



**PENGARUH LATIHAN *SINGLE-LEG RUN THROUGH* DAN  
*RUN THROUGH* TERHADAP KELINCAHAN DENGAN  
FREKUENSI 3 DAN 4 KALI PERMINGGU  
(Eksperimen pada pemain sepakbola Porma jaya u-15 tahun 2019)**

**SKRIPSI**

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

oleh  
Mayong Nugroho Susanto  
6301415087

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

## ABSTRAK

**Mayong Nugroho Susanto, 2019.** Skripsi ini berjudul. **PENGARUH LATIHAN SINGLE-LEG RUN THROUGH DAN RUN THROUGH TERHADAP KELINCAHAN DENGAN FREKUENSI 3 DAN 4 KALI PERMINGGU (EKSPERIMEN PADA PEMAIN SEPAKBOLA PORMA JAYA U-15 TAHUN 2019).** Skripsi. Jurusan PKLO. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Semarang. Dosen Pembimbing Drs. Moh Nasution, M.Kes.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah “Apakah ada pengaruh latihan *Single-leg run through* dan *run through* terhadap kelincahan dengan frekuensi 3 dan 4 kali perminggu (eksperimen pada pemain sepakbola Porma Jaya U-15 tahun 2019)?”. Tujuan penelitian adalah : “Mengetahui mana yang memberikan pengaruh lebih baik antara latihan *single-leg run through* dan *run through* terhadap kelincahan dengan frekuensi 3 dan 4 kali perminggu (eksperimen pada pemain sepakbola Porma Jaya U-15 tahun 2019)”

Populasi penelitian sejumlah 16 pemain dan sampel penelitian 16 pemain pada pemain SSB Porma Jaya U-15. Teknik penarikan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. latihan *single-leg run through* dan *run through* variable bebas dan *Motor ability kelincahan* sebagai variable terikat. Penelitian menggunakan metode korelasi *multi variant*. Metode analisis data menggunakan uji normalitas, uji homogenitas, uji kelinieran korelasi, dan uji hipotesis.

Hasil kemampuan kelincahan dengan latihan *single leg run through* memperoleh nilai  $F_{hitung} = 3.957$  dengan signifikansi  $0,005 < 0,05$ . Hasil kemampuan kelincahan dengan *run through* memperoleh nilai  $F_{hitung} = 3.731$ . dengan signifikansi  $0,007 < 0,05$ , artinya ada pengaruh latihan *single leg run through* dan *run through* terhadap kelincahan.

Kesimpulan ada pengaruh latihan *single leg run through* dan *run through* terhadap peningkatan *kelincahan* pada Pemain SSB Porma Kudus tahun 2019. Saran untuk peneliti yang lain dapat dilakukan dengan menambah variabel yang berhubungan dengan *single leg run through* dan *run through* sehingga akan diperoleh hasil yang lebih baik dan Untuk pelatih hendaknya untuk memberikan materi latihan kelincahan yang lebih cocok untuk anak usia 15 tahun.

**Kata Kunci : *single leg run through, run through dan kelincahan***

## PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini, Saya :

Nama : Mayong Nugroho Susanto

NIM : 6301415087

Jurusan/Prodi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas : Fakultas Ilmu Keolahragaan

Judul Skripsi : "PENGARUH LATIHAN *SINGLE-LEG RUN THROUGH* DAN *RUN THROUGH* TERHADAP KELINCAHAN DENGAN FREKUENSI 3 DAN 4 KALI PERMINGGU (EKSPERIMEN PADA PEMAIN SEPAKBOLA PORMA JAYA U-15 TAHUN 2019)"

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

Apabila pernyataan saya ini tidak benar saya bersedia menerima sanksi akademik dari Unnes dan sanksi hukum sesuai yang berlaku di wilayah negara Republik Indonesia.

Semarang, Juli 2019



Mayong Nugroho Susanto

NIM : 6301415087

## PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul :

PENGARUH LATIHAN *SINGLE-LEG RUN THROUGH* DAN *RUN THROUGH*  
TERHADAP KELINCAHAN DENGAN FREKUENSI 3 DAN 4 KALI PERMINGGU  
(EKSPERIMEN PADA PEMAIN SEPAKBOLA PORMA JAYA U-15 TAHUN 2019)

Disusun oleh :

Nama : Mayong Nugroho Susanto

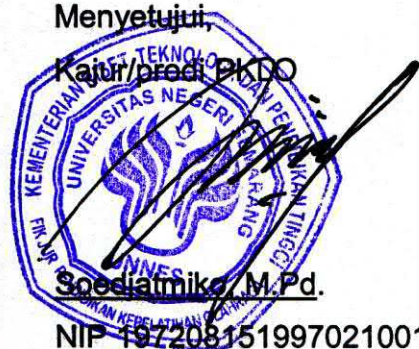
NIM : 6301415087

Jurusan/Prodi : FIK/PKLO

Telah disahkan dan disetujui pada tanggal

..oleh :

Menyetujui,



Pembimbing,

Drs. Moh Nasution, M.Kes

NIP 196404231990021001

## PENGESAHAN

Skripsi atas nama Mayong Nugroho Susanto NIM 6301415087 Program Studi Pendidikan Kepelatihan Judul *PENGARUH LATIHAN SINGLE-LEG RUN THROUGH DAN RUN THROUGH TERHADAP KELINCAHAN DENGAN FREKUENSI 3 DAN 4 KALI PERMINGGU (EKSPERIMEN PADA PEMAIN SEPAKBOLA PORMA JAYA U-15 TAHUN 2019)* telah dipertahankan dihadapan sidang Panitia Penguji Skripsi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang

Pada hari : Kamis

Tanggal : 25 Juli 2019

### Panitia Ujian :

**Ketua Panitia**



**Prof. Dr. Tandjyo Rahayu, M.Pd**  
NIP. 196103201984032001

**Sekretaris Penguji**

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

### Dewan Penguji

1. **Drs. Wahadi, M.Pd**  
NIP. 196101141986011001
2. **Kumbul Slamet B, S.Pd, M.Kes**  
NIP. 197109091998021001
3. **Drs. Moh. Nasution, M.Kes**  
NIP. 196404231990021001

(Ketua)

(Anggota)

(Anggota)

## MOTTO DAN PERSEMBAHAN

### MOTTO :

*“Barang siapa yang bersungguh-sungguh, maka ia akan mendapatkan hasil” (Man Jadda Wajada)*

### PERSEMBAHAN :

Skripsi ini kupersembahkan kepada :

1. Ke dua orang tua saya, pak Aniss dan Ibu Siti Chosiah yang saya sayangi yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan setiap langkahku.
2. Kakak-kakak saya yang saya sayangi, yang selalu memberikan motivasi dan mendoakan saya.
3. Kerabat, teman tercinta yang telah memberikan semangat dan motivasi dalam perjuangan menyelesaikan studi.

## KATA PENGANTAR

Segala puji syukur penulis pajatkan kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Keberhasilan penulis dalam menyusun skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan dorongan berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Rektor Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan penulis untuk melaksanakan studi di Universitas Negeri Semarang.
2. Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan ijin dan kesempatan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
3. Ketua jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga yang telah memberikan semangat, motivasi dan dorongan untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu.
4. Bapak Drs. Moh Nasution, M.Kes selaku dosen pembimbing skripsi saya yang telah sabar dalam memberikan petunjuk dan senantiasa membimbing penulis dalam menyelesaikan tugas skripsi.
5. Bapak dan Ibu dosen Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan bekal ilmu.
6. Manajemen dan staf kepelatihan Sekolah Sepakbola Porma Jaya yang telah menyediakan tempat, sarana-prasarana, membantu dalam kelancaran penelitian dan memberikan izin penelitian.
7. Bapak Mohammad Noor Syafaat selaku pelatih Sekolah Sepakbola Porma Jaya yang memberikan ijin untuk dilaksanakannya penelitian dan membantu kelancaran penelitian.
8. Pemain Sepakbola Porma Jaya U-15 tahun yang bersedia menjadi sampel dalam penelitian.
9. Teman-teman PKLO angkatan 2015 yang telah banyak membantu dan memberikan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini.

10. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian untuk skripsi ini. Atas segala bantuan dan dukungannya yang telah diberikan, penulis doakan semoga amal dan bantuan saudara mendapat berkah yang melimpah dari Allah SWT. Akhirnya penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi para pembaca semua.

Semarang,

Penulis



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	i
<b>ABSTRAK</b> .....	ii
<b>PERNYATAAN</b> .....	iii
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	iv
<b>MOTTO DAN PERSEMBAHAN</b> .....	v
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	vi
<b>DAFTAR ISI</b> .....	viii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xi
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xiii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	7
1.3 Pembatasan Masalah .....	7
1.4 Rumusan Masalah .....	7
1.5 Tujuan Penelitian .....	8
1.6 Manfaat Penelitian .....	9
<b>BAB II LANDASAN TEORI</b>	
2.1. Permainan Sepakbola.....	10
2.1.1 Teknik Dasar Sepakbola .....	12
2.1.2 Kelincahan .....	13
2.1.3 <i>Single-leg run through</i> .....	17
2.1.4 <i>Run through</i> .....	17
2.1.5 Latihan.....	18
2.1.6 Prinsip-prinsip Latihan.....	20
2.1.7 Tujuan dan sasaran Latihan.....	21
2.1.8 Durasi latihan .....	24
2.2 Kerangka Berfikir .....	25
2.3 Hipotesis.....	25

### **BAB III METODE PENELITIAN**

3.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	27
3.2 Variabel Penelitian.....	27
3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Penarikan Sampel.....	28
3.3.1 Populasi.....	28
3.3.2 Sampel dan Teknik Penarikan Sampel .....	28
3.4 Instrumen Penelitian .....	29
3.4.1 Tes <i>Single-leg run through</i> .....	29
3.4.2 Tes <i>Run through</i> .....	30
3.4.3 Tes <i>Shuttle run</i> .....	31
3.5 Prosedur Pelaksanaan penelitian .....	32
3.6 Faktor yang mempengaruhi Penelitian.....	33
3.7 Teknik Analisis data.....	35

### **BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

4.1 Deskripsi Data dan Penelitian .....	36
4.1.1 Uji Normalitas .....	37
4.1.2 Uji Homogenitas.....	39
4.1.3 Uji Hipotesis.....	40
4.1.3.1 uji perbedaan dua rata-rata data <i>pretest</i> .....	40
4.1.3.2 Uji perbedaan rata-rata kelompok eksperimen 1 antara data <i>pretest</i> data <i>posttest</i> (uji hipotesis 1) .....	41
4.1.3.3 Uji perbedaan dua rata-rata kelompok eksperimen 2 antara data <i>pretest</i> dan data <i>posttest</i> (uji hipotesis 2) .....	42
4.1.3.4 Uji perbedaan dua rata-rata data <i>posttest</i> (Uji Hipotesis 3).....	44
4.1.4 Peningkatan kelincahan .....	45
4.2 Pembahasan .....	46

### **BAB V SIMPULAN DAN SARAN**

5.1 Simpulan .....	49
5.2 Saran .....	49

<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	51
-----------------------------	----

### **LAMPIRAN-LAMPIRAN**

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel I. Penilaian Tes Kelincahan <i>Shuttle run</i> .....	32
Tabel II. Hasil data penelitian kelompok Eksperimen 1 dan kelompok Eksperimen 2 .....	36
Tabel III. Hasil Perhitungan Uji Normalitas Data Penelitian .....	37
Tabel IV. Uji Homogenitas .....	39
Tabel V. Uji T Data <i>Pretest</i> .....	40
Tabel VI. Uji Hipotesis 1 .....	41
Tabel VII. Uji Hipotesis 2.....	43
Tabel VIII. Uji T Data <i>Posttest</i> .....	44
Tabel IX. Peningkatan Kelincahan .....	45

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1 Foto pemain Porma Jaya u-15 .....	4
Gambar 2 Tes <i>Single-leg run through</i> .....	30
Gambar 3 Tes <i>Run Trough</i> .....	31
Gambar 4 Tes <i>Shuttle Run</i> .....	31
Gambar 5 Diagram Peningkatan kelincahan .....	46

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat usulan dosen pembimbing .....	54
Lampiran 2. Surat keputusan dosen pembimbing .....	55
Lampiran 3. Surat ijin penelitian.....	56
Lampiran 4. Surat keterangan penelitian .....	57
Lampiran 5. Daftar nama pemain.....	58
Lampiran 6. Program latihan.....	59
Lampiran 7. descriptive data .....	60
Lampiran 8. Hasil perhitungan uji normalitas data penelitian .....	61
Lampiran 9. Table Uji Homogenitas .....	62
Lampiran 10. Tabel Uji t data <i>pretest</i> .....	63
Lampiran 11. Table uji hipotesis 1 .....	64
Lampiran 12. Table uji hipotesis 2 .....	65
Lampiran 13. Table uji t data <i>posttest</i> .....	66
Lampiran 14. Data lanjutan .....	67
Lampiran 15. Dokumentasi .....	68

## **BAB 1**

### **Pendahuluan**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Olahraga adalah suatu aktivitas yang banyak dilakukan oleh masyarakat, keberadaannya di tengah kehidupan masyarakat saat ini sudah menjadi bagian hidup dari masyarakat itu sendiri. Sebab olahraga dewasa ini sudah menjadi trend di masyarakat, salah satu contoh kegiatan yang begitu di minati baik bagi orang tua, remaja maupun anak-anak ialah olahraga rekreasi seperti sepakbola. Karena olahraga mempunyai makna tidak hanya kesehatan, tetapi lebih dari itu ialah menjadi sarana pendidikan dan prestasi. Melalui kegiatan olahraga ini para remaja maupun anak-anak banyak menuai manfaat, baik dalam pertumbuhan fisik, mental, maupun sosial.

Menurut Agus Salim (2008: 10), bahwa Pada dasarnya permainan sepakbola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki. Tujuan utamanya dalam permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan. Untuk bisa membuat gol kalian harus tangkas, sigap, cepat dan baik dalam mengontrol bola.

Sedangkan menurut Abdul Rokhim (2008: 1 2), bahwa Sepakbola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental, pemain diharuskan melakukan gerakan yang terampil dibawah kondisi pemain yang waktunya terbatas, fisik dan mental sambil menghadapi lawan, pemain harus berlari beberapa mil dalam satu pertandingan, setiap pemain harus memahami teknik permainan individu, kelompok dan beregu.

Sepakbola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental, anda harus melakukan gerakan yang terampil dibawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang lelah sambil menghadapi lawan (Luxbacher, J. A.2004:v). Sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim beranggotakan 11 orang yang bertujuan untuk mencetak gol ke gawang tim lawan. Gatz, G (2009:8) memperjelas "*the game of soccer is dynamic and multifaceted*". Permainan dalam sepakbola adalah dinamis dan beraneka ragam.

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang populer dan sudah lama dikenal bangsa Indonesia sejak tahun 1600 yaitu adanya permainan sepakbola. Sampai saat ini permainan sepakbola di Indonesia berkembang pesat, namun belum diimbangi prestasi yang membanggakan. Berulangkali tim sepakbola Indonesia gagal mencapai prestasi sepakbola di tingkat Internasional.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa sepakbola merupakan olahraga permainan yang sangat digemari oleh masyarakat umum di seluruh dunia sehingga sepakbola merupakan olahraga yang sangat populer. Sepakbola adalah olahraga yang dilakukan dengan kaki untuk menendang bola, bola diperebutkan oleh dua kelompok yang masing-masing terdiri sebelas orang, sepakbola diperlukan teknik yang baik karena sepakbola merupakan permainan yang menantang fisik dan mental. Tujuan permainan ini adalah memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan untuk menentukan pemenang dan merebut bola dari lawan dan menjaga gawang dari serangan lawan. Olahraga ini membutuhkan alat seperti sepatu bola sebagai alat untuk menendang dan bola tendang sebagai obyek tendangan. Permainan sepakbola dilakukan di lapangan

terbuka dan diberi gawang sebagai tempat untuk memasukkan bola dan menentukan pemenang.

Dalam upaya membina prestasi yang baik maka pembinaan harus dimulai dari pembinaan usia muda dan atlet muda yang berbakat sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi optimal dalam suatu cabang olahraga sepakbola. Pemerintah Indonesia mengadakan pembinaan dan pengembangan di bidang olahraga, sesuai dengan UU RI No. 3 pasal 21 ayat 3 (2005) tentang sistim keolahragaan menyatakan bahwa: "Pembinaan dan pengembangan keolahragaan dilaksanakan melalui tahap pengenalan olahraga, pemantauan, pemanduan serta pengembangan bakat dan peningkatan prestasi".

Prestasi yang buruk tim sepakbola Indonesia menjadi permasalahan yang sampai saat ini belum kunjung menemukan hasil. Hal yang terpenting untuk menciptakan prestasi sepakbola harus dilakukan latihan sejak dini. Faktor-faktor yang mendukung pencapaian prestasi sepakbola harus dilatih dan dikembangkan secara maksimal. Diantaranya: faktor genetik, kedisiplinan, latihan dan keberuntungan. Pembinaan dan pelatihan sejak usia dini merupakan salah satu langkah untuk menciptakan pemain-pemain sepakbola yang terampil agar dapat berprestasi. Upaya mencetak pemain-pemain sepakbola yang terampil, maka memberikan latihan fisik dan teknik merupakan faktor penting sebagai dasar dari bermain sepakbola.

Kemampuan fisik dan penguasaan teknik bermain sepakbola merupakan dua komponen yang saling berkaitan dan sangat berperan penting dalam permainan sepakbola. Sebagai langkah awal dalam pelatihan sepakbola harus diberikan latihan teknik dan fisik yang tepat sesuai kebutuhan dalam permainan sepakbola. Macam-macam teknik dasar bermain sepakbola harus diberikan



sejak awal berlatih sepakbola. Dengan dilatihkannya teknik dasar bermain sepakbola, maka macam-macam teknik dasar bermain sepakbola dapat dikuasai dengan baik, sehingga akan mendukung penampilannya baik secara individu maupun kolektif atau tim.

Sekolah SepakBola Porma Jaya adalah salah satu sekolah sepakbola yang berada di Kudus, tepatnya di daerah Melati Norowito, kecamatan kota. Tujuan didirikannya sekolah sepakbola Porma yaitu sebagai pemasok pemain untuk membela Persiku Kudus. Dari sini banyak bibit-bibit pemain yang bakal di proyeksikan untuk menjadi pemain Persiku Kudus di masa mendatang. Beberapa pemain dari sekolah sepakbola Porma yang ikut membela persiku yaitu Adit wafa, Doni pamungkas, Mayong nugroho, dan Ilyas sayogi. Latihan sepakbola Porma Jaya di bagi menjadi beberapa kelompok umur, mulai dari umur pemula (7-9 tahun) kemudian ada kelompok umur 10-12 tahun, kelompok umur 13 -14 tahun dan yang terakhir kelompok umur 15 tahun atau yang di anggap kelompok paling senior. Sekolah Sepakbola Porma di latih oleh beberapa pelatih, diantaranya ada Pak Bonding, pak Paat, welly, dan pak makno. Sekolah sepakbola Porma Jaya sudah lama berdiri dan banyak menjuarai turnamen-turnamen di kudus dan di luar kudus. Adapun salah satu dari kelompok umur yang akan saya buat penelitian adalah kelompok umur 15th atau yang paling senior. Dan untuk kelompok u-15 ini sebagian besar sudah ada yang mengikuti latihan di diklat kudus yang kemungkinan besar bisa masuk ke persiku junior untuk mengikuti turnamen piala suratin.



Gambar 1. Foto pemain porma jaya u-15

Berdasarkan hasil pengamatan dan observasi di Sekolah Sepakbola PORMA JAYA menunjukkan bahwa kurangnya kemampuan pemain dalam melakukan kelincahan menggiring bola dalam permainan sepak bola. Keterampilan menggiring bola diperlukan kemampuan fisik yang baik dan juga koordinasi. Salah satu faktor yang mempengaruhi dalam menggiring bola adalah kelincahan. Oleh karena itu pemain harus diberikan program latihan seperti latihan kelincahan. Kelincahan ini mencakup interaksi kualitas-kualitas fisik yang lain (kecepatan reaksi, kecepatan, kekuatan, kelentukan, keterampilan gerak dan sebagainya).

Dalam permainan sepakbola teknik menggunakan bola salah satunya adalah melewati lawan. Jika pemain penyerang sudah berada di depan gawang dan tinggal berhadapan satu lawan satu dengan pemain lawan, secara otomatis pemain penyerang akan melakukan gerakan kesamping kanan atau kiri untuk melewati lawan. Jika pemain penyerang tidak memiliki kelincahan yang baik maka pemain tersebut tidak bisa melewati lawan dengan mudah dan gagal mencetak gol. Untuk itu sangat diperlukan untuk latihan kelincahan.

Ada beberapa latihan yang dapat meningkatkan kelincahan pemain sepakbola diantaranya *shuttle run*, *zig zag*, latihan lompat tangga, *squat thrust*,

*Single-Leg Run Through, run through, double-leg run through*, dan masih banyak bentuk latihan lain yang dapat meningkatkan kelincahan. Dari beberapa latihan tersebut peneliti ingin mengambil salah satu jenis latihan untuk dilakukan penelitian.

Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat (Ismaryati ,2006: 41). Sedangkan menurut Sardjono (1977: 5) kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah posisi atau arah. Kelincahan menuntut seseorang untuk bisa merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat tanpa mengalami gangguan keseimbangan, maka dari itu kelincahan juga tergantung pada keadaan tubuh seseorang, seperti tinggi badan, umur, berat badan, usia, kelelahan, dan jenis kelamin yang sangat berpengaruh pada keseimbangan. Dari beberapa pendapat diatas maka dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan efektif tanpa ada gangguan keseimbangan. Dan faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan antara lain yaitu kecepatan, keseimbangan, kekuatan.

Oleh karena itu peneliti ingin mencari tahu seberapa efektif bentuk latihan yang dapat meningkatkan kelincahan seorang pemain sepakbola. Disini peneliti ingin mengambil sebuah bentuk latihan kelincahan *single-leg run through* dan *run through*. Berdasarkan pernyataan tersebut penulis ingin mengetahui lebih jelas pengaruh latihan *Single-leg run through* dan *Run through* terhadap kelincahan dengan frekuensi latihan yang di tentukan. Akan tetapi semua itu masih dalam perkiraan yang belum tentu terbukti kebenarannya, mungkin saja terdapat pengaruh kelincahan yang lebih baik. Untuk itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang **“PENGARUH LATIHAN SINGLE-LEG RUN THROUGH DAN**

***RUN THROUGH* TERHADAP KELINCAHAN DENGAN FREKUENSI 3 DAN 4 KALI PERMINGGU (EKSPERIMEN PADA PEMAIN SEPAKBOLA PORMA JAYA U-15 TAHUN 2019)**".

### **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas peneliti mengidentifikasi masalah penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Penguasaan terhadap kelincahan berhubungan erat dengan banyak faktor latihan, diantaranya adalah latihan *single-leg run through* dan *run through* untuk dapat mempengaruhi kelincahan.
2. Latihan *single-leg run through* sangat diperlukan penelitian karena merupakan faktor pendukung untuk latihan kelincahan.
3. Latihan *run through* sangat diperlukan penelitian karena merupakan faktor pendukung untuk latihan kelincahan.
4. Belum diketahui apakah ada pengaruh latihan *single-leg run through* dan *run through* terhadap kelincahan dengan frekuensi latihan 3 dan 4 kali perminggu.

### **1.3 Pembatasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah diperoleh pengidentifikasian latihan *single-leg run through* dan latihan *run through* perlu dilakukan. Sehingga dapat mengembangkan dan memilih latihan yang tepat untuk meningkatkan kelincahan bagi pemain sepakbola PORMA JAYA U-15.

### **1.4 Rumusan Masalah**

Sesuai dengan pembatasan masalah maka permasalahan penelitian adalah:

1. Apakah ada pengaruh latihan *Single-leg run through* terhadap kelincahan dengan frekuensi 3 dan 4 kali perminggu (eksperimen pada pemain sepakbola Porma Jaya U-15 tahun 2019)?

2. Apakah ada pengaruh latihan *Run through* terhadap kelincahan dengan frekuensi 3 dan 4 kali perminggu (eksperimen pada pemain sepakbola Porma Jaya U-15 tahun 2019)?
3. Manakah yang memberikan pengaruh lebih baik antara latihan *Single-leg run through* dan *run through* terhadap kelincahan dengan frekuensi 3 dan 4 kali perminggu (eksperimen pada pemain sepakbola Porma Jaya U-15 tahun 2019)?
4. Apakah ada perbedaan pengaruh latihan antara *single-leg run through* dengan *run through* terhadap kelincahan dengan frekuensi 3 dan 4 kali perminggu (eksperimen pada pemain sepakbola Porma Jaya U-15 tahun 2019)?

### **1.5 Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Mengetahui pengaruh latihan *single-leg run through* terhadap kelincahan dengan frekuensi 3 dan 4 kali perminggu (eksperimen pada pemain sepakbola Porma Jaya U-15 tahun 2019)?
2. Mengetahui pengaruh latihan *run through* terhadap kelincahan dengan frekuensi 3 dan 4 kali perminggu (eksperimen pada pemain sepakbola Porma Jaya U-15 tahun 2019)?
3. Mengetahui mana yang memberikan pengaruh lebih baik antara latihan *single-leg run through* dan *run through* terhadap kelincahan dengan frekuensi 3 dan 4 kali perminggu (eksperimen pada pemain sepakbola Porma Jaya U-15 tahun 2019)?
4. Mengetahui ada perbedaan pengaruh latihan antara *single-leg run through* dengan *run through* terhadap kelincahan dengan frekuensi 3 dan 4 kali perminggu (eksperimen pada pemain sepakbola Porma Jaya U-15 tahun 2019)?

### **1.6 Manfaat Penelitian**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat dalam pengembangan olahraga sepakbola dimasa yang akan datang, adapun manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan informasi dan sumbangan keilmuan dalam proses pelatihan untuk meningkatkan proses peningkatan penguasaan kemampuan dasar sepakbola dengan memperhatikan latihan *single-leg run through* dan *run through*.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini dapat dijadikan pedoman, baik untuk para pelatih, guru, maupun pembaca dalam melaksanakan kegiatan penelitian sepakbola dan sebagai bahan ilmu pengetahuan terutama untuk meningkatkan kemampuan dasar sepakbola.

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **2.1 Permainan Sepakbola**

Sepakbola merupakan permainan beregu yang dimainkan oleh dua regu, masing–masing regu terdiri dari sebelas orang pemain termasuk penjaga gawang, hampir seluruh permainan dilakukan dengan ketrampilan mengolah bola dengan kaki, kecuali penjaga gawang dalam memainkan bola bebas menggunakan seluruh anggota badan dengan kaki dan tangannya. Sepakbola merupakan salah satu olahraga permainan yang kompleks, karena untuk dapat melakukan setiap gerakan dengan benar dibutuhkan koordinasi antara organ organ tubuh. Sukatamsi (1988) menyatakan bahwa, “Pandai bermain sepakbola adalah memahami, memiliki pengetahuan, dan terampil melaksanakan dasar-dasar untuk pembinaan dan bermain sepakbola untuk meningkatkan dan mencapai prestasi maksimal”.

Menurut Agus Salim (2008: 10), bahwa Pada dasarnya permainan sepakbola adalah olahraga yang memainkan bola dengan menggunakan kaki. Tujuan utamanya dalam permainan ini adalah untuk mencetak gol atau skor sebanyak-banyaknya yang tentunya harus dilakukan sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan. Untuk bisa membuat gol kalian harus tangkas, sigap, cepat dan baik dalam mengontrol bola.

Sedangkan menurut Abdul Rokhim (2008: 1 2), bahwa Sepakbola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental, pemain diharuskan melakukan gerakan yang terampil dibawah kondisi pemain yang waktunya terbatas, fisik dan mental sambil menghadapi lawan, pemain harus berlari

beberapa mil dalam satu pertandingan, setiap pemain harus memahami teknik permainan individu, kelompok dan beregu.

Sepakbola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental, anda harus melakukan gerakan yang terampil dibawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang lelah sambil menghadapi lawan (Luxbacher, J. A.2004:v). Sepakbola dimainkan oleh dua tim yang masing-masing tim beranggotakan 11 orang yang bertujuan untuk mencetak gol ke gawang tim lawan. Gatz, G (2009:8) memperjelas "*the game of soccer is dynamic and multifaceted*". Permainan dalam sepakbola adalah dinamis dan beraneka ragam.

Sepakbola dimainkan di lapangan terbuka, lapangan mempunyai ukuran ukuran yang telah ditentukan. Lapangan sepakbola harus memiliki ukuran panjang 100 sampai 130 yards lebar 50 sampai 100 yards (Luxbacher, J.A:2004:2). Selain lapangan sepakbola, bola sepak sangat diperlukan. Bola sepakbola selalu berevolusi atau berganti setiap pagelaran piala dunia atau kompetisi resmi dunia. Bola sepakbola berbentuk bulat dan terbuat dari kulit atau bahn lainnya yang disetujui, dimana bola FIFA resmi berdiameter 27 hingga 28 inch dan beratnya antara 14 hingga 16 ons (Luxbacher,J.A:2004:3).

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa sepakbola merupakan permainan beregu yang terdiri dari sebelas pemain dan salah satunya adalah penjaga gawang. Oleh karena itu kekompakan dan kerjasama tim yang baik diantara para pemain sangat dibutuhkan. Karena dimainkan di atas lapangan yang luas, maka seorang pemain harus memiliki kemampuan teknik dasar dan juga kondisi fisik yang baik.



### 2.1.1 Teknik Dasar Sepakbola

Permainan sepakbola adalah suatu permainan yang dilakukan dengan jalan menendang bola. Bola disepak kesana kemari untuk diperebutkan para pemain, yang mempunyai tujuan untuk memasukkan bola ke dalam gawang lawan. Pada permainan sepakbola terdapat beberapa teknik dasar yang harus dikuasai yaitu : teknik menendang bola, teknik menahan bola, teknik menyundul bola, dan teknik menggiring bola.

Toto Subroto & Sukatamsi (2007) menyatakan anak-anak dikemudian hari dapat dilatih menjadi pemain sepakbola yang baik, sebelum diberikan teknik dasar bermain sepakbola terlebih dahulu diperkenalkan tentang sifat-sifat bola, yaitu :

- a) Bola berbentuk berdasarkan sesuai dengan sifat-sifat benda yang bundar demikian pula bola maka mudah bergulir bergerak kearah mana saja.
- b) Bola sepak sebagian luarnya terbuat dari kulit atau bahan-bahan lain yang diperkenankan, bagian dalamnya dibuat dari bahan karet dan diisi dengan udara. Oleh karena itu, bola bersifat kenyal, sehingga bola mudah memantul-mantul atau melenting kemana-mana.

Kemampuan seseorang pemain dalam memainkan bola akan sangat membantu penampilannya dalam bermain sepakbola. Oleh karena itu, setiap pemain harus mempelajari unsur-unsur teknik dengan bola secara maksimal. Unsur-unsur teknik dengan bola menurut Remmy Muchtar (1992) terdiri dari :

- 1) Teknik menendang bola

Menendang bola merupakan salah satu karakteristik permainan sepak bola yang paling dominan. Pemain yang memiliki teknik menendang dengan baik akan dapat bermain secara efisien. Tujuan menendang bola

adalah untuk mengoper (*passing*), menembak ke gawang (*shooting*), dan menyapu untuk menggagalkan lawan (*sweeping*).

Teknik menendang bola di bagi menjadi beberapa bagian yaitu menendang dengan kaki bagian dalam, menendang dengan punggung kaki bagian dalam dan menendang dengan punggung kaki bagian luar.

2) Teknik menahan bola (*trapping*)

Teknik mengontrol bola dapat dilakukan dengan beberapa cara yaitu menggunakan kaki bagian dalam, kaki bagian punggung, kaki bagian luar, menggunakan paha, menggunakan dada dan menggunakan kepala.. Setiap teknik tersebut dilakukan dengan cara yang berbeda beda. Yang membedakannya ialah penggunaan kakinya, namun caranya hampir sama.

3) Teknik menggiring bola (*dribble*)

yaitu teknik mendekati jarak ke sasaran, melewati lawan, dan menghambat permainan. Dapat menggunakan kaki bagian dalam dan kaki bagian luar.

4) Gerak tipu

5) Teknik menyundul bola (*heading*)

6) Teknik merebut bola (*tackling*)

7) Teknik lemparan ke dalam (*throw-in*)

8) Teknik penjaga gawang

### 2.1.2 Kelincahan

Kelincahan adalah salah satu komponen kesegaran motorik yang diperlukan untuk semua aktifitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya (Karyono, 2011). Menurut Asadi (2012) kelincahan sebagai kemampuan untuk mempertahankan atau mengontrol posisi tubuh saat mengubah arah dengan cepat dan akurat selama serangkaian gerakan.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas tanpa kehilangan keseimbangan dan sadar akan posisi tubuhnya. Kelincahan sangat diperlukan untuk cabang-cabang olahraga permainan seperti bola voley, bola basket, sepak bola, hoki, soft ball, dan sebagainya. Demikian pula dengan cabang olah raga perseorangan seperti tinju, pencak silat, bulu tangkis, anggar, dan sebagainya.

Kelincahan adalah merupakan salah satu komponen fisik yang banyak dipergunakan dalam berbagai olahraga. Kelincahan pada umumnya didefinisikan sebagai kemampuan untuk mengubah arah secara efektif ,cepat dan tepat, sambil berlari hampir dalam keadaan penuh (dengan sekuat tenaga). Kelincahan terjadi karena gerakan tenaga yang sangat eksplosif. Besarnya tenaga ditentukan oleh kekuatan dari kontraksi di serabut otot. Kecepatan otot tergantung dari kekuatan dan kontraksi serabut otot. Kecepatan kontraksi otot tergantung dari daya rekat serabut-serabut otot dan kecepatan transmisi impuls saraf. Kedua hal ini merupakan pembawaan atau bersifat genetik, atlet tidak akan dapat merubahnya ( menurut Baley, James A, tahun 1986: 198).

Menurut Kirkendall dkk (1980:243) kelincahan adalah kemampuan badan untuk mengubah arah tubuh atau bagian tubuh lainnya dengan sangat cepat dan efisien. Jadi kelincahan tidak hanya memerlukan suatu kecepatan saja, Bentuk latihan kelincahan dapat dilakukan dalam bentuk lari bolak-balik (*shuttle-run*), lari kulak-kelok (*zig-zag run*), jongkok-berdiri (*squat-thrust*), dan sejenis lainnya.

Menurut Zivcic dkk. (2008) Salah satu latihan yang dapat meningkatkan kelincahan pada anak adalah *shuttle run*. *Shuttle run* adalah salah satu latihan kelincahan yang dilakukan dengan cara lari bolak-balik dari satu titik yang satu ke titik lainnya dengan jarak tertentu secara cepat (Restu, 2012).

*Shuttle run* akan diberikan selama 4 minggu dengan frekwensi 3 kali seminggu (Lutan, 2002). Permainan ini akan menyebabkan terjadinya kontraksi otot dan gerakan yang berulang pada lengan dan tungkai yang akan melibatkan sistem kerja primer yang mewujudkan terjadinya gerakan dan mempengaruhi perkembangan motorik kasar. Menurut Giriwijoyo dan Dikdik (2012) sistem kerja primer adalah perangkat pelaksana gerak yang terdiri dari sistema skelet yang berfungsi sebagai pergerakan persendian, sistema muskular yang berfungsi untuk menimbulkan terjadinya kontraksi otot dan sistema nervorum yang berfungsi sebagai penghantar rangsang. Pada saat melakukan *shuttle run* terjadi pergerakan persendian lengan dan terutama tungkai sehingga akan meningkatkan fleksibilitas. Kemudian, adanya kontraksi otot berulang akan menghasilkan kekuatan otot yang berguna untuk meningkatkan kecepatan gerak. Saat latihan berlangsung akan terjadi koordinasi fungsi otot yang berfungsi untuk meningkatkan ketepatan gerak dan memelihara keseimbangan. Fleksibilitas, kekuatan, kecepatan dan koordinasi adalah hal-hal yang diperlukan untuk meningkatkan kelincahan, sehingga jika semua komponen tersebut telah dilatih akan berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan.

*Power* adalah kemampuan sebuah otot atau sekelompok otot untuk mengatasi tahanan beban dengan kekuatan dan kecepatan tinggi dalam suatu gerakan yang utuh (Suharno, 1981: 23-24). *Power* merupakan hasil kali dari kekuatan dan kecepatan, sehingga semua bentuk latihan pada komponen biomotor kekuatan dapat dijadikan sebagai bentuk latihan *power*. Perbedaannya adalah beban untuk latihan *power* harus lebih ringan dan dilakukan dengan irama yang cepat, oleh karena wujud gerak dari *power* adalah *eksplosif*.

*Power* adalah hasil kali dari kekuatan dan kecepatan, atau merupakan bentuk kekuatan *eksplosif* (Sukadiyanto, 1997: 65). Senada dengan pendapat tersebut, Harsono, (1988: 200) menyatakan bahwa *power* adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dengan waktu yang sangat cepat.

Pendapat lain mengatakan bahwa *power* adalah gabungan antara kekuatan dan kecepatan yang artinya diproduksi gerakan dengan tenaga sebesar mungkin dengan waktu yang secepat mungkin.

Menurut Gardner (1995: 265) bahwa: Anggota bagian tubuh bagian bawah dihubungkan dengan badan oleh sebuah gelang sendi yang terdiri dari tiga bagian yaitu tungkai atas, tungkai bawah, serta kaki. Otot dipaha meliputi belakang, sisi medial paha, bagian depan. Paha belakang terdiri dari *biceps femoris*, *semitendinosus* dan *semimembranosus*, sisi medial paha meliputi *pektineus*, *adductor longus*, *adductor brevis*, *adductor magnus*, *gracilis* dan *abductor eksternus*, sedangkan otot bagian depan paha meliputi *iliopsoas*, *quadriceps femoris* dan *Sartorius*.

Sedangkan menurut Gardner (1995: 330-335), Otot tungkai bagian bawah dibagi menjadi tiga bagian yaitu tungkai bawah bagian depan, tungkai bagian bawah lateral dan betis. Otot bagian depan tungkai bawah adalah *tibialis anterior*, *ekstensorlusing longus*, *proneus tensus*. Bagian lateral tungkai bawah meliputi *proneus,ongus*, *proneus brevis*. Sedangkan betis terdiri dari *gastroknemius* dan *soleus*.

### **2.1.3 Single-leg run through**

*Single-leg run through* adalah salah satu latihan untuk menambah kelincahan. Adapun tujuan dari latihan tersebut adalah untuk meningkatkan frekuensi langkah sambil memperkuat bagian pinggul dan meningkatkan ketangkasan tubuh bagian bawah.

Tata cara :

1. Atur jarak antara 8 hingga 10, 6 sampai 12 inci dengan jarak sekitar 3 kaki
2. Berlari dengan satu kaki di luar rintangan dan yang lainnya melewati rintangan

3. Tekankan kaki lurus di luar (seperti dalam kocokan) dan gerakan "A" yang cepat pada "hurdling leg" (misalnya seperti pada gerakan "A").

#### **2.1.4 Run through**

*Run through* adalah salah satu latihan untuk menambah kelincahan. Adapun tujuan dari latihan tersebut adalah untuk meningkatkan frekuensi langkah sambil memperkuat bagian pinggul dan meningkatkan ketangkasan tubuh bagian bawah.

Tata cara :

1. Atur jarak antara 8 hingga 10, 6 sampai 12 inci dengan jarak sekitar 3 kaki.
2. Melakukan gerakan "A" berlari melewati rintangan.
3. Tekankan "lutut ke atas / ujung kaki ke atas" dengan cepat untuk pemulihan tumit ke gluteus yang cepat.
4. Melakukan latihan dengan hentakan dua kaki di antara setiap rintangan (mempertahankan kaki depan yang sama melalui latihan), atau lebih cepat dengan pukulan satu kaki di antara rintangan.

#### **2.1.5 Latihan**

Menurut Sukadiyanto (2005: 5) istilah latihan berasal dari bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice*, *exercises*, dan *training*. Latihan berasal dari kata *practice* adalah aktivitas untuk meningkatkan keterampilan (kemahiran) berolahraga dengan menggunakan berbagai peralatan sesuai dengan tujuan dan kebutuhan cabang olahraga. Latihan berasal dari kata *exercises* adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga mempermudah olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya. Latihan berasal

dari kata *training* adalah penerapan dari suatu peencanaan untuk meningkatkan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori, praktek, metode dan aturan pelaksanaan sesuai dengan tujuan dan sasaran yang akan dicapai. Menurut Bompas (1994: 3) pengertian latihan yaitu: Latihan adalah suatu proses yang dinyatakan dengan kata lain periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun sampai atlet tersebut mencapai standar penampilan yang tinggi. Selain itu, latihan merupakan upaya yang dilakukan seseorang untuk mempersiapkan diri dalam upaya untuk mencapai tujuan tertentu. Perlombaan adalah puncak dari proses berlatih melatih dalam olahraga, dengan harapan agar atlet dapat berprestasi optimal. Untuk dapat meraih prestasi atau hasil yang optimal memerlukan proses berlatih melatih yang panjang dengan pembinaan yang baik. Menurut M. Furkon (1995: 3) mengatakan bahwa: Latihan adalah suatu proses atau dinyatakan dengan kata lain, periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun, sampai atlet tersebut mencapai standar penampilan tertinggi. Oleh karena itu proses pembinaan dilakukan sejak dini mungkin agar sasaran yang diharapkan pada kejuaraan tertentu dapat tercapai dan atlet dapat menampilkan puncak prestasi yang dimilikinya. Menurut Harsono (1988: 98) mengatakan bahwa: Agar prestasi dapat meningkat, latihan haruslah berpedoman pada teori serta prinsip latihan yang benar dan sudah dapat diterima secara *universal*. Tanpa berpedoman pada prinsip latihan serta teori yang benar, latihan sering kali menjurus ke praktek mala-latihan (*mal-practice*) dan latihan yang tidak sistematis dan metodis sehingga peningkatan prestasi sukar dicapai.

Metode latihan merupakan prosedur dan cara yang direncanakan mengenai jenis-jenis latihan dan penyesuaiannya berdasarkan kadar kesulitan,

kompleksitas, dan beratnya beban (M. Furqon, 1995: 5). Dari beberapa definisi di atas maka metode latihan adalah suatu cara atau prosedur yang merencanakan mengenai jenis-jenis latihan dan penyesuaiannya berdasarkan tingkat kesulitan dan kompleksitas dari latihan yang berpedoman pada teori serta prinsip latihan yang benar dan yang sudah diterima secara *universal* agar prestasi atlet dapat meningkat.

Tujuan dari latihan secara umum adalah untuk membantu para pembina, pelatih, dan guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkap potensi olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Sedangkan sasaran latihan secara umum adalah untuk meningkatkan kemampuan dan kesiapan olahragawan dalam mencapai puncak prestasi. Rumusan tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat untuk jangka pendek maupun jangka panjang. Untuk yang jangka panjang merupakan sasaran dan tujuan yang akan datang dalam satu tahun ke depan atau lebih. Tujuan utamanya adalah untuk pengayaan keterampilan berbagai gerak dasar dan dasar gerak serta dasar-dasar teknik yang benar. Tujuan dan sasaran jangka pendek adalah waktu persiapan yang dilakukan kurang dari satu tahun. Sasaran dan tujuan utamanya langsung diarahkan pada peningkatan unsur-unsur yang mendukung kinerja fisik, di antaranya kekuatan, kecepatan, ketahanan, power, kelincahan, kelentukan, dan keterampilan teknik cabang olahraga. Biasanya setiap *interval* tiga sampai empat minggu latihan telah berjalan, selalu dilakukan pemantauan pencapaian hasil latihan. Dengan demikian setiap sesi latihan harus mempunyai sasaran dan tujuan yang nyata dan terukur. Hal ini dimaksudkan bagi olahragawan agar selalu termotivasi untuk giat berlatih. Sedangkan bagi pelatih proses pemantauan



sebagai sarana umpan balik (*feed-back*) dari proses latihan, apakah program latihan yang disusun dan dilaksanakan berjalan efektif atau tidak, sehingga bila terjadi penyimpangan tujuan dan sasaran dapat segera dibenahi (Sukadiyanto, 2005: 8). Menurut Fox (1993: 288), sedangkan suatu mekanisme latihan dengan prosedur yang baik adalah dimulai latihan peregangan (*stretching*), kemudian latihan inti, dan diakhiri dengan latihan peregangan (*cooling-down*).

Berdasarkan teori di atas dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan suatu cara untuk membantu atlet agar mendapatkan prestasi dengan memperhatikan sasaran dan tujuan yang akan dicapai. Di dalam suatu latihan terdapat mekanisme latihan dan prosedur yang baik, yaitu dimulai dengan latihan *stretching*, latihan inti, dan *cooling-down*.

#### **2.1.6 Prinsip-Prinsip Latihan**

Pada dasarnya latihan yang dilakukan pada setiap cabang olahraga harus mengacu dan berpedoman pada prinsip-prinsip latihan. Proses latihan yang menyimpang sering kali mengakibatkan kerugian bagi atlet maupun pelatih. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan, dengan memahami prinsip-prinsip latihan akan mendukung upaya untuk meningkatkan kualitas latihan. Prinsip-prinsip latihan menurut Bompas (1994: 29-48) adalah sebagai berikut: (1) prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan, (2) prinsip pengembangan menyeluruh, (3) prinsip spesialisasi, (4) prinsip individual, (5) prinsip bervariasi, (6) model dalam proses latihan, dan (7) prinsip peningkatan beban.

Selanjutnya Sukadiyanto (2005: 12) menjelaskan prinsip-prinsip latihan yang menjadi pedoman agar tujuan latihan dapat tercapai, antara lain: (1) prinsip kesiapan, (2) individual, (3) adaptasi, (4) beban lebih, (5) progresif, (6) spesifik,

(7) variasi, (8) pemanasan dan pendinginan, (9) latihan jangka panjang, (10) prinsip berkebalikan, (11) tidak berlebihan, dan (12) sistematis.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan pada dasarnya mencakup prinsip spesifikasi, sistem energi, dan prinsip *overload*. Prinsip spesifikasi berarti memiliki kekhususan sistem energi meliputi penggunaan energi, dan prinsip *overload* yang berkaitan dengan intensitas, frekuensi, dan durasi.

### **2.1.7 Tujuan dan Sasaran Latihan**

Menurut Bompa (1994: 5) bahwa tujuan latihan adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil maupun kinerja atlet, dan diarahkan oleh pelatihnya untuk mencapai tujuan umum dalam latihan. Rumusan, tujuan dan sasaran latihan dapat bersifat untuk jangka panjang maupun jangka pendek. Untuk tujuan jangka panjang merupakan sasaran dan tujuan yang akan datang dalam satu tahun kedepan atau lebih. Sedangkan tujuan dan sasaran latihan jangka pendek adalah waktu untuk persiapan kurang dari satu tahun. Sukadiyanto (2005: 9) lebih lanjut menjelaskan bahwa sasaran dan tujuan latihan secara garis besar antara lain: (a) meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh, (b) mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus, (c) menambah dan menyempurnakan tehnik, (d) mengembangkan dan menyempurnakan strategi, tehnik dan pola bermain, (e) meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Berdasarkan beberapa pendapat pada penjelasan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa tujuan dan sasaran latihan dibagi menjadi dua, yaitu tujuan dan sasaran jangka panjang dan angka pendek. Untuk mewujudkan sasaran dan tujuan memerlukan latihan tehnik, taktik, fisik dan mental. Prinsip-prinsip latihan

yang dikemukakan disini adalah prinsip yang paling mendasar, akan tetapi penting dan yang dapat diterapkan pada setiap cabang olahraga serta harus dimengerti dan diketahui oleh pelatih maupun atlet.

Menurut Harsono (1988: 102-122) untuk memperoleh hasil yang dapat meningkatkan kemampuan atlet dalam perencanaan program pembelajaran harus berdasarkan pada prinsip-prinsip dasar latihan, yaitu: (1) prinsip beban lebih (*over load principle*), (2) prinsip perkembangan menyeluruh (*multilateral development*), (3) prinsip kekhususan (*spesialisasi*), (4) prinsip individual, (5) intensitas latihan, (6) kualitas latihan, (7) variasi latihan, (8) lama latihan, (9) prinsip pulih asal.

Prinsip beban lebih (*over load principle*) adalah bahwa beban latihan yang diberikan kepada atlet harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup. Jika latihan dilakukan secara sistematis maka diharapkan tubuh atlet dapat menyesuaikan diri semaksimal mungkin kepada latihan yang diberikan, serta dapat bertahan terhadap hal yang ditimbulkan oleh latihan tersebut baik *stress* fisik maupun *stress* mental. Jadi beban kerja dan tantangan-tantangan yang diterima masih berada dalam batas-batas kemampuan manusia untuk mengatasinya, dan tidak terlalu menekan sehingga menimbulkan ketegangan yang berlebihan selama itu pula proses perkembangan fisik maupun mental manusia masih mungkin tanpa merugikan mereka (Harsono, 1988: 104).

Prinsip kekhususan (*spesialisasi*) mempunyai pengertian apapun cabang olahraga yang diikutinya, tujuan serta motif atlet biasanya adalah untuk melakukan spesialisasi dalam cabang olahraga tersebut, oleh karena itu spesialisasi memperoleh kesuksesan dan menonjol dalam cabang olahraga tersebut.

Spesialisasi juga berarti mencurahkan segala kemampuan, baik fisik maupun mental pada satu cabang olahraga tersebut (Harsono, 1988: 109). Prinsip individual mengharuskan seluruh konsep latihan disusun sesuai dengan kekhasan setiap individu agar tujuan latihan dapat tercapai. Faktor-faktor seperti umur, jenis kelamin, bentuk tubuh, kedewasaan, latar belakang pendidikan, tingkat kesegaran jasmaninya dan cirri-ciri psikologinya semua harus ikut dipertimbangkan dalam mendisain latihan bagi atletnya. Jadi kesimpulannya adalah bahwa latihan memang harus direncanakan dan disesuaikan bagi setiap individu agar latihan tersebut dapat menghasilkan hasil yang terbaik (Harsono, 1988: 113).

Intensitas latihan adalah suatu jatah latihan yang harus dilakukan seseorang atlet menurut program yang ditentukan (Sajoto, 1988: 113). Intensitas latihan dapat diukur dengan cara menghitung denyut nadi dengan rumus Denyut Nadi Maksimal (DNM) =  $220 - \text{umur}$  (dalam tahun).

Kualitas latihan adalah apabila latihan atau *drill-drill* yang dilakukan memang benar-benar sesuai dengan kebutuhan atlet, apabila koreksi-koreksi yang konstruktif sering diberikan dan pengawasan diberikan oleh pelatih sampai ke detail-detail gerakan dan apabila prinsip-prinsip *over load* diterapkan baik segi fisik maupun mental (Harsono, 1988: 119).

Variasi dalam latihan diberikan untuk mencegah kemungkinan timbulnya kebosanan berlatih sehingga pelatih harus kreatif dan pandai-pandai mencari dan menerapkan variasi dalam latihan. Variasi latihan yang di kreasi dan diterapkan secara cerdas akan dapat menjaga terpeliharanya fisik maupun mental atlet sehingga timbulnya kebosanan berlatih sejauh mungkin dapat terjadi dalam penelitian ini variasi latihan yang dilakukan (Harsono, 1988: 121).

### **2.1.8 Durasi Latihan**

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan lama latihan selama 16 kali pertemuan. Pertemuan pertama untuk melaksanakan *pretest* dan pertemuan yang terakhir (ke-16) untuk melaksanakan *posttest*. Frekuensi adalah berapa kali seseorang melakukan latihan yang cukup intensif dalam satu minggunya (Sajoto, 1993: 137). Dalam menentukan frekuensi latihan harus benar-benar menentukan batas-batas kemampuan seseorang, karena bagaimanapun juga tubuh seseorang tidak dapat beradaptasi lebih cepat dari batas kemampuannya. Apabila frekuensi latihan yang diberikan berlebihan akibatnya bukan percepatan hasil yang diperoleh tetapi dapat menyebabkan sakit yang berkepanjangan.

Menurut Fox dan Metheus dalam Sajoto (1988: 138) dikemukakan bahwa frekuensi latihan 3-5 kali per minggu adalah cukup efektif. Sedangkan menurut Brooks dan Fahey dalam Sajoto (1993: 138) mengemukakan bahwa latihan hendaknya dengan frekuensi antara 3-5 kali per minggu dengan waktu latihan antara 20-60 menit dalam intensitas tidak terlalu tinggi. Berdasarkan pendapat dari beberapa ahli diatas peneliti dalam memberikan latihan menggunakan frekuensi 3 kali dalam seminggu dengan waktu setiap latihan 90 menit.

### **2.2 Kerangka Berfikir**

Mempunyai fisik yang baik dalam olahraga adalah salah satu faktor terpenting dalam keberhasilan olahraga terutama cabang sepakbola. Mempunyai fisik yang baik sangat mempengaruhi pemain saat melakukan pertandingan. Dalam melatih fisik pemain ada beberapa komponen kondisi fisik, salah satu dari komponen tersebut adalah latihan kelincahan. Latihan kelincahan sangat dibutuhkan untuk menambah daya ledak seorang pemain untuk melakukan akselerasi maupun melakukan gerakan merubah arah atau melewati lawan.

Kemudian ada juga faktor eksternal yang mempengaruhi kemampuan pemain dalam meningkatkan latihan kelincahan ,yaitu menambah latihan *single-leg run through* dan latihan *run through*. Ketika seorang pemain memiliki fisik yang baik tetapi tidak diimbangi dengan latihan kelincahan yang baik pula, apakah pemain tersebut bisa bermain dengan baik? Dilihat dari masalahnya apakah ada pengaruh latihan *single-leg run through* dan *run through* terhadap kecepatan ? untuk mengetahui apakah ada pengaruh latihan *single-leg run through* dan latihan *run through* terhadap kelincahan, maka peneliti ingin meneliti dengan menggunakan instrumen tes kelincahan *shuttle run*. Kemudian hasil dari pengambilan data di olah menggunakan aplikasi SPSS untuk ditarik kesimpulan.

### **2.3 Hipotesis**

Menurut Sutrisno Hadi (2004:210), hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu untuk dibuktikan kebenaran dan kenyataannya.

Berdasarkan permasalahan dan landasan teori yang ada, maka penulis mengajukan hipotesisi yang berbunyi:

1. “Ada pengaruh latihan *single-leg run through* terhadap kelincahan dengan frekuensi 3 dan 4 kali perminggu (eksperimen pada pemain sepakbola Porma Jaya u-15 tahun 2019).
2. “Ada pengaruh latihan *run through* terhadap kelincahan dengan frekuensi 3 dan 4 kali perminggu (eksperimen pada pemain sepakbola Porma Jaya u-15 tahun 2019).
3. “Ada perbedaan pengaruh latihan antara *single-leg run through* dengan *run through* terhadap kelincahan dengan frekuensi 3 dan 4 kali perminggu (eksperimen pada pemain sepakbola Porma Jaya u-15 tahun 2019).

4. “apakah ada perbedaan pengaruh frekuensi latihan 3 & 4 kali per minggu terhadap latihan kelincahan”.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Kesimpulan**

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

- 1) Ada pengaruh latihan *single leg run through* terhadap peningkatan *kelincahan* pada Pemain SSB Porma Kudus tahun 2019.
- 2) Ada pengaruh latihan *run through* terhadap peningkatan *kelincahan* pada Pemain SSB Porma Kudus tahun 2019.
- 3) Latihan *run through* lebih baik dibandingkan dengan latihan *Single-leg run through* dalam meningkatkan *kelincahan* pada Pemain SSB Porma Kudus tahun 2019.
- 4) Ada perbedaan pengaruh latihan antara *single-leg run through* dengan *run through* terhadap peningkatan *kelincahan* pada Pemain SSB Porma Kudus tahun 2019.

#### **5.2 Saran**

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

- 1) Pelatih dapat memiliki metode-metode latihan yang bervariasi untuk meningkatkan kelincahan pemain sepakbola. Karena pada permainan ini kelincahan itu sangat penting untuk melewati lawan pada saat mendribble bola.
- 2) Sebaiknya untuk meningkatkan *kelincahan* pelatih menerapkan latihan *run through* mengingat latihan ini selain berpotensi meningkatkan *kelincahan* juga mampu meningkatkan kecepatan pemain sepakbola.
- 3) Bagi pelatih, hendaknya untuk memberikan materi latihan kelincahan yang lebih cocok untuk anak usia dibawah 15 tahun berdasarakan faktor-faktor yang mempengaruhi sehingga dapat meningtkkan kelincahan menjadi lebih optimal.



## Daftar Pustaka

- Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. 2014. *Pedoman Penyusunan Skripsi*. Semarang : FIK-UNNES.
- Bompa, Tudor O. 1999. *Periodization Training for Sports*. United States: Human Kinetics
- Gatz, G. 2009. *Complete Conditioning for Soccer*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Ismaryati. 2006. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*, Surakarta: Sebelas Maret University Press
- Joseph A, Luxbacher. 1999. *Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada
- Kirkendall, Don R. 1980. *Pengukuran dan Evaluasi Untuk Guru pendidikan Jasmani*. IKIP. Jakarta
- Mochamad Sajoto. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan
- Muchtar, Remy. 1992. *Olahraga Pilihan Sepakbola*. Jakarta: Dara Press
- Sudjana. 1992. *Metode Statistika*. Edisi Bandung : tarsito
- Suharno, HP. 1993. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Karya Ilmu
- Suharsimi Arikunto. 1999. *Prosedur Penelitian*. Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta
- Sukadiyanto. 1997. *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: FIK UNY

Sukatamsi. 2001. *Permainan Besar Sepakbola 1*. Jakarta : Pusat Penerbit

Universitas Terbuka

Sutrisno Hadi. 2004. *Statistik jilid 1*. Yogyakarta: Andi

Sutrisno Hadi. 2004. *Statistik jilid 2*. Yogyakarta: Andi