SSB Putra Bersemi Tegowanu players in 2018. There was a difference between those who did the T-Drill exercise and 20 Square Yard according to data that T-Drill training was better than 20 Yard Square. Suggestions for trainers to make T-Drill exercises as an exercise to improve dexterity for their students.

**Keywords:** Agility, 20 Yard Square Exercises, T-Drill Exercises

## PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya :

Nama : Muhammad Faiq Atsil

NIM : 6301414156

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : Pengaruh Latihan *T-Drill* Dan *20 Yard Square* Terhadap Kelincahan Pemain Sepakbola Tahun 2018 (Eksperimen Pada Pemain SSB Putra Bersemi Tegowanu KU 15-19)

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi ini hasil karya saya sendiri dan tidak menjiplak (plagiat) karya ilmiah orang lain, baik seluruhnya maupun sebagian. Bagian tulisan dalam skripsi ini yang merupakan kutipan dari karya ahli atau orang lain, telah di beri penjelasan sumbernya sesuai dengan tata cara pengutipan.

Apabila pernyataan saya tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Universitas Negeri Semarang dan sanksi hukum sesuai ketentuan yang berlaku di wilayah Negara Republik Indonesia.

Semarang, 27 September 2018

A 6000 Rupiah Indonesian postage stamp with a signature over it. The stamp features the Garuda Pancasila emblem and the text 'METERAI KEPOLISIAN' and '6000'. The signature is in black ink and appears to be 'M. Faiq Atsil'.

Muhammad Faiq Atsil  
NIM. 6301414156

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Telah disetujui untuk diajukan dalam sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada:

Nama : Muhammad Faiq Atsil

NIM : 6301414156

Judul : Pengaruh Latihan *T-Drill* Dan *20 Yard Square* Terhadap Hasil Kelincahan Pemain Sepakbola Tahun 2018 (Eksperimen pada Siswa Sekolah Sepakbola Putra Bersemi Kelompok Usia 15-19 Tahun).

Hari : Kamis

Tanggal : 27 September 2018

Menyetujui



Dosen pembimbing,

Drs. Moh Nasution, M.Kes  
NIP: 196404231990021001

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Muhammad Faiq Atsil NIM 6301414022. Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga judul "Pengaruh Latihan *T-Drill* dan 20 *Yard Square* Terhadap kelincahan Pemain Sepakbola Tahun 2018 (Eksperimen Pada Pemain SSB Putra Bersemi Tegowanu KU 15-19 Tahun)" telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang pada hari: Kamis, 6 Desember 2018

### Panitia Ujian

Ketua  
  
Prof. Dr. Tandiyo Rahayu, M.Pd  
NIP. 196103201984032001

Sekretaris,

  
Tri Tunggal Setiawan, S.Pd, M.Kes  
NIP.196803021997021001

### Dewan Penguji :

1. Sri Haryono, S.Pd., M.Or.  
NIP.196911131998021001
2. Kumbul Slamet Budiyanto, S.Pd, M.Kes.  
NIP.197109091998021001
3. Drs. Moh. Nasution, M.Kes.  
NIP.196404231990021001

(Penguji I)

(Penguji II)

(Penguji III)

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

“Orang-orang sukses telah belajar membuat diri mereka melakukan hal yang harus dikerjakan ketika hal itu memang harus dikerjakan , entah mereka menyukainya atau tidak.”(Aldus Huxley)

### **PERSEMBAHAN:**

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

1. Kedua Orang Tua Saya Bp Muhammad Mahbub dan Ibu Ainun serta kakak Saya Fiqhiyatul Adyana dan Muhammad Fikri Ferdhiansyah yang selalu memberi doa dan semangat untuk keberhasilan.
2. Sahabat saya di Gagal Kontrakan dan Mabes Power Ranger
3. Seluruh Mahasiswa PKLO 2014

## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah S.W.T yang telah melimpahkan segala rahmat dan rizki-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi. Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini atas bantuan dan dorongan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis menjadi Mahasiswa UNNES.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan penulis menyelesaikan skripsi ini.
3. Ketua Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga FIK UNNES yang telah memberikan dorongan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
4. Drs. Moh.Nasution, M.Kes Dosen Pembimbing, yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Bapak dan Ibu Dosen serta Staf Karyawan Tata Usaha FIK UNNES yang telah memberikan bekal ilmu pengetahuan dan layanan serta informasi kepada penulis, sehingga penulisan skripsi ini terselesaikan dengan baik.
6. Kepala SSB Putra Bersemi Tegowanu, pelatih serta pemain SSB Putra Bersemi Tegowanu yang membantu dalam melakukan penelitian dan pengambilan data.
7. Teman-teman PKLO angkatan 2014 yang banyak membantu dan memotivasi dalam penyelesaian skripsi ini.
8. Semua pihak yang turut membantu dan mendoakan penyusun dalam menyusun skripsi ini yang tidak bisa disebutkan satu persatu.



Penyusunan skripsi ini masih jauh dari sempurna, karena keterbatasan kemampuan penulis, demi perbaikan dan kemajuan langkah penyusun di masa yang akan datang, penyusun mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun. Harapan penyusun semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penyusun khususnya dan pembaca pada umumnya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua, dan saran bagi pembaca sangat diperlukan.

Semarang, November 2018

Penulis

## DAFTAR ISI

Sampul .....	i
ABSTRAK.....	ii
PERNYATAAN .....	iv
PERSETUJUAN .....	v
PENGESAHAN.....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....	vii
KATA PENGANTAR .....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN` .....	xiv

### BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	4
1.3 Batasan Masalah .....	4
1.4 Rumusan Masalah.....	5
1.5 Tujuan Penelitian.....	5
1.6 Manfaat Penelitian.....	5

### BAB II LANDASAN TEORI , KERANGKA BERFIKIR DAN HIPOTESIS

2.1 Landasan Teori.....	7
2.1.1 Olahraga Sepakbola .....	7
2.1.2 Komponen Kondisi Fisik.....	8
2.1.3 Kelincahan.....	14
2.1.4 Latihan.....	16
2.1.5 Komponen-komponen Latihan .....	20
2.1.6 Metode Latihan Kelincahan.....	21
2.1.7 Latihan <i>T-Drill</i> .....	23
2.1.8 Latihan <i>20 Yard Square</i> .....	25
2.2 Kerangka Berfikir .....	25
2.3 Hipotesis.....	27

### BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	29
3.2 Variabel Penelitian.....	29
3.3 Populasi, Sampel, dan Teknik Penarikan Sampel.....	30
3.4 Instrumen Penelitian .....	32
3.5 Prosedur Penelitian .....	33
3.6 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Penelitian.....	35
3.7 Teknik Analisis Data .....	36

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian.....	39
4.1.1 Deskripsi Data .....	39
4.1.2 Uji Normalitas .....	40
4.1.3 Uji Homogenitas .....	41
4.1.3 Uji Hipotesis.....	41
4.2 Pembahasan .....	44

## BAB V SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan .....	47
5.2 Saran.....	47

DAFTAR PUSTAKA.....	48
---------------------	----

LAMPIRAN .....	50
----------------	----

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Pembagian Kelompok Penelitian .....	34
2. Teknik Analisis Data.....	37
3. Deskriptif Data Penelitian .....	39
4. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data Penelitian .....	40
5. Uji Homogeneitas <i>Pre-Test Kelincahan</i> pemain SSB Putra Bersemi Tahun 2018.....	41
6. Uji Hipotesis 1 .....	42
7. Uji Hipotesis 2 .....	42
8. Uji t data Post-Test.....	43

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Latihan <i>T-drill</i> .....	24
2. Latihan <i>20 Yard Square</i> .....	25
3. Pelaksanaan Penelitian .....	39
4. Diagram <i>Illinois test</i> .....	33

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Salinan Surat Keputusan Pembimbing Skripsi .....	50
2. Salinan Surat Ijin Penelitian .....	51
3. Salinan Surat Pernyataan Telah Melakukan Penelitian .....	52
4. Prosedur Pelaksanaan Instrumen Tes .....	53
5. Program Latihan <i>T Drill Dan 20 Yard Square</i> Terhadap Pemain SSB Putra Bersemi Tegowanu .....	54
6. Daftar Nama Sampel .....	55
7. Pengelompokan Sampel Dengan Rumus Matching Subjek .....	56
8. Tabel Hasil Perolehan Post Test.....	58
9. T Tabel .....	60
10. Daftar Tabel.....	61
11. Dokumentasi.....	63

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Sepakbola adalah salah satu cabang olahraga yang paling diminati di bumi ini. Olahraga ini tidak mengenal batas usia, ras dan jenis kelamin. Sepakbola dapat dilakukan oleh orang tua, pemuda, anak remaja dan dapat mereka lakukan di setiap waktu baik secara formal maupun non formal, artinya bermain sepakbola dapat dilakukan di klub sepakbola yang terorganisasi atau hanya sekedar rekreasi. Sepakbola adalah permainan yang menantang secara fisik maupun mental. Sepakbola berkembang begitu pesat. Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia memainkan sepakbola tiap tahunnya. Daya tarik dari permainan ini terletak pada kealamian permainan. Sepakbola adalah suatu permainan yang menantang secara fisik maupun mental. Untuk memberikan bayangan tentang popularitas sepakbola, lebih dari 2 milyar pemirsa televisi menyaksikan kesebelasan Brasil mengalahkan Italia pada final Piala Dunia 2004 (Josep A Luxbacher, 2004).

Perkembangan sepakbola di Indonesia sangat pesat, kita dengan sangat mudah menemukan orang bermain sepakbola. Dari mulai di pelosok desa hingga ditengah keramaian kota. Saat ini sepakbola tidak hanya dimainkan oleh kaum laki-laki saja, namun wanita sekarang juga banyak yang sudah bermain sepakbola. Seorang pemain sepakbola dituntut memiliki penguasaan teknik dasar yang baik, sebab hal tersebut merupakan syarat utama untuk menjadi seorang pemain profesional yang bermutu dan memiliki keterampilan tinggi dalam permainan sepakbola. Hal ini seperti pendapat Jef Sneyers (2008:7) bahwa : “Dalam cabang olahraga sepakbola factor yang sangat menentukan keberhasilan satu

kesebelasan adalah penguasaan teknik dasar. “Adapun teknik–teknik dasar dalam permainan sepakbola sebagai berikut : 1) Menendang bola, 2) Menerima bola, 3) Menyundul bola, 4) Menggiring bola, 5) Gerak tipu dengan bola, 6) Merampas bola, 7) Melempar bola, 8) Teknik penjaga gawang”. Pemain sepakbola yang berprestasi harus memperhatikan teknik dan mekanika sepakbola yang dilakukan secara benar, selain itu juga dipengaruhi oleh mental, kematangan juara dan fisik. Jadi untuk menjadi pemain sepakbola yang berprestasi harus ditunjang oleh kematangan fisik antara lain : 1) kekuatan atau *strength*, 2) kecepatan atau *speed*, 3) daya tahan atau *endurance*, 4) kekuatan otot atau *muscular power*, 5) kelenturan atau *flexibility*, 6) koordinasi atau *coordination*, 7) kelincahan atau *agility*, 8) keseimbangan atau *balance*, 9) ketepatan atau *accuracy*, 10) reaksi atau *reaction* (M. Sajoto, 1995:8-10).

Kelincahan dibutuhkan oleh seseorang pemain sepak bola dalam menghadapi situasi tertentu dan kondisi pertandingan yang menuntut unsur kelincahan dalam bergerak untuk menguasai bola maupun dalam bertahan untuk menghindari benturan yang mungkin terjadi. Kelincahan dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan bola maupun tanpa bola. Beberapa metode latihan untuk kelincahan menurut Harsono (1988: 172-173) antara lain: 1) lari bolak-balik (*shuttle run*), (2) lari zig-zag, *squart trust*, dan lari rintangan. Bagi seorang pemain sepak bola situasi yang berbeda-beda selalu dihadapi dalam setiap pertandingan, seorang pemain sepak bola juga menghendaki gerakan indah dan cepat yang di dalamnya terdapat unsur kelincahan. Dalam meningkatkan kelincahan dengan menggunakan metode latihan shuttle run dan lari zig-zag yang bervariasi sampai saat ini masih belum optimal bahkan sering menjadi masalah dan belum sesuai dengan apa yang diharapkan, dalam sepak bola misalnya dibutuhkan teknik untuk



berkelit melewati hadangan lawan sambil membawa bola tetapi dalam pelaksanaan di lapangan belum bisa ditampilkan secara maksimal. Salah satu yang menjadi penyebab adalah kurangnya variasi dalam latihan yang diberikan oleh guru maupun pelatih dalam meningkatkan kelincahan dan juga kemampuan untuk mengembangkan latihan dari pemain itu sendiri yang belum maksimal. Salah satu program pembinaan sepak bola yang dilakukan adalah dengan mengikuti latihan rutin yang sudah terjadwal pada sekolah sepakbola.

Perkembangan sepakbola di Jawa Tengah sudah cukup pesat. Jawa Tengah sudah berdiri klub-klub sepakbola yang cukup besar. Perkembangan sepakbola di Jawa Tengah dapat berkembang pesat dikarenakan ada pembibitan atlet yang baik dari berbagai klub di daerah, dengan adanya pembibitan inilah lahir atlet-atlet yang potensial untuk meningkatkan prestasi sepakbola di daerah khususnya di Jawa Tengah. Di Jawa Tengah sering diadakan turnamen-turnamen sepakbola antar klub, pelajar, maupun antar pemain. Hal ini bertujuan untuk mengembangkan sepakbola sekaligus ajang mencari atlet-atlet berbakat.

Perkembangan sepakbola di Grobogan cukup berkembang pesat dikarenakan ada pembibitan atlet yang berkelanjutan dari klub atau sekolah yang ada di kota tersebut. Dengan adanya pembibitan inilah lahir atlet yang berpotensi untuk meningkatkan prestasi sepakbola di Grobogan. Hal ini bertujuan ini untuk mengembangkan sepakbola sekaligus ajang mencari atlet berbakat untuk ke depannya dapat membawa nama baik daerah tersebut dan pribadinya sendiri untuk terus berprestasi.

SSB Putra Bersemi Tegowanu adalah salah satu sekolah sepakbola yang terdapat di Grobogan. SSB Putra Bersemi Tegowanu juga sudah banyak menghasilkan pemain-pemain yang berbakat untuk daerah Grobogan. SSB Putra

Bersemi Tegowanu dilatih oleh Yoyok Andi Perdana S.Pd, dan prestasi terbaik dari SSB ini adalah menjuarai Divisi 1 Persipur level senior. Namun masih banyak pemain dari SSB Putra Bersemi Tegowanu yang masih kurang baik dalam hal kelincahan dalam bermain sepakbola. Kelincahan dalam sepakbola sangat diperlukan karena itu bagian dari 10 kematangan fisik dalam bermain sepakbola. Ada banyak bentuk latihan yang dapat meningkatkan kelincahan dalam bermain sepakbola, diantaranya adalah latihan *T-Drill* dan *20 Yard Square*.

Dari latar belakang yang sudah dijelaskan di atas, maka penulis tertarik untuk membuat variasi metode latihan guna meningkatkan kelincahan dengan judul "*Pengaruh Latihan T-Drill Dan 20 Yard Square Terhadap Kelincahan Pemain Sepakbola Tahun 2018 (Eksperimen Pada Pemain Sekolah Sepakbola Putra Bersemi KU 15-19)*"

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Dari latar belakang masalah yang telah di uraikan diatas dapat didefinisikan masalah sebagai berikut:

- 1) Kelincahan perlu ditingkatkan melalui latihan yang terprogram dan pemilihan metode latihan yang tepat dan lebih efektif.
- 2) Dalam meningkatkan kelincahan dengan menggunakan metode latihan shuttle masih kurang optimal.
- 3) Perlu adanya metode latihan baru untuk meningkatkan kelincahan.

## **1.3 Batasan Masalah**

Agar penelitian ini lebih fokus dan tidak meluas dari pembahasan yang di maksud, dalam skripsi ini penulis membatasinya pada ruang lingkup penelitian sebagai berikut :

- 1) Penelitian ini hanya menggunakan metode latihan *T-Drill* dan menggunakan metode latihan *20 Yard Square*.
- 2) Penelitian ini mengambil sampel pada pemain SSB Putra Bersemi Tegowanu.

#### **1.4 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang, identifikasi masalah dan pembatasan masalah yang telah diuraikan diatas, maka masalah dalam penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

- 1) Apakah Latihan *T-Drill* dapat memberikan pengaruh kelincahan pemain SSB Putra Bersemi Tegowanu tahun 2018?
- 2) Apakah Latihan *20 Yard Square* dapat memberikan pengaruh kelincahan pemain SSB Putra Bersemi Tegowanu tahun 2018?
- 3) Apakah ada perbedaan antara latihan *T-Drill* dan *20 Yard Square* terhadap kelincahan pemain SSB Putra Bersemi Tegowanu tahun 2018?

#### **1.5 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan permasalahan tersebut tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

- 1) Menguji latihan *T-Drill* dalam meningkatkan kelincahan pemain SSB Putra Bersemi Tegowanu.
- 2) Menguji latihan *20 Yard Square* dalam meningkatkan kelincahan pemain SSB Putra Bersemi Tegowanu.
- 3) Menguji perbedaan antara latihan *T-Drill* atau *20 Yard Square* dalam meningkatkan kelincahan pemain SSB Putra Bersemi Tegowanu.

#### **1.6 Manfaat Penelitian**

Berdasarkan permasalahan yang diteliti adapun manfaat dalam penelitian adalah:

### 1.6.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini di harapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis, sekurang-kurangnya dapat berguna sebagai sumbangan pemikiran bagi dunia pendidikan dan untuk menambah perbendaharaan penelitian dalam bidang pelatihan fisik khususnya kelincahan.

### 1.6.2. Manfaat Praktik

Hasil Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang terkait dalam penelitian ini, diantaranya :

- 1) Sebagai masukan untuk SSB Putra Bersemi Tegowanu guna meningkatkan pelatihan kelincahan.
- 2) Dapat digunakan sebagai masukan untuk perbaikan metode pelatihan fisik guna meningkatkan kelincahan pemain SSB Putra Bersemi Tegowanu.
- 3) Agar dapat dijadikan referensi bagi mahapemain dalam pengembangan ilmu teknologi pendidikan, khususnya di bidang pelatihan fisik khususnya kelincahan.
- 4) Bagi peneliti diharapkan penelitian ini dapat bermanfaat sebagai cara mengamalkan ilmu pada waktu kuliah dengan melakukan penelitian dalam rangka menyelesaikan pendidikan.
- 5) Diharapkan penelitian ini dapat di jadikan referensi bagi penliti lain yang akan mengangkat tema yang sama namun dengan sudut pandang yang berbeda.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS**

#### **2.1 Landasan Teori**

##### **2.1.1 Olahraga Sepakbola**

Perkembangan olahraga di Indonesia dewasa ini semakin meningkat, khususnya sepakbola. Hal ini tidak lepas dari peran serta masyarakat yang semakin sadar dan mengerti akan arti pentingnya olahraga. Sepakbola merupakan permainan yang dimainkan oleh dua regu yang masing-masing regu terdiri dari sebelas orang pemain, yang lazim disebut kesebelasan. Masing-masing regu berusaha untuk memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan mempertahankan gawangnya sendiri agar tidak kemasukan (Sarumpaet, 1992:5).

Dalam permainan sepakbola tim yang mencetak lebih banyak gol adalah sang pemenang (biasanya dalam jangka waktu 90 menit, tetapi ada cara lainnya untuk menentukan pemenang jika hasilnya seri). Akan diadakan penambahan waktu 2x15 menit dan apabila dalam penambahan waktu hasilnya masih seri akan diadakan adu penalti yang setiap timnya akan diberikan lima kali kesempatan untuk menendang bola ke arah gawang dari titik penalti yang berada di dalam daerah kiper hingga hasilnya bisa ditentukan. Peraturan terpenting dalam mencapai tujuan ini adalah para pemain (kecuali penjaga gawang) tidak boleh menyentuh bola dengan tangan mereka selama masih dalam permainan. Dari beberapa sumber di atas tentang penjelasan sepakbola maka dapat disimpulkan bahwa sepakbola adalah suatu permainan beregu yang dimainkan masing-masing regunya terdiri dari sebelas orang pemain termasuk seorang penjaga gawang yang dimainkan dengan kaki kecuali penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan di area kotak penalti. Sepakbola merupakan permainan beregu, masing-

masing regu terdiri dari 11 pemain, salah satunya menjadi penjaga gawang. Permainan ini hampir seluruhnya dimainkan dengan menggunakan tungkai, kecuali penjaga gawang yang dibolehkan menggunakan lengan dan tangan di daerah tendangan hukumannya. Dalam perkembangannya permainan ini dapat dimainkan diluar lapangan (*outdoor*) dan didalam ruangan (*indoor*) (Sucipto,2007).

Setiap cabang olahraga mempunyai tujuan dari permainannya. Tujuan permainan sepakbola adalah pemain memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dan berusaha menjaga bola lawan agar tidak masuk ke gawang sendiri. Suatu regu dinyatakan menang apabila regu tersebut bisa memasukkan bola terbanyak ke gawang lawan dan apabila regu tersebut sama banyaknya memasukkan bola maka permainan tersebut dinyatakan seri. Tetapi tujuan utamanya adalah untuk mendidik anak menjadi cerdas, terampil, jujur, dan sportif. Selain itu melalui sepakbola anak akan tumbuh dan berkembang, semangat persaingan (*competition*), kerja sama (*cooperation*), interaksi social (*social interaction*) dan pendidikan moral (*moral education*). (Sucipto 2008).

### **2.1.2 Komponen Kondisi Fisik**

Kondisi fisik merupakan satu kesatuan utuh dari komponen–komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja. Menurut Sarumpaet (1986:34) menjelaskan bahwa, “Kondisi fisik adalah keadaan fisik seseorang pada saat tertentu untuk melakukan pekerjaan yang sebenarnya. Seluruh komponen harus bisa dikembangkan walaupun di sana sini dilakukan dengan sistem prioritas sesuai keadaan atau status tiap komponen itu dan untuk keperluan atau status yang dibutuhkan. Menurut Widiastuti (2011:14) komponen kesegaran jasmani dibagi menjadi 2 aspek : 1) Kesegaran jasmani berhubungan dengan kesehatan yaitu daya tahan jantung (kardiorespirasi), kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas

dan komposisi tubuh, 2) Kesegaran jasmani berhubungan dengan ketrampilan yaitu kecepatan, power, keseimbangan, kelincahan, koordinasi dan kecepatan reaksi. Jenis - jenis kondisi fisik atlet terdapat 10 komponen kondisi fisik, yaitu:

#### 2.1.2.1. Kekuatan (*Strenght*)

Kekuatan adalah komponen kondisi fisik seseorang tentang kemampuan dalam mempergunakan otot-otot untuk menerima beban sewaktu bekerja (M. Sajoto, 1995:8). Kekuatan adalah kemampuan untuk membangkitkan ketegangan otot terhadap suatu keadaan (Garuda Mas, 2000:90). Kekuatan memegang peranan yang penting, karena kekuatan adalah daya penggerak setiap aktivitas dan merupakan persyaratan untuk meningkatkan prestasi. Dalam permainan sepak bola, kekuatan merupakan salah satu faktor yang menentukan kemampuan permainan seseorang dalam bermain. Karena dengan kekuatan seorang pemain akan dapat merebut atau melindungi bola dengan baik (selain ditunjang dengan faktor teknik bermain yang baik). Selain itu, dengan memiliki kekuatan yang baik dalam sepakbola, pemain dapat melakukan tendangan keras dalam usaha untuk mengumpan daerah kepada teman maupun untuk mencetak gol.

#### 2.1.2.2. Daya Tahan (*Endurance*)

Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu (M. Sajoto, 1995:8). Daya tahan adalah kemampun untuk bekerja atau berlatih dalam waktu yang lama, dan setelah berlatih dalam jangka waktu lama tidak mengalami kelelahan yang berlebihan (Garuda Mas, 2000:89). Permainan sepak bola merupakan salah satu permainan yang membutuhkan daya tahan dalam jangka waktu yang cukup lama. Daya tahan penting dalam permainan sepak bola sebab dalam jangka waktu 90 menit bahkan lebih, seorang pemain

melakukan kegiatan fisik yang terus menerus dengan berbagai bentuk gerakan seperti berlari, melompat, meluncur (*sliding*), *body charge* dan sebagainya yang memerlukan daya tahan yang tinggi.

#### 2.1.2.3. Daya Otot (*Muscular Power*)

Daya otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimum yang dikerjakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (M. Sajoto, 1995:8). Daya otot dipengaruhi oleh kekuatan otot, kecepatan kontraksi otot sehingga semua faktor yang mempengaruhi kedua hal-hal tersebut akan mempengaruhi daya otot. Jadi daya otot adalah kualitas yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk melakukan kerja fisik secara tiba-tiba. Dalam permainan sepak bola diperlukan gerakan yang dilakukan secara tiba-tiba misalnya gerakan yang dilakukan pada saat merebut bola. Pemakaian daya otot ini dilakukan dengan tenaga maksimal dalam waktu singkat dan pendek. Orang yang sering melakukan aktifitas fisik membuat daya ototnya menjadi baik. Daya otot dipengaruhi oleh kekuatan otot dan kecepatan kontraksi otot sehingga semua faktor yang mempengaruhi kedua hal tersebut akan mempengaruhi daya otot.

#### 2.1.2.4. Kecepatan (*Speed*)

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu yang sesingkat-singkatnya (M.Sajoto, 1995:8). Oleh karena itu seseorang yang mempunyai kecepatan tinggi dapat melakukan suatu gerakan yang singkat atau dalam waktu yang pendek setelah menerima rangsang. Kecepatan disini dapat didefinisikan sebagai laju gerak berlaku untuk tubuh secara keseluruhan atau bagian tubuh. Faktor yang mempengaruhi kecepatan, antara lain adalah : kelentukan, tipe tubuh, usia, jenis kelamin (Dangsina Moeloek, 1984:7-8). Kecepatan juga merupakan



salah satu faktor yang menentukan kemampuan seseorang dalam bermain sepak bola. Pemain yang memiliki kecepatan akan dapat dengan cepat menggiring bola ke daerah lawan dan akan mempermudah pula dalam mencetak gol ke gawang lawan, selain itu kecepatan juga diperlukan dalam usaha pemain mengejar bola.

#### 2.1.2.5. Daya Lentur (*Fleksibility*)

Daya lentur adalah efektivitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktivitas dengan pengukuran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh permukaan tubuh (M. Sajoto, 1995:9). Kelentukan menyatakan kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu persendian. Jadi meliputi hubungan antara tubuh persendian, umumnya tiap persendian mempunyai kemungkinan gerak tertentu sebagai akibat struktur anatominya. Gerak yang paling penting dalam kehidupan sehari-hari adalah fleksi batang tubuh. Tetapi kelentukan yang baik pada tempat tersebut belum tentu di tempat lain pula demikian (Dangsina Moeloek, 1984:9). Dengan demikian kelentukan berarti bahwa tubuh dapat melakukan gerakan secara bebas. Tubuh yang baik harus memiliki kelentukan yang baik pula. Hal ini dapat dicapai dengan latihan jasmani terutama untuk penguluran dan kelentukan. Faktor yang mempengaruhi kelentukan adalah usia dan aktifitas fisik pada usia lanjut kelentukan berkurang akibat menurunnya aktifitas otot sebagai akibat berkurang latihan (aktifitas fisik). Sepak bola memerlukan unsur fleksibility, ini dimaksudkan agar pemain dapat mengolah bola, melakukan gerak tipu, *sliding tackle* serta mengubah arah dalam berlari.

#### 2.1.2.6. Kelincahan (*Agility*)

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam

kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik (M.Sajoto, 1995:9). Sedangkan menurut Dangsina Moeloek (1984:8) menggunakan istilah ketangkasan. Ketangkasan adalah kemampuan merubah secara tepat arah tubuh atau bagian tubuh tanpa gangguan pada keseimbangan. Kelincahan seseorang dipengaruhi oleh usia, tipe tubuh, jenis kelamin, berat badan, kelentukan (Dangsina Moeloek, 1984:9). Dari kedua pendapat tersebut terdapat pengertian yang menitik beratkan pada kemampuan untuk merubah arah posisi tubuh tertentu. Kelincahan sering dapat kita amati dalam situasi permainan sepak bola, misalnya seorang pemain yang tergelincir dan jatuh di lapangan, namun masih dapat menguasai bola dan mengoperkan bola tersebut dengan tepat kepada temannya. Dan sebaliknya, seorang pemain yang kurang lincah mengalami situasi yang sama tidak saja tidak mampu menguasai bola, namun kemungkinan justru mengalami cedera karena jatuh.

#### 2.1.2.7. Keseimbangan (*Balance*)

Keseimbangan adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan organ-organ syaraf otot (M. Sajoto, 1995:9). Keseimbangan adalah kemampuan mempertahankan sikap tubuh yang pada saat melakukan gerakan tergantung pada kemampuan integrasi antara kerja indera penglihatan, kanalis semis kuralis pada telinga dan reseptor pada otot. Diperlukan tidak hanya pada olah raga tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari (Dangsina Moeloek, 1984:10). Keseimbangan ini penting dalam kehidupan maupun olah raga untuk itu penting dimana tanpa keseimbangan orang tidak dapat melakukan aktivitas dengan baik. Seorang pemain sepak bola apabila memiliki keseimbangan yang baik, maka pemain itu akan dapat mempertahankan tubuhnya pada waktu menguasai bola. Apabila

keseimbangannya baik maka pemain tersebut tidak akan mudah jatuh dalam perebutan bola maupun dalam melakukan *body contact* terhadap pemain lawan.

#### 2.1.2.8. Koordinasi (*Coordination*)

Koordinasi adalah kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerak yang berada berada ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif (Sajoto, 1995:9). Koordinasi menyatakan hubungan harmonis berbagai faktor yang terjadi pada suatu gerakan (Dangsina Moeloek, 1984:4). Jadi apabila seseorang itu mempunyai koordinasi yang baik maka akan dapat melaksanakan tugas dengan mudah secara efektif. Dalam sepakbola, koordinasi digunakan pemain agar dapat melakukan gerakan teknik dalam sepak bola secara berkesinambungan, misalnya berlari dengan melakukan dribble yang dilanjutkan melakukan shooting kearah gawang dan sebagainya.

#### 2.1.2.9. Ketepatan (*Accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengendalikan gerakan-gerakan bebas terhadap suatu sasaran, sasaran ini dapat merupakan suatu jarak atau mungkin suatu objek langsung yang harus dikenai dengan salah satu bidang tubuh (M. Sajoto, 1995:9). Dengan latihan atau aktivitas olahraga yang menuju tingkat kesegaran jasmani maka ketepatan dari kerja tubuh untuk mengontrol suatu gerakan tersebut menjadi efektif dan tujuan tercapai dengan baik. Ketepatan dalam sepak bola merupakan usaha yang dilakukan seorang pemain untuk dapat mengoperkan bola secara tepat pada teman, selain itu juga dapat melakukan shooting ke arah gawang secara tepat untuk mencetak gol.

#### 2.1.2.10. Reaksi (*Reaction*)

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menghadapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syaraf

atau rasa lainnya. Status kondisi fisik seseorang dapat diketahui dengan cara penilaian bentuk tes kemampuan (M. Sajoto, 1995:10). Reaksi dapat dibedakan menjadi tiga macam tingkatan yaitu reaksi terhadap rangsangan pandang, reaksi terhadap pendengaran dan reaksi terhadap rasa. Seorang pemain sepak bola harus mempunyai reaksi yang baik, hal ini dimaksudkan agar pemain mampu untuk bergerak dengan cepat dalam mengolah bola. Biasanya reaksi sangat dibutuhkan oleh seorang penjaga gawang untuk menghalau bola dari serangan lawan, akan tetapi semua pemain dituntut harus mempunyai reaksi yang baik.

### **2.1.3 Kelincahan**

Kelincahan berasal dari kata lincah. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1985:525), lincah berarti selalu bergerak, tidak dapat diam, tidak tenang, tidak tetap. Sedangkan menurut Harsono (1983:14) orang yang lincah yang mempunyai kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Suharno. HP (1983:28) mendefinisikan kelincahan adalah kemampuan dari seseorang untuk merubah posisi dan arah secepat mungkin sesuai dengan situasi yang dihadapi.

Beberapa pendapat tersebut diatas dapat penulis simpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, sesuai dengan situasi yang dihadapi di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya. Kegunaan kelincahan sangat penting terutama olahraga beregu dan memerlukan ketangkasan.

Menurut M. Sajoto (1995:9) kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di arena tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi

yang berbeda dalam kecepatan tinggi dalam koordinasi yang baik, berarti kelincahan cukup baik. Kelincahan dapat diambil kesimpulan bahwa orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dari posisi tubuh dengan cepat dan tepat waktu bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Jadi kelincahan bukan hanya menuntut kecepatan, akan tetapi juga fleksibilitas yang baik sari sendi-sendi anggota tubuh (Harsono 171-172).

Kelincahan penting fungsinya untuk meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga. Secara langsung kelincahan digunakan untuk mengkoordinasi gerakan-gerakan berganda atau stimulant, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan. Kelincahan yang digunakan atlet atau pemain sepakbola saat berlatih atau bertanding tergantung oleh kemampuan mengkoordinasikan sistem gerak tubuh dengan respon terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi pada atlet itu sendiri (Suharno HP, 1986:47).

Kelincahan merupakan salah satu unsur penting di dalam olahraga dan perlu untuk dilatih. Hampir semua cabang olahraga menuntut pemainnya memiliki kelincahan yang baik, misalnya dalam bola basket, sepakbola dan lainnya. Latihan kelincahan dapat kita lakukan dengan berbagai macam cara.

Macam-macam bentuk latihan kelincahan yaitu : a) Lari bolak-balik (*shuttle run*), b) Lari zig – zag (*zig zag run*), c) *Squat thrust*, d) Lari rintangan (Harsono, 1988:173). Selain itu latihan kelincahan dapat juga dilakukan dengan latihan yang bersifat anaerobic seperti : 1) *Dot drill*, 2) *Three corner drill*, dan 3) *down the-line drill*. Dari bentuk-bentuk latihan kecepatan ini dapat memberikan inspirasi pelatih dalam menciptakan bentuk latihan yang sesuai dengan gerakan-gerakan yang dilakukan dalam cabang olahraganya.

#### 2.1.4 Latihan

Latihan adalah kegiatan atau aktivitas yang dilakukan secara berulang-ulang, sistematis, berencana dengan beban yang kian hari kian bertambah (Suharno HP, 1986:27).

Tujuan utama dalam latihan adalah memperbaiki tingkat terampil maupun untuk kerja dari atlet. Menurut Bempa (1990:6-8) tujuan latihan adalah : 1) untuk mencapai dan memperluas perkembangan fisik secara menyeluruh, 2) untuk menjamin dan memperbaiki perkembangan fisik khususnya sebagai suatu kebutuhan yang telah ditentukan di dalam praktek olahraga. 3) untuk memoles dan menyempurnakan teknik olahraga yang dipilih, 4) untuk memperbaiki dan menyempurnakan strategi yang penting dan dapat diperoleh dari taktik lawan, 5) untuk menanamkan kualitas kemauan, 6) untuk menjamin dan mengamankan persiapan tim secara otomatis, 7) untuk mempertahankan keadaan sehat setiap atlet, 8) untuk mencegah cedera, 9) untuk menambah pengetahuan setiap atlet.

Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah beban atau pekerjaannya (Harsono, 1988:101). Untuk tujuan melakukan latihan adalah untuk membantu seorang atlet atau satu tim olahraga dalam meningkatkan keterampilan berbagai aspek latihan yang harus diperhatikan, meliputi latihan fisik, teknik, taktik, dan latihan mental (Rubianto Hadi,2007:55). Prinsip-prinsip latihan menurut Rubianto Hadi (2007,57-62) yang dapat dijadikan pegangan pelatihan antara lain : 1) Prinsip individualis, 2) Prinsip Variasi Latihan, 3) Prinsip Pedagogis, 4) Prinsip Keterlibatan Aktif, 5) Prinsip *Recovery*, 6) Prinsip Pulih Asal (*Reversibility*), 7) Prinsip Pemanasan (*Warming Up*), 8) Pendinginan (*Cooling Down*).

#### 2.1.4.1. Prinsip Individualis

Setiap atlet mempunyai perbedaan individu dalam latar belakang kemampuan, potensi, dan karakteristik. Latihan harus disesuaikan dengan kekhasan setiap atlet agar menghasilkan hasil yang terbaik. Faktor-faktor yang harus diperhitungkan antara lain: umur, jenis kelamin, ciri fisik, status kesehatan, lamanya berlatih, tingkat kesegaran jasmani, tugas sekolah atau pekerjaan, atau keluarga, ciri-ciri psikologi, dan lain-lain.

Dengan memperhatikan keadaan individu atlet pelatih akan mampu memberikan dosis yang sesuai dengan kebutuhan atlet dan mampu memecahkan masalah yang dihadapi atlet. Oleh sebab itu untuk mencapai hasil maksimal dalam latihan maka dalam memberikan latihan materi pada seorang atlet, apabila pada cabang olahraga beregu, beban latihan yang berupa intensitas latihan, volume latihan, waktu istirahat (*recovery*), jumlah set, repetisi, model pendekatan psikologis, umpan balik dan sebagainya harus mengacu pada prinsip ini.

#### 2.1.4.2. Prinsip variasi latihan

Latihan fisik yang dilakukan dengan benar seringkali menuntut banyak waktu dan tenaga atlet. Latihan yang digunakan dengan berulang-ulang dan monoton dapat menyebabkan rasa bosan (*boredom*). Untuk itu maka diperlukan latihan-latihan yang bervariasi.

#### 2.1.4.3. Prinsip pedagogis

Prinsip pedagogis mengarahkan latihan mengikuti berbagai kaidah yaitu, multiteral, kesehatan, pengembangan, kebermanfaatan, kesadaran, sistematis dan gradual. Dengan prinsip pedagogis pelatih dituntut memberikan kesadaran yang penuh akan setiap beban latihan yang diberikan kepada atlet dengan segala manfaat positifnya maupun negatifnya sehingga setiap latihan perlu dirancang

secara sistematis dan meningkat secara gradual untuk menjamin semua unsur pendidikan yang tercapai.

#### 2.1.4.4. Prinsip keterlibatan aktif

Salah satu tugas pelatih dalam proses latihan adalah memperlakukan atlet dengan kesempatan yang sama, oleh karena itu pelatih perlu merancang manajemen latihannya agar setiap atlet dapat melaksanakan kegiatan secara optimal. Keterlibatan atlet berkaitan dengan hal-hal sebagai berikut: 1) Kegiatan fisik, atlet dapat melaksanakan aktivitas fisik dengan kesempatan yang sama pada setiap sesi latihan, 2) Kegiatan mental, atlet dilibatkan dalam pengambilan keputusan yang berkaitan dengan penyusunan program latihan, pelaksanaan latihan, kompetisi dan berbagai hal yang berkaitan dengan pengembangan kepribadian dan kedewasaan atlet.

#### 2.1.4.5. Prinsip *recovery*

*Recovery* atau pemulihan merupakan faktor yang amat kritikal dalam pelatihan olahraga modern. Karena itu pelatih harus menciptakan kesempatan *recovery* dalam latihannya. Prinsip *recovery* harus dianggap sama pentingnya dengan prinsip *overload*. Perkembangan atlet bergantung pada pemberian istirahat yang cukup sesuai latihan, agar efek latihan dapat dimaksimalkan. Hal tersebut sesuai dengan prinsip *recovery* yang mengatakan bahwa kalau kita ingin berprestasi maksimal, maka setelah tubuh diberi rangsangan berupa pembebanan latihan, harus ada "*complete recovery*" sebelum memberikan stimulus berikutnya. Tanpa *recovery* yang cukup sesuai latihan yang berat, tak akan ada manfaatnya bagi atlet. Lamanya *recovery* masih tergantung dari kelelahan yang dirasakan atlet atas latihan sebelumnya. Makin besar kelelahan yang dirasakan, makin lama waktu yang dialokasikan untuk pemulihan. Seberapa lama waktu yang diperlukan



untuk *recovery* bergantung pada: 1) Individu atlet, 2) Tingkat kelelahan yang diderita atlet, 3) Sistem energy yang terlibat, 4) Dan sejumlah faktor lainnya.

Sebagai patokan untuk memulai kembali aktivitas, selanjutnya (yang praktis bagi sebagian besar kegiatan latihan) adalah dengan menggunakan “takaran denyut nadi”, karena apabila berpatokan pada kadar asam laktat dalam darah sangat sulit dilakukan oleh para pelatih.

#### 2.1.4.6. Prinsip pulih asal (*reversibility*)

Beberapa pelatih sering mengatakan bahwa anda latihan akan menggunakan prinsip ini anda akan kehilangan lamanya istirahat. Lamanya istirahat yang dilakukan jangan terlalu lama, karena kalau terlalu lama maka kondisi tubuh akan kembali ke asal, dan sebaliknya bila tidak diberi istirahat sama sekali, juga tidak ada peningkatan.

#### 2.1.4.7. Prinsip pemanasan (*warming up*)

Pemanasan bertujuan untuk menyiapkan fisik dan psikis sebelum latihan. Selain itu pemanasan dilakukan terutama untuk menghindari cedera. Bentuk-bentuk pemanasan dapat meliputi jogging, peregangan statis, peregangan dinamis, dan pelepasan persendian.

#### 2.1.4.8. Pendinginan (*cooling down*)

Pendinginan bertujuan untuk mengembangkan kondisi fisik dan psikis pada keadaan semula. Pendinginan dilakukan seperti aktivitas pemanasan dengan intensitas yang lebih rendah.

Dengan memperhatikan prinsip-prinsip latihan tersebut, maka seorang pelatih akan lebih mudah dalam penysusunan program latihan yang akan diberikan pada atletnya sehingga tidak terjadi kesalahan penyusunan program latihan.

### 2.1.5 Komponen-Komponen Latihan

Selain beberapa prinsip dasar latihan dan faktor–faktor latihan, dalam mencapai prestasi maksimal juga harus memperhatikan beberapa komponen-komponen dari latihan. Komponen–komponen dari latihan tersebut meliputi :

#### 2.1.5.1. Intensitas latihan

Intensitas latihan merupakan ukuran kesungguhan dalam melakukan latihan yang betul dalam pelaksanaannya. Jadi, apabila seorang atlet dapat melakukan latihan secara bersungguh–sungguh dengan segala kemampuan berarti dapat menjalani intensitasnya secara maksimal.

#### 2.1.5.2. Volume latihan

Volume latihan adalah beban yang dinyatakan dengan jarak, waktu, berat, dan jumlah latihan. Volume latihan yang dipergunakann dalam program latihan ini adalah banyaknya set dalam melakukan latihan kelincahan yang semakin meningkat dari waktu ke waktu.

#### 2.1.5.3. Durasi

Durasi adalah lamanya latihan yang diperlukan. Waktu latihan sebaiknya diisi dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat. Selain itu, setiap latihan juga harus dilakukan dengan usaha yang sebaik-baiknya dan dengan kualitas mutu yang tinggi. Untuk latihan kelincahan ini lama keseluruhan adalah 5 minggu.

#### 2.1.5.4. Frekuensi latihan

Frekuensi adalah berapa kali suatu latihan setiap minggunya, cepat atau lambatnya suatu latihan yang dilakukan setiap setnya. Program latihan kelincahan dengan menggunakan *t-drill* dan *20 yard square* frekuensi latihannya 3-5 setiap minggunya.

#### 2.1.5.5. Ritme

Ritme merupakan sifat irama latihan yang berhubungan dengan tinggi rendahnya tempo dan berat ringannya latihan dalam set latihan.

#### 2.1.6 Metode Latihan Kelincahan

Salah satu hal yang sangat penting terutama dalam olahraga beregu khususnya dalam olahraga sepakbola adalah kelincahan. Untuk meningkatkan kelincahan di perlukan metode latihan yang sesuai. Metode latihan pada dasarnya merupakan suatu cara yang digunakan seorang pelatih dalam pelaksanaan latihan agar latihan dapat berjalan dengan baik dan tujuan latihan dapat tercapai. Menurut Suharno. HP, (1983:29) latihan kelincahan adalah bentuk-bentuk latihan harus ada gerakan merubah posisi dan arah badan, rangsangan terhadap pusat syaraf sangat menentukan hasil tidaknya suatu latihan kelincahan karena koordinasi sangat urgen bagi unsur kelincahan, adanya rintangan-rintangan untuk bergerak dan mempersulit kondisi (alat, lapangan dan sebagainya), ada pedoman waktu yang pasti dalam latihan. Sedangkan menurut Harsono, (1993:14) memberi rambu-rambu dalam mengembangkan agilitas adalah bentuk-bentuk latihan yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas dan dalam melakukan aktivitas tersebut dia juga tidak boleh kehilangan keseimbangan dan harus pula sadar posisi tubuhnya. Suharno HP, (1985:33) mengatakan kegunaan kelincahan adalah mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulus, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

Ada banyak sekali bentuk-bentuk latihan kelincahan dalam olahraga diantaranya: (1) *shuttle run*, (2) *zig-zag run*, (3) *cone drill* dan masih banyak lagi.

#### 2.1.6.1 *Shuttle Run*

Pada latihan ini atlet berlari dari titik satu ke titik yang lain. Dalam latihan ini hanya dua titik yang harus dilalui atlet. Setiap kali sampai pada satu titik ketitik lain, dia harus berusaha secepatnya membalikkan diri untuk berlari menuju ke titik yang lain dengan sudut balik sebesar 180°. Dalam satu repetisi atlet berlari dari satu titik ke titik lain dan kembali ke awal. Satu set terdiri dari tiga repetisi. Lari bolak balik (*shuttle run*) bertujuan untuk merubah gerak arah tubuh lurus dan mengukur kelincahan. Lapangan yang digunakan adalah bidang datar selebar maksimal 15 meter (Nurhasan:1986).

#### 2.1.6.2 *Zig-zag run*

Latihan dengan menggunakan metode lari zig-zag ini hampir sama dengan *Shuttle Run* akan tetapi arah gerak pada lari zig-zag ini dilakukan ke arah samping, untuk lari zig-zag ini biasanya menggunakan *cone* (sebagai alat batas) melakukan zig-zag, biasanya *cone* diletakan setiap 0,5-1 meter dan harus berlari zig-zag melewati rintangan *cone* tersebut. Langkah-langkah melakukan latihan lari zig-zag adalah dengan melakukan lari secepat mungkin melewati titik (*cone*) yang telah di tentukan dengan interval 2-4 kali dengan arak dari titik satu ke titik berikutnya sekitar 0,5-1 meter.

#### 2.1.6.3 *Cone Drill*

Salah satu bentuk penanganan yang dilakukan oleh fisioterapi adalah dengan memberikan suatu latihan atau olahraga yang bersifat teratur dan terarah untuk meningkatkan kemampuan *agility* yaitu dengan salah satu bentuk latihan *agility* berupa *cone drill exercise*. *Cone drill exercise* merupakan strategi untuk mengoptimalkan kelincahan melalui kontraksi otot dan suatu bentuk latihan untuk menambah *agility* ketangkasan seorang dalam bermain futsal dan olahraga yang

bersifat games dan membutuhkan *agility* lainnya (Nurhasan, 2007). Latihan tersebut dapat meningkatkan kelincahan karena dapat menstimulasi saraf sehingga menyebabkan saraf tersebut terstimulasi. Latihan dengan menggunakan benda berbentuk kerucut sebagai patokan untuk tujuan akhir merubah gerakan (Wood, 2011). Dalam latihan ini otot *quadriseep* dan otot hamstring menjadi pendukung dalam kelincahan dan bekerja bersama untuk membentuk kekuatan berlari dan kestabilan otot yang bertujuan mempertahankan stabilitas tubuh saat hendak berlari menuju kerucut (*cone*) yang satu dan kemudian merubah arah gerakan menuju kerucut yang lainnya. Selain itu *cone drill exercise* juga dapat meningkatkan stabilisasi otot tungkai dan kekuatan berlari yang merupakan salah satu komponen dari *agility* (Wood, 2011).

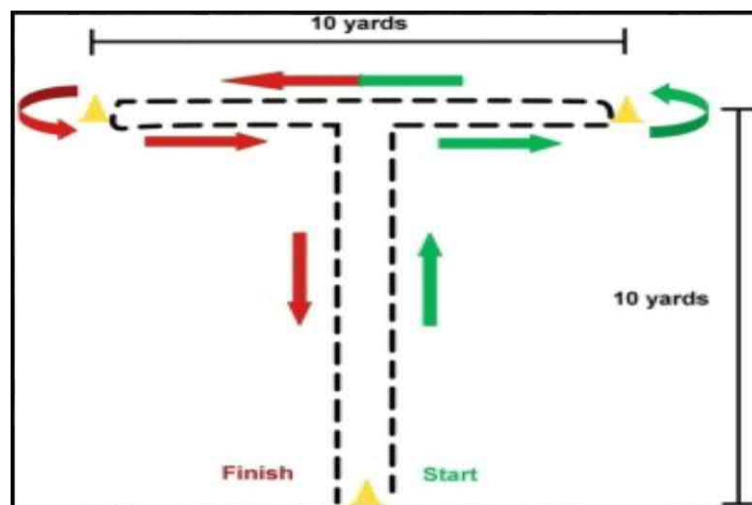
Menurut Halim (2011), program *cone drill exercise* ini dilakukan minimal 3 kali perminggu dan diselingi satu hari istirahat untuk memberikan kesempatan kepada otot untuk berkembang dan beradaptasi pada hari istirahat tersebut, selain itu ketahanan seseorang akan menurun setelah 48 jam tidak melakukan latihan. Jadi sebelum ketahanan menurun harus sudah berlatih lagi. Latihan ini dilaksanakan 4 minggu agar menghasilkan efek yang optimal. Beberapa contoh bentuk latihan cone drill yaitu: 1) *S Drill*, 2) *M Drill*, 3) *Z Pattern Cuts*, 4) *T Drill*, 5) *Square Run* (Tauhid Jalu:2018).

### **2.1.7 Latihan T-Drill**

Latihan *T-Drill* adalah bentuk latihan yang menyerupai huruf "T" dan latihan *T-Drill* adalah suatu bentuk latihan *agility*. Latihan *T-Drill* sendiri termasuk dalam bentuk pola latihan pada cabang olahraga bola basket (Lee E. Brown, 2000:230). Tujuan latihan *T-Drill* yaitu bertujuan untuk mengembangkan kelincahan, pengkoordinasian, fleksibilitas, atau kelentukan dalam *adductor* dan *abductor*, dan

transisi antara tiga keterampilan utama (*run, shuffle, dan backpeddel*) (Lee E. Brown, 2006:87).

Latihan *T-Drill* dalam penelitian ini tetap berjalan sesuai dengan prosedurnya yaitu *run, shuffle, dan backpeddel*. Sehingga beban latihan dapat seimbang antara latihan *T-Drill* dan *20 Yard Square* dengan total jarak tempuh dalam sekali melakukan atau dalam satu set sejauh 40 meter.

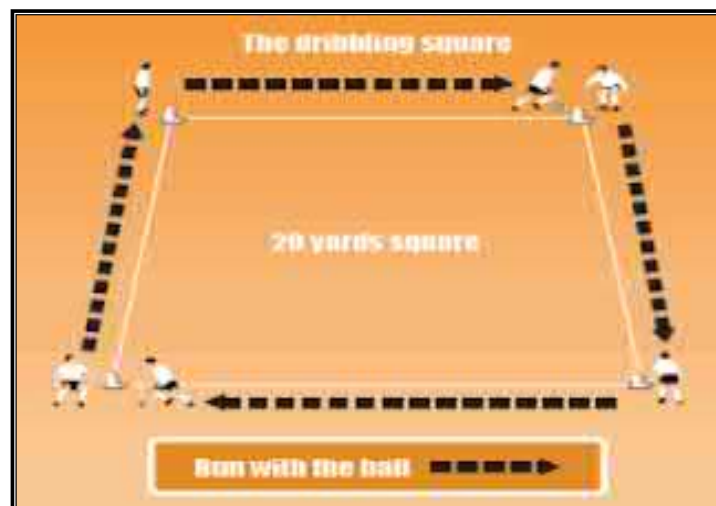


Gambar 1. Latihan *T-Drill* (Lee E. Brown, 2000: 87).

Prosedur dalam melakukan latihan *T-Drill* adalah: 1) Mulai dalam sikap berdiri dengan kaki sejajar, 2) lari maju 10 meter ke tempat yang ditandai pada tanah, 3) lari menyamping dengan menggeser kaki kesisi kanan dan menyentuh garis yang berjarak 5 meter dengan tangan kanan anda, 4) lari menyamping kembali kesisi kiri yang berjarak 10 meter dan menyentuh garis jauh dengan tangan kiri, 5) lari menyamping kembali ke kanan yang berjarak 5 meter ke tempat yang di tandai, 6) sentuh titik yang ditandai dengan tangan dari berlari *sprint* 10 meter melalui gari awal untuk menyelesaikan.

### 2.1.8 Latihan 20 Yard Square

Latihan *20 Yard Square* merupakan salah satu bentuk latihan untuk membantu meningkatkan kemampuan kelincahan. Pada latihan *20 Yard Square*, latihan ini menggunakan lapangan yang dibatasi oleh 4 *cone* sebagai penanda pembatas area dengan jarak masing-masing *cone* sekitar 5 yard yang berbentuk persegi. Pelaksanaan latihan *20 Yard Square* menggunakan aba-aba "mulai" pemain berlari ke *cone* pertama lalu membelok ke arah kanan ke *cone* ke 2 dan seterusnya sampai 4 *cone* terlewati.



Gambar 2. Latihan *20 Yard Square* (Lee E. Brown, 2000: 87)

### 2.3 Kerangka Berfikir

Kerangka berpikir merupakan hasil aktualisasi dari penulis dalam rangka meresum landasan teori secara logika yang diambil. Kerangka berfikir dapat juga diartikan sebagai kajian yang dibuat berdasarkan teori yang diambil. Tujuan melakukan olahraga adalah untuk meningkatkan kondisi fisik dan menguasai keterampilan secara efektif dan efisien. Latihan dilakukan dengan tujuan menguasai keterampilan, agar latihan berhasil materi latihan harus diberikan secara bertahap dari yang sederhana ke yang kompleks. Latihan yang baik

dilakukan sesuai hukum *overload*, dimana beban latihan disetiap pertemuan mengalami peningkatan baik disegi intensitas, repetisi maupun set yang diberlakukan pada sebuah program latihan.

### 2.3.1 Analisis Pengaruh Latihan *T-Drill* Terhadap Kelincahan Pemain Sepakbola.

Latihan *T-Drill* merupakan latihan untuk mengetahui kelincahan pada seseorang, seorang atlet yang lincah, atlet tersebut dengan mudah ketika berlari dengan baik dan efektif, banyak keuntungan dari latihan *T-Drill* yaitu bila dilakukan dengan rutin, maka seluruh otot paha akan terbentuk, gerakan kaki dan tangan akan cepat refleks, kaki dan tangan akan lebih mudah untuk digerakan kesegala arah, dan memiliki daya tahan atau stamina yang baik. Dari analisis ini diharapkan dapat meningkatkan kelincahan pada pemain Sekolah Sepakbola Putra Bersemi Tegowanu Tahun 2018.

### 2.3.2 Analisis Pengaruh Latihan *20 Yard Square* Terhadap Kelincahan Pemain Sepakbola.

Latihan *20 Yard Square* merupakan latihan kelincahan yang mengharuskan para pemain untuk mempunyai kondisi fisik yang baik, yang bertujuan untuk mengetahui kelincahan dan kecepatan. Latihan secara rutin dan berkelanjutan akan memberikan efek terhadap peningkatan kelincahan dan atlet terebut akan mudah untuk menggiring bola. Dari analisis ini diharapkan dengan latihan *20 Yard Square* yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kelincahan pada pemain SSB Putra Bersemi Tegowanu tahun 2018.

### 2.3.3 Analisis Perbedaan Latihan *T-Drill* dengan Latihan *20 Yard Square* Terhadap Kelincahan Pemain Sepakbola

Latihan *T-drill* dan latihan *20 Yard Square* merupakan latihan kelincahan yang memiliki tujuan yang sama yaitu meningkatkan stamina atau kondisi fisik, tetapi latihan *T-Drill* lebih baik dari pada latihan *20 Yard Square*, karena pada



latihan *T-Drill* lebih banyak melakukan pergerakan yang bertujuan untuk meningkatkan kelincahan seorang pemain dan berguna untuk gerak tipu lawan dari pada latihan *20 Yard Square*, dan latihan *T-Drill* akan mudah untuk meningkatkan kelincahan pemain sepakbola.

Dari kesimpulan diatas dapat diambil sebuah pemikiran yaitu kemungkinan besar latihan kelincahan dengan menggunakan model latihan *T-Drill* akan lebih baik dan efektif untuk melatih kemampuan kelincahan dan keterampilan seorang pemain dalam bergerak dan berlari karena dalam latihan tersebut banyak latihan pergerakan. Hal ini mempermudah atau menyesuaikan diri dalam situasi yang sulit untuk berlari dan bergerak dalam permainan sepakbola.

Berdasarkan kerangka berpikir diatas, maka latihan kelincahan dengan menggunakan model latihan *T-Drill* akan lebih baik hasilnya dibandingkan dengan model latihan *20 Yard Square*.

## **2.4 Hipotesis**

Hipotesis merupakan dugaan sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul Suharsimi Arikunto (2006:64). Berdasarkan kerangka berfikir di atas maka peneliti membuat hipotesis sebagai berikut:

- 1) Ada pengaruh latihan *T-Drill* terhadap kelincahan pada pemain SSB Putra Bersemi Tegowanu Tahun 2018.
- 2) Ada pengaruh latihan *20 Yard Square* terhadap kelincahan pada pemain SSB Putra Bersemi Tegowanu Tahun 2018.
- 3) Ada perbedaan antara latihan *T-Drill* dan *20 Yard Square* terhadap kelincahan pada pemain SSB Putra Bersemi Tegowanu Tahun 2018.

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian, analisis data dan pembahasan diperoleh simpulan sebagai berikut:

- 1) Ada pengaruh tatihan *t-drill* terhadap kelincahan pemain SSB Putra Bersemi Tegowanu tahun 2018.
- 2) Ada pengaruh tatihan latihan *20 yard square* terhadap kelincahan pemain SSB Putra Bersemi Tegowanu tahun 2018.
- 3) Ada perbedaan antara latihan *t-drill* dan *20 yard square* dimana latihan *t-drill* lebih optimal dalam meningkatkan kelincahan pemain SSB Putra Bersemi Tegowanu tahun 2018.

#### 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan, maka penulis akan mengajukan beberapa saran sebagai berikut:

- 1) Bagi pelatih agar dapat melakukan metode latihan secara *continue*, dengan bentuk program latihan *t-drill* dan *20 yard square* untuk meningkatkan kelincahan pada pemain .
- 2) Model program latihan *t-drill* dan *20 yard square* dapat direkomendasikan dan diterapkan pada program latihan dalam rangka peningkatan kecepatan dan kelincahan pada pemain.
- 3) Kepada pemain agar selalu giat berlatih dan mengikuti semua program yang diberikan pelatih dengan maksimal untuk mendapat hasil latihan yang baik.
- 4) Kepada peneliti lain yang ingin melakukan penelitian serupa untuk menambah jumlah sampel supaya lebih valid datanya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Garuda Mas, 2000. *Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini*, Komisi Olahraga Nasional Indonesia, Jakarta
- Hadi,Rubianto. 2007. *Ilmu Kepelatihan Dasar*.Semarang : Rumah Indonesia
- Irman, H. 2018. "Kontribusi Antara Kecepatan, Kelincahan Dan Koordinasi Mata-Kaki Dengan Kemampuan Menggiring Bola Dalam Permainan Sepak Bola Pada Siswa Mts Negeri 1 Kotabaru". *Jurnal Ilmiah Pendidikan, Volume 6 No 1*.
- Kusuma, M. Sodik, A. 2015. "Hubungan Antara Aktivitas Backward Terhadap Kelincahan Pemain Pada Permainan Futsal Tim Sdn Mangga Dua Selatan 02 Petang". *Motion, Volume VI, No.2*.
- Harsono. 1988. *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Choaching*. Jakarta: Depdikbud,DirjenDikti P2LPTK.
- Luxbacher, Josep A. 1997. *SepakbolaTaktik&TeknikBermain* (Terjemahan oleh Agus tawibawadari soccer practice Games), Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- M.Sajoto, 1998. "Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga". Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti P2LPTK.
- Mubarok, M.Z, 2014 "Pengaruh Metode Latihan Interval Dan Kemampuan Agility Terhadap Peningkatan Keterampilan Dribbling Permainan Sepak Bola". *Skripsi*. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sarumpeat.1992. *Permainan Besar*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan .
- Sentono, A. 2013. "Pengaruh Latihan 10-Cone Snake Drill Terhadapkelincahan Pada Pemain Sepak Bola Ssb Genari Pekanbaru". *Jurnal*. Kepelatihan Olahraga Universitas Riau.
- Sucipto, dkk. 1999. *Sepakbola Departemen Pendidikan dan kebudayaan*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Dasar dan Menengah.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif , Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharno HP. 1986. *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: FKIK IKIP Yogyakarta.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Solo: Tiga Serangkai.
- Sutrisno Hadi. 1978. *Satatistik Jilid II*. Yogyakarta: Andi Press.

Qader, M.A. Zaidan, B., Zaidan, A., Kali, S., Kamaluddin, M.A., Radzi, W.B. 2017.

Wijayanto, S. 2015." *Profil Kondisi Fisik Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di Sma Negeri 7 Purworejo Tahun Pelajaran 2014/2015*". Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.

Mackenzie, Brian. 2005. *101 Performance Evaluation Tests*. London: Electric World plc.