



Pengaruh latihan *agility hurdle drills* dan *agility ring drills* terhadap peningkatan kelincahan pemain Futsal Putri Jomblo FC

Zheindan Achson Aljaohari¹, Lukas Susanto², Andri Wahyu Utomo³

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas PGRI Madiun, Indonesia¹

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas PGRI Madiun, Indonesia²

Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas PGRI Madiun, Indonesia³

Email: zheindan57@gmail.com¹, lukas.susanto@unipma.ac.id², andri@unipma.ac.id³

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan *agility hurdle drills* dan *agility ring drills* terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal putri Jomblo Fc. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh pemain futsal club jomblo Fc laki-laki dan perempuan berjumlah 60 orang. Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 30 pemain futsal putri Jomblo Fc menggunakan teknik *illinois agility test*. Teknik pengambilan data dilakukan menggunakan data primer dengan pelaksanaan *pretest* dan *posttest*. Metode pengambilan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji prasyarat: uji normalitas dan uji homogenitas varian dan uji hipotesis: uji t. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa *agility hudle drills* memiliki peningkatan sebesar 16,3% terhadap kelincahan pemain futsal putri Jomblo Fc dengan $t_{hitung} 7,843 > t_{tabel} 2,051$ dan nilai signifikan $0,000 < 0,05$. Sedangkan, *agility ring drills* memiliki peningkatan sebesar 16,4% terhadap kelincahan pemain futsal putri Jomblo Fc dengan $t_{hitung} 7,843 > t_{tabel} 2,051$ dan nilai signifikan $0,000 < 0,05$.

Kata Kunci : Kelincahan; Pemain Futsal; *Agility Hurdle Drills*; *Agility Ring Drills*

Abstract

The purpose of this study was to determine the effect of the *agility hurdle drills* and *agility ring drills* training methods on increasing the agility of the female futsal players of Singles Fc. The type of research used in this research is quantitative. The population used in this study were all male and female futsal club singles Fc players totaling 60 people. The samples taken in this study were 30 female futsal players Singles Fc using the *Illinois agility test* technique. The data collection technique was carried out using primary data with the implementation of *pretest* and *posttest*. The data collection method used in this research is prerequisite test: normality test and homogeneity test of variance and hypothesis test: t test. The results of this study indicate that *agility hudle drills* have an increase of 16.3% on the agility of female futsal players Singles Fc with t count $7,843 > t$ table $2,051$ and a significant value of $0.000 < 0.05$. Meanwhile, ring drills agility has an increase of 16.4% on the agility of female futsal players Singles Fc with t count $7,843 > t$ table $2,051$ and a significant value of $0.000 < 0.05$.

Keywords Example : Agility; Futsal players; *Agility Hurdle Drills*; *Agility Ring Drills*

How To Cite : Aljaohari, Z. A., Susanto, L., & Utomo, A. W. (2021). Pengaruh latihan *agility hurdle drills* dan *agility ring drills* terhadap peningkatan kelincahan pemain Futsal Putri Jomblo FC. JPOS (*Journal Power Of Sports*). 4 (2). 38-46.

PENDAHULUAN

Pelajar SMA dan Mahasiswa sangat menggemari olah raga futsal. pada tahun 1930 di Montevideo, Uruguay Juan Carlos memperkenalkan futsal ke dunia. Dua tim yang terdiri dari lima pemain masing-masing bertanding dalam permainan bola dalam olahraga ini. Futsal adalah akronim untuk "*futbol*" (sepak bola) dan "*sala*" (ruangan) dalam bahasa Spanyol, "*futebol*" dalam bahasa Portugis, atau "*futebol*" dalam bahasa Portugis Brasil (Tenang, 2008:15). Ciri-ciri olahraga futsal adalah menuntut daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kekuatan dalam jangka durasi yang relatif panjang, menurut Lhaksana (2011:15).

Seorang pemain futsal membutuhkan kelincahan untuk menghadapi situasi dan kondisi permainan tertentu yang membutuhkan gerakan untuk mengontrol bola dan bertahan untuk mencegah tabrakan. Kesiapsiagaan dan kemampuan atlet ditingkatkan melalui pelatihan, metode yang menggunakan pendekatan ilmiah dan pengajaran yang teratur, sering untuk mengembangkan kapasitas latihan (Sukadiyanto, 2011: 6).

Latihan secara teori merupakan langkah perubahan untuk menjadi lebih baik, yang bertujuan untuk meningkatkan fungsi organ tubuh, kebugaran jasmani, dan kesejahteraan psikologis anak (Sukadiyanto, 2011: 1). Latihan *Agility Hurdle Drills* dan *Agility Ring Drills* adalah bentuk latihan plyometrik. Plyometrics umumnya digunakan oleh atlet yang ingin mempertahankan kekuatan elastis dan reaktivitas skeletal agar dapat menghasilkan tenaga dengan cepat.

Berdasarkan hasil observasi, terlihat beberapa pemain masih perlu mengembangkan kemampuan fisiknya, khususnya kelincahan. Hal itu terlihat saat

pertandingan ekshibisi melawan Magetan Academy FC. Pemain terus menampilkan dribbling kaku dan berjuang untuk mengecoh penjagaan lawan. tanpa bola, gerakan Dari uraian diatas, maka penulis tertarik untuk mengetahui secara detail mengenai pengaruh latihan *agility hurdle drills* dan *agility ring drills* di sebuah tim futsal olahraga khususnya yang akan diteliti yaitu Tim Futsal Putri Jomblo FC. Maka dari itu, penulis mengambil judul "Pengaruh Latihan *Agility Hurdle Drills* dan *Agility Ring Drills* terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Futsal Putri Jomblo FC".

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di arena Futsal Kembar Jaya yang beralamat di Jl. Tangkuban Prahua No.42, Nologaten, Kec. Ponorogo, Kab.Ponorogo. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli tahun 2022. Penelitian yang digunakan eksperimental (*experimental design*). Populasi pemain keseluruhan Jomblo Fc adalah 42 pemain putri. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemain futsal putri Jomblo FC Ponorogo yang berjumlah 30 orang yang berusia 18 tahun – 21 tahun. Sisanya 12 responden adalah pemain yang berusia >18 tahun dan tidak efektif jika diambil untuk penelitian ini (Siyoto & Sodik 2015). Sampel dalam penelitian ini 30 orang atau seluruh jumlah populasi tim futsal putri yaitu 30 orang (Siyoto & Sodik 2015). Pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode *probability sampling* atau metode sampling pada saat melakukan uji pendahuluan menggunakan alat *illionis agility* sebelum perlakuan Sugiyono (2017).

Variabel penelitian yang akan diteliti ini latihan *agility hurdle drills* sebagai variabel perlakuan (X1), latihan *agility ring drills* sebagai

perlakuan (X2), kelincahan pemain futsal putri tim Jomblo FC Ponorogo sebagai variabel terikat (Y).
HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 4.1 Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

		Usia			
	Usia	Frequency	Percent (%)	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	18	10	33.3	33.3	33.3
	19	11	36.7	36.7	70.0
	20	9	30.0	30.0	100.0
	Total	30	100.0	100.0	

Berdasarkan pada tabel diatas responden dengan karakteristik usia dapat menunjukkan bahwa responden dengan usia 18 tahun sejumlah 10 responden atau 33,3%, responden dengan usia 19 tahun sejumlah 11 orang atau 36,7%. Responden dengan usia 20 tahun sejumlah 9 orang atau 30,0%.

Data tersebut menunjukkan bahwa pemain futsal putri Jomblo Fc mayoritas berusia 19 tahun. Hal tersebut menunjukkan bahwa usia pemain futsal putri Jomblo Fc adalah usia yang tergolong remaja.

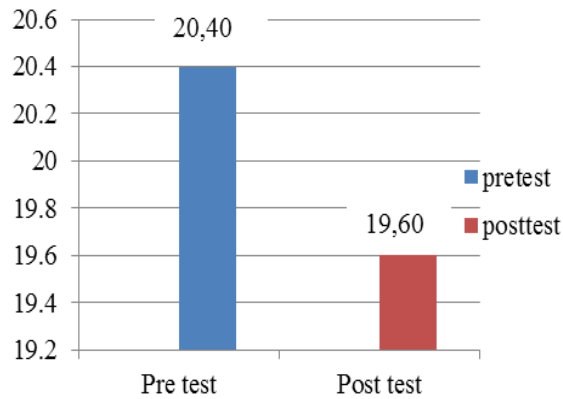
a. Kelompok K1/Agility Hurdle Drills

Tabel 4.2 Hasil dari Statistik Data Penelitian K1/Agility Hurdle Drills

Statistics		Pretest K1/Agility Hurdle Drills	Posttest K1/Agility Hurdle Drills
N	Valid	15	15
	Missing	0	0
Mean		20.4000	19.6000
Std. Error of Mean		.38791	.34915
Median		20.0000	20.0000
Mode		20.00	19.00 ^a
Std. Deviation		1.50238	1.35225
Variance		2.257	1.829
Range		6.00	5.00
Minimum		17.00	17.00
Maximum		23.00	22.00
Sum		306.00	294.00

Sesuai data penelitian di atas dalam hal ini adalah kelompok *Agility Hurdle Drills* maka dapat diketahui bahwa terjadi suatu peningkatan dalam kemampuan kelincahan pemain futsal putri Jomblo Fc Ponorogo. Nilai *mean* sendiri pada saat *pre test* adalah 20,40.

Dalam hal ini, nilai rata-rata dari posttest adalah 19,60. Dari hasil data tersebut dapat ditampilkan dalam bentuk sebuah diagram seperti pada gambar 4.2 di bawah ini :



Gambar 4.1 Kelompok *Agility Hurdle Drills/K1*

Kelompok 1 merupakan kelompok yang diberikan perlakuan dengan metode *Agility Hurdle Drills*. Pada tabel dan diagram diatas diketahui peningkatan kelincahan pemain futsal putri Jomblo Fc Ponorogo ditunjukkan meningkat dengan rata-rata nilai *mean pre test* sebesar 20,40 pada nilai *mean post test* meningkat menjadi 19,60.

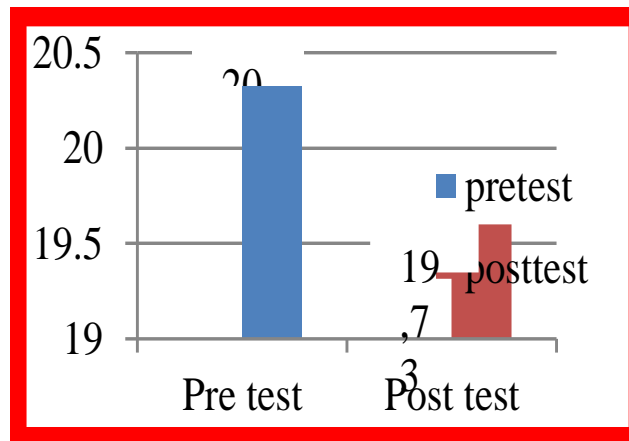
b. Kelompok K2/Agility Ring Drills

Tabel 4.3 Hasil dari Statistik Data Penelitian K2/Agility Ring Drills

Statistics	Pretest K2/Agility Ring Drills	Posttest K2/Agility Ring Drills
N Valid	15	15
Missing	0	0
Mean	20.5333	19.7333
Std. Error of Mean	.45635	.44150
Median	20.0000	20.0000
Mode	20.00	19.00
Std. Deviation	1.76743	1.70992
Variance	3.124	2.924
Range	7.00	7.00
Minimum	18.00	17.00
Maximum	25.00	24.00
Sum	308.00	296.00

Berdasarkan dari data penelitian di atas dalam hal ini adalah kelompok *Agility Ring Drills* maka dapat diketahui bahwa terjadi suatu peningkatan dalam kemampuan kelincahan pemain futsal putri Jomblo Fc

Ponorogo. Nilai *mean* sendiri pada saat *pre test* adalah 20,53. Sedangkan, nilai *mean* pada saat *post test* adalah 19,73. Dari hasil data tersebut dapat ditampilkan dalam bentuk sebuah diagram seperti pada gambar 4.2 di bawah ini :



Gambar 4.2 Kelompok *Agility Ring Drills/K2*

Kelompok 2 merupakan kelompok yang diberikan perlakuan dengan metode *Agility Ring Drills*. Berdasarkan pada tabel dan diagram diatas diketahui peningkatan kelincahan pemain futsal putri Jomblo Fc Ponorogo ditunjukkan

meningkat dengan rata-rata nilai *mean pre test* sebesar 20,53 pada nilai *mean post test* meningkat menjadi 19,73.

Tabel 4.2 Hasil Statistik Uji Normalitas

		Tests of Normality					
		Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Kelas	Eksperimen	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Hasil Kelincahan	Pretest K1/AHD	.205	15	.090	.933	15	.299
	Posttest K1/AHD	.150	15	.200*	.960	15	.692
	Pretest K2/ARD	.219	15	.052	.900	15	.096
	Posttest K2/ARD	.201	15	.106	.900	15	.095

a. Lilliefors Significance Correction

*. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan analisis statistik uji normalitas yang telah dilakukan dengan menggunakan *Shapiro Wilk*, menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) semua variabel adalah > 0,05 yang dapat diartikan data-data hasil

penelitian peningkatan kelincahan pemain futsal putri Jomblo Fc Ponorogo dapat disimpulkan berdistribusi normal.

Tabel 4.3 Hasil Uji Homogenitas Varian

Test of Homogeneity of Variance					
		Levene			
		Statistic	df1	df2	Sig.
HasilKelincahan	Based on Mean	.123	1	28	.728
	Based on Median	.119	1	28	.733
	Based on Median and with adjusted df	.119	1	25.658	.733
	Based on trimmed mean	.137	1	28	.714

Berdasarkan pengolahan data uji homogenitas varian diperoleh nilai *Based on Mean* signifikansi sebesar $0,728 > 0,05$. Hal ini dapat disimpulkan bahwa varian sampel tersebut adalah homogen. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa varian populasi homogen.

Uji Hipotesis

a. Uji t

1. Hipotesis 1

Pengaruh Metode Latihan *Agility Hurdle Drills* terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Futsal Putri Jomblo Fc

Tabel 4.4 Hasil Uji t Latihan *Agility Hurdle Drills*

Paired Differences									
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		T	df	Sig. (2-tailed)	
				Lower	Upper				
PretestAHD	-	.80000	.41404	.10690	.57071	1.02929	7.483	14	.000
PosttestAHD									

Berdasarkan perhitungan analisis statistik uji t pengaruh metode latihan *agility hurdle drills* terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal putri Jomblo Fc mendapatkan nilai t_{hitung} sebesar $7,483 > t_{tabel}$ $2,051$ dan nilai signifikan sebesar $0,000 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *Agility Hurdle Drills* berpengaruh

positif signifikan terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal putri Jomblo Fc.

2. Hipotesis 2

Pengaruh Metode Latihan *Agility Ring Drills* terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Futsal Putri Jomblo Fc

Tabel 4.7 Hasil Uji t Latihan *Agility Ring Drills*

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
PretestARD								
-	.80000	.41404	.10690	.57071	1.02929	7.483	14	.000
PosttestARD								

Berdasarkan perhitungan analisis statistik uji t pengaruh metode latihan *agility ring drills* terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal putri Jomblo Fc mendapatkan nilai t_{hitung} sebesar $7,483 > t_{tabel}$ $2,051$ dan nilai signifikan sebesar $0,000 <$ dari $0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *Agility Ring Drills*

berpengaruh positif signifikan terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal putri Jomblo Fc.

3. Hipotesis 3

Metode Latihan *Agility Hurdle Drills* lebih berpengaruh daripada Metode Latihan *Agility Ring Drills* terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Futsal Putri Jomblo Fc

Tabel 4.8 Hasil Uji t Latihan *Agility Hurdle Drills* dan *Agility Ring Drills*

Group Statistics					
	Kelas	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Hasil	K1/AHD	15	19.6000	1.35225	.34915
	K2/ARD	15	19.7333	1.70992	.44150

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	Df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Kelas	Equal variances assumed	4.593	.041	-.939	28	.356	-.08400	.08946	-.26726	.09926
	Equal variances not assumed			-.939	24.650	.357	-.08400	.08946	-.26839	.10039

Berdasarkan analisis uji t diatas dengan data sebelumnya yang dinyatakan homogen, diambil hasil *equal variances assumed* untuk pengaruh metode latihan *agility hurdle drills* dan *agility ring drills* tidak terdapat perbedaan latihan diantara keduanya terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal putri Jomblo

PEMBAHASAN

Hipotesis 1 : Pengaruh Agility Hurdle Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Futsal Putri Jomblo Fc

Hasil dari hipotesis 1 dapat dilihat dari kelompok 1/K1 *Agility Hurdle Drill* berdasarkan pada uji normalitas diatas menunjukkan bahwa data *pretest* dan *posttest* adalah data subsidi yang dinyatakan normal. Pada pengujian hipotesis uji t didapatkan nilai t_{hitung} sebesar $7,483 > t_{tabel}$ 2,051 dan nilai signifikan sebesar $0,000 <$ dari 0,05. Berdasarkan pada analisis data atau hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa *Agility Hurdle Drills* menunjukkan terdapat pengaruh signifikan yang bermakna terhadap peningkatan kelincahan pemain putri Jomblo Fc. Hal ini menunjukkan bahwa *Agility Hurdle Drills* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi peningkatan kelincahan pemain putri Jomblo Fc.

Hipotesis 2 : Pengaruh Agility Ring Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Futsal Putri Jomblo Fc

Hasil dari hipotesis 2 dapat dilihat dari kelompok 2/K2 *Agility Ring Drill* berdasarkan pada uji normalitas diatas menunjukkan bahwa data *pretest* dan *posttest* adalah data subsidi yang dinyatakan normal. Pada pengujian hipotesis uji t didapatkan nilai t_{hitung} sebesar $7,483 > t_{tabel}$ 2,051

Fc yang diperoleh nilai sign (2-tailed) sebesar $0,356 > 0,05$. Maka dapat diketahui H_0 diterima dan H_a ditolak. Sehingga dapat diketahui bahwa tidak terdapat perbedaan diantara kedua latihan kelincahan *agility hurdle drills* dan *agility ring drills* terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal putri Jomblo Fc.

dan nilai signifikan sebesar $0,000 <$ dari 0,05. Berdasarkan pada analisis data atau hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa *Agility Hurdle Drills* menunjukkan terdapat pengaruh signifikan yang bermakna terhadap peningkatan kelincahan pemain putri Jomblo Fc. Hal ini menunjukkan bahwa *Agility Ring Drills* merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi peningkatan kelincahan pemain putri Jomblo Fc.

Hipotesis 3 : Agility Hurdle Drills Lebih Berpengaruh Daripada Agility Ring Drills Terhadap Kelincahan Pemain Futsal Putri Jomblo Fc

Hasil dari pengujian hipotesis 3 yaitu uji akhir dan perbedaan setelah diberi perlakuan dilihat dari hasil *equal variances assumed* diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar $0,356 > 0,05$ maka dapat diketahui H_0 diterima dan H_a ditolak, sehingga dapat diketahui bahwa tidak terdapat perbedaan diantara kedua metode latihan *agility hurdle drills* dan *agility ring drills* terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal putri Jomblo Fc Ponorogo.

Hasil ini menunjukkan bahwa pernyataan hipotesis 3 tidak tepat yaitu *agility hurdle drills* lebih berpengaruh daripada *agility ring drills* terhadap kelincahan pemain futsal putri Jomblo Fc. Metode latihan tersebut masing-masing tidak ada perbedaan kelincahan yang signifikan pada kelincahan pemain futsal putri

jomblo FC. Sehingga menyatakan hipotesis ketiga ini ditolak.

Berdasarkan dari hasil penelitian tentang pengaruh metode latihan *agility hurdle drills* dan *agility ring drills* terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal putri Jomblo Fc, aktivitas pemain futsal selama berlatih kelincahan menggunakan *treatment agility hurdle drills* dan *agility ring drills* dengan masing-masing kelompoknya menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan yang efektif pada kedua kelompok tersebut. Hal ini ditunjang oleh pencapaian hasil berlatih para pemain futsal putri yang sama-sama baik dan konsisten.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian dan pembahasan mengenai pengaruh *Agility Hurdle Drills* (X1) dan *Agility Ring Drills* (X2) terhadap Kelincahan (Y) pemain futsal putri Jomblo Fc adalah sebagai berikut :

1. *Agility Hurdle Drills* memiliki peningkatan sebesar 16,3%. Sehingga dapat disimpulkan *agility hurdle drills* berpengaruh positif signifikan terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal putri Jomblo Fc, hal ini berarti bahwa pemain futsal putri Jomblo Fc mendapatkan metode latihan *Agility Hurdle Drills* yang efektif dan produktif sehingga dapat meningkatkan kelincahan pemain futsal.
2. *Agility Ring Drills* memiliki peningkatan sebesar 16,4%. Sehingga dapat disimpulkan *agility ring drills* berpengaruh positif signifikan terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal putri Jomblo Fc, hal ini berarti bahwa pemain futsal putri Jomblo Fc mendapatkan metode latihan *Agility Ring Drills* yang efektif dan produktif sehingga dapat

meningkatkan kelincahan pemain futsal.

3. *Agility Hurdle Drills* tidak ada perbedaan dengan metode latihan *Agility Ring Drills* terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal putri Jomblo Fc, hal ini berarti bahwa pemain futsal putri Jomblo Fc masing-masing mendapatkan perlakuan *treatment* yang benar dan sesuai sehingga tidak ada perbedaan pada masing-masing metode latihan yang dapat mempengaruhi kelincahan pemain futsal.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi latihan olahraga*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Lhaksana, J. (2011). *Taktik & strategi futsal modern*. Jakarta: Penebar Swadaya Group. Media Publishing.
- Pranyoto, F. S. (2020). Pengaruh Latihan *Agility Hurdle Drills* Dan *Agility Ring Drills* Dan Kecepatan Terhadap Kelincahan Pemain Futsal. *Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Siyoto, S & Sodik, A. (2015). *Dasar metodologi penelitian*. Yogyakarta: Literasi
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R & D*. Bandung: CV Alfabeta.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran jasmani*. Yogyakarta. Jogja Global Media.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Tenang, J. D. (2008). *Mahir Bermain Futsal: Dilengkapi Teknik dan Strategi Bermain*. DAR! Mizan.

