



Pengaruh Latihan *Agility Hurdle Drill* Dan *Agility Ring Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Tim Academy Futsal

Thaufik Hidayat¹, Ridwan Sinurat², Ardo Yulpiko Putra³

^{1,2,3} Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Olahraga, Universitas Pasir Pengaraian, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:
Diterima April 2025
Revisi April 2025
Diterima Mei 2025
Tersedia online Mei 2025

Kata kunci:

Latihan Agility hurdle Drill,
Agility Ring Drill, Kelincahan,
Futsal

Abstrak

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode eksperimen adalah metode yang bertujuan untuk menentukan data yang diperoleh melalui proses pengukuran untuk mendapatkan data yang objektif, kuantitatif dan hasilnya dapat diolah secara statistik dengan tujuan sejauh mana pengaruh latihan *agility hurdle drill* dan *agility ring drill* terhadap kelincahan. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini yaitu total sampling. Dimana semua populasi dijadikan sampel. Sampel dalam penelitian ini adalah pemain tim Academy futsal berjumlah 12 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa interaksi latihan *Agility Hurdle Drill* menunjukkan hasil karena $F_{hitung} = 4,250 > F_{tabel} = 1,943$ Dan *agility ring drill* $F_{hitung} = 3,622 > F_{tabel} = 1,943$, sangat bermakna. Dengan demikian hipotesis nol ditolak. Yang berarti terdapat interaksi yang signifikan antara metode latihan *Agility Ring Drill* dan *Agility Hurdle Drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain tim academy futsal.

Abstract

The type of research used in this research in the experiment method. The experimental method is a method that aims to determine the data obtained through the measurement process to obtain objective, quantitative data and the result can be processed statistically with the aim of the influence of agility hurdle drill and agility ring drill training on agility. the technique used in this research is total sampling. where the entire population is sampled. the sample in this study 12 academy futsal team players. the result because $F_{count} = > F_{table} = 1.943$ and agility ring drill $F_{count} = 3.622 > F_{table} = 1.943$. very meaningful. thus the null hypothesis is rejected. which means there is significant interaction between the types of Agility Ring Drill and Agility Hurdle Drill training method on increasing the Agility of Academy Futsal team players. 4,25

*Alamat yang sesuai: Jl. Pasir Pengaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: : th6211891@gmail.com, idonsinurat@gmail.com,
ardoyulpikoputra@gmail.com

PENDAHULUAN

Olahraga futsal merupakan olahraga yang digemari oleh kalangan pelajar dan mahasiswa. Olahraga futsal pertama kali dipopulerkan oleh Juan Carlos Ceriani pada tahun 1930 di Montevideo, Uruguay. Futsal memiliki ukuran 25 meter - 42 meter x lebar 15 - 25 meter. Olahraga futsal mempunyai karakteristik permainan yang sangat cepat dan dinamis yang menuntut pemain untuk bergerak cepat dan dinamis di lapangan (Lhaksana, 2019:5). Selanjutnya (Bompa, 2019:325) berpendapat kelincahan adalah seperangkat keterampilan kompleks yang saling bertemu bagi atlet untuk merespon stimulus eksternal dengan perlambatan cepat, perubahan arah, dan reacceleration. Kelincahan memiliki peranan yang sangat penting dalam permainan futsal terutama dalam menghindari lawan pada saat menggiring bola. Bahkan digunakan untuk menerobos pertahanan lawan, sehingga mampu mencetak gol. Kemampuan tubuh untuk menggecoh lawan sangat diperlukan oleh pemain futsal.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode eksperimen adalah metode yang bertujuan untuk menentukan data yang diperoleh melalui proses pengukuran untuk mendapatkan data yang objektif, kuantitatif dan hasilnya dapat diolah secara statistik dengan tujuan sejauhmana pengaruh latihan *Agility Hurdle Drill* dan *Agility Ring Drill* terhadap kelincahan. Metode ini digunakan dalam rangka mengadakan percobaan untuk melihat suatu hasil, dimana hasil tersebut dapat menegaskan bagaimana hubungan kausal antar variabel yang sedang diselidiki Rifai, dkk (2020: 26). Desain penelitian yang digunakan adalah pretest-posttest design, berikut gambar desain penelitiannya:

O1 – X1 - O2 O3 – X2 – O4

Keterangan:

O1 : Observasi-Pretest Kelompok 1 (Tes Illionis Agility Run Sebelum Latihan)

X1 : Latihan Agility Hurdle Drill

O2 : Observasi-Posttest Kelompok 1 (Tes Illionis Agility Run Sesudah Latihan)

O3 : Observasi-Pretest Kelompok 2 (Tes Illionis Agility Run Sebelum Latihan)

X2 : Latihan Agility Ring Drill

O4 : Observasi-Posttest Kelompok 2 (Tes Illionis Agility Run Sesudah Latihan)

Penulis melakukan kegiatan percobaan untuk melihat pengaruh antara variabel-variabel yang diteliti. Adapun variabel penelitian terdiri variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah *Agility Hurdle Drill* dan *Agility Ring Drill* (sebagai latihan dan perlakuan), sedangkan variabel terikatnya yaitu peningkatan kelincahan pemain sebagai pre-test dan post-test. Dalam metode Quasi Eksperimen harus adanya latihan dalam hal ini faktor yang dicobakan adalah kelincahan.

HASIL

Berdasarkan dari penelitian eksperimen di Lapangan Futsal Tri R yang dilakukan dalam 16 kali pertemuan terhadap 12 orang sampel yang terdiri dari dua kelompok metode latihan masing-masing 6 orang sampel dimana tiap-tiap sampelnya mengikuti Metode Latihan *Agility Hurdle Drill* serta 6 orang mengikuti Metode Latihan *Agility Ring Drill*. Penelitian ini dilaksanakan mulai tanggal 10 Juni 2024 sampai 10 Juli 2024. Dalam pelaksanaan kedua metode semua sampel dengan rata-rata 100% hadir dalam mengikuti sesi latihan.

Berdasarkan hasil tes awal sebelum diberikan perlakuan latihan *Agility Hurdle Drill* dengan sampel 6 (n=6), di peroleh skor maksimum 15,25 skor minimum 13,00 rata-rata (*mean*) 14,22, simpangan baku (*standar deviasi*) 0,85. Deskripsi hasil penelitian tersebut disajikan dalam distribusi frekuensi dengan rumus mencari banyak kelas = $1 + 3.3 \log N$, rentang = nilai maksimum - minimum dan panjang kelas dengan rumus = $\text{rentang} / \text{banyak kelas}$.

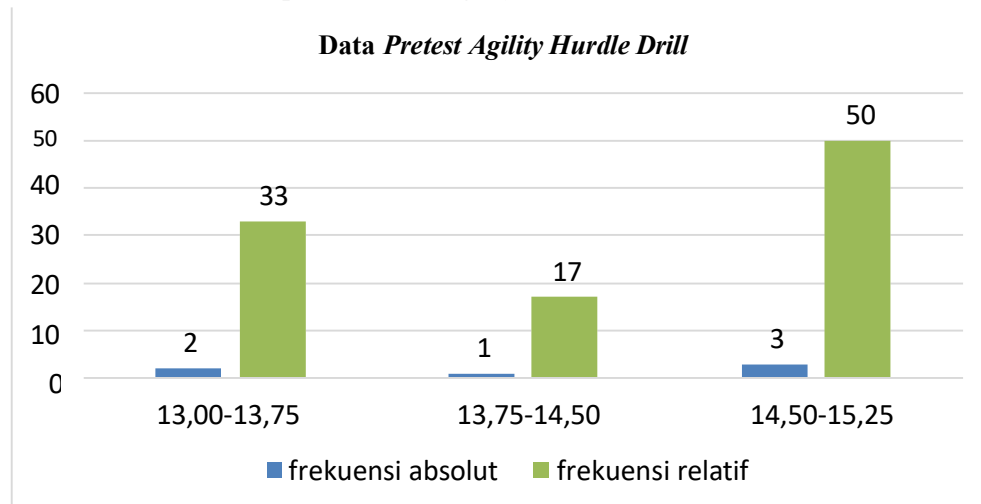
⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: aribafriandi@gmail.com

No	Kelas Interval	Latihan Agility Hurdle Drill	
		Pre-Test	
		Fa	Fr
1	13,00-13,75	2	33,33%
2	13,75-14,50	1	16,67%
3	14,50-15,25	3	50%
Jumlah		6	100%

Berdasarkan data distribusi frekuensi data hasil *Pretest Agility Hurdle Drill* pada tabel 1. dari 6 orang ternyata 2 orang sampel (33,33%) memiliki hasil kelincahan dengan rentang nilai 13,00-13,75. Kemudian 1 orang sampel (16,67%) memiliki hasil kelincahan dengan rentang nilai 13,75-14,50 selanjutnya 3 orang sampel (50%) memiliki hasil kelincahan dengan rentang nilai 14,50-15,25 Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:

Gambar 1. Diagram Batang *Pretest* Kelincahan tim Academy Futsal Kelompok Latihan *Agility Hurdle Drill*



Pengujian perbedaan tersebut adalah nilai *mean* antara tes awal dengan nilai *mean* tes akhir kelompok latihan *Agility Hurdle Drill*. Untuk melihat apakah adanya peningkatan dilakukan dengan menggunakan teknik uji-t. Hasil tes awal data diperoleh rata-rata (*mean*) 14,22. Hasil tes akhir data menunjukkan rata-rata (*mean*) 13,26. Hasil pengujian hipotesis Pengaruh Latihan *depth jump* terhadap peningkatan kemampuan pada sampel rata-rata hitung (ttest) pada taraf signifikan $\alpha=0,05$ dapat dilihat pada tabel 2. Berikut:

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau
 * Email: aribafriandi@gmail.com

Tabel 2. Rangkuman Uji Hipotesis Metode Latihan *Agility Hurdle Drill*

Metode latihan <i>Agility Hurdle Drill</i>	Mean	SD	t _{hitung}	A	t _{tabel}	Keterangan
<i>Pretest</i>	14,22	0,85	7.798	0,05	1.943	Signifikan
<i>Posttest</i>	13,26	0,84				

Pengujian perbedaan tersebut adalah nilai *mean* antara tes awal dengan nilai *mean* tes akhir kelompok latihan *Agility Ring Drill*. Untuk melihat apakah adanya peningkatan dilakukan dengan menggunakan teknik uji-t. Hasil tes awal data diperoleh rata-rata (*mean*) 14,17. Hasil tes akhir data menunjukkan rata-rata (*mean*) 13,17. Hasil pengujian hipotesis Pengaruh Latihan *Agility Ring Drill* terhadap peningkatan kemampuan pada sampel rata-rata hitung (ttest) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$ dapat dilihat pada tabel 4.8 Berikut:

Tabel 3. Rangkuman Uji Hipotesis Metode Latihan *Agility Ring Drill*

Metode latihan <i>Agility Hurdle Drill</i>	Mean	SD	t _{hitung}	a	t _{tabel}	Keterangan
<i>Pretest</i>	14,17	0,70	3.622	0,05	1.943	Signifikan
<i>Posttest</i>	13,17	0,63				

Berdasarkan tabel 3, Rangkuman hasil pengujian hipotesis pertama kelompok Metode Latihan *Agility Ring Drill* yang dilakukan perhitungan statistik sesuai dengan formula yang digunakan (uji-t) diperoleh thitung 3,622 dan ttabel 1,943 yang berarti thitung > ttabel, Berarti Ho ditolak dan Ha diterima Dengan demikian Metode Latihan *Agility Hurdle Drill* berpengaruh secara signifikan terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain tim Academy futsal dalam penelitian ini di terima.

Dalam menganalisis perhitungan statistik tersebut akan dilakukan dengan membandingkan nilai thitung yang diperoleh dengan nilai ttabel yang terdapat dalam tabel nilai persentil untuk distribusi t. Apabila hasil yang diperoleh dari nilai thitung lebih besar atau sama dengan nilai ttabel, maka hipotesis statistik yang diajukan diterima. Dan ini artinya hipotesis alternatif yaitu Perbandingan Hasil Latihan *Agility Hurdle Drill* dan *Agility Ring Drill* Terhadap Kelincahan Pemain tim Academy Futsal.

Tabel 4. Rangkuman Uji Hipotesis Perbandingan Latihan *Agility Hurdle Drill* dan *Agility Ring Drill*

Kelompok latihan	Mean	SD	t _{hitung}	t _{tabel}	Sig.	Selisih
<i>Agility Hurdle Drill</i>	13,26	0,84	0,208	2,228	0,286	0,09
<i>Agility Ring Drill</i>	13,17	0,63				

Dari tabel hasil uji t di atas dapat dilihat bahwa t hitung sebesar 0,208 dan ttabel (df=10) = 2,228, sedangkan besarnya nilai signifikansi p 0,208. Karena t hitung 0,208 < t tabel = 2,228 dan sig. 0,286 > 0,05, berarti tidak ada perbedaan yang signifikan. Berdasarkan hasil analisis diperoleh nilai rerata selisih *posttest* kelompok latihan *hurdle drills* dengan rerata *posttest*

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau
 * Email: aribafriandi@gmail.com

kelompok latihan *ring drills* sebesar 0,09 dengan kenaikan persentase kelompok latihan *ring drills* lebih tinggi, yaitu 0,68%.

Pada penelitian ini metode latihan *agility ring drill* memberikan pengaruh yang lebih besar yang diperloeh dengan nilai thitung (0,208) > tabel (2,228). Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain tim Academy Futsal.

KESIMPULAN

1. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan Agility Hurdle Drill terhadap peningkatan kelincahan pemain pada tim Academy Futsal.
2. Ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara metode latihan Agility Ring Drill terhadap peningkatan kelincahan pemain tim Academy Futsal.
3. Terdapat pengaruh interaksi yang signifikan antara metode latihan Agility Hurdle Drill dan Agility Ring Drill terhadap peningkatan kelincahan pemain tim Academy Futsal.
4. Latihan Agility Ring Drill lebih cocok bagi pemain tim Academy Futsal untuk meningkatkan kelincahan dalam bermain.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kami ucapkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universtias Rokania yang telah menerima artikel untuk diterbitkan sehingga dapat berguna bagi peneliti berikutnya. Kami juga mengucapkan terima kasih yang tulus kepada semua peserta yang telah terlibat dalam penelitian ini.

REFERENSI

- Bompa, T.O. & Harf, G.G. (2017). *Periodization Training for Sports: Theory and Methodology of Training*. Fifth Edition. United State of America: Human KineticsChan,
- Faisal.2012. "Strength Training(Latihan Kekuatan)".*Jurnal Ilmiah Cerdas Sifa*.Vol.(1):hal.1-8.
- Budiwanto, S. (2012). *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Harsono. (2018). *Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Iskandar. 2020. *Metodologi Penelitian Pendidikan dan Sosial (Kuantitatif dan Kualitatif)*. Jakarta:Gaung Persada Press (GP Press).
- Ismaryati, (2016). *Power menyangkut kekuatan dan kecepatan*. Jakarta: Gramedia Pustaka.
- Johnson, M. A., & Brown, S. H. (2018). Dynamic Stability and Proprioception Training in Athletes. *Strength and Conditioning Journal*, 40(3), 30-42.
- Lhaksana, (2018). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Be Champion (Penebar Swadaya Group).
- Mulyono, Asriyadi, 2017. *Futsal : Buku Pintar Futsal*. Jakarta: Anugrah.
- Myer, G. D., Faigenbaum, A. D., Ford, K. R., Best, T. M., Bergeron, M. F., & Hewett, T. E. (2018). When to initiate integrative neuromuscular training to reduce sports-related injuries in youth?. *Current Sports Medicine Reports*, 17(5), 292-298.

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau

* Email: aribafriandi@gmail.com

Mylsidayu Apta dan Kurniawan Febi. (2018). Ilmu Kepeleatihan Dasar. Bandung : Alfabeta.

Miller, T. A., & Bartlett, R. M. (2018). Motor Skill Development and Physical Fitness: Implications for Sports Performance. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 13(4), 499-511.

⁸Alamat yang sesuai: Jl.Pasir Pangaraian Km.15, Kab. Rohul. Riau
* Email: aribafriandi@gmail.com