

**PELATIHAN LARI BERBENTUK V DENGAN JARAK 5 METER 8  
REPETISI 4 SET UNTUK MENINGKATKAN KELINCAHAN PESERTA  
EKSTRA KURIKULER SEPAK BOLA PADA SISWA PUTRA SMP NEGERI 1  
KEDIRI**

**I.K. Susanta\*, I.W. Citrawan\*\*, I.P.E. Kresnayadi. \*\***

**Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali  
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

**ABSTRAK**

Berdasarkan observasi dan penelitian pendahuluan yang telah dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui apakah perlu diadakan penelitian lebih lanjut, maka di dapatkan hasil bahwa peserta ekstra kurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Kediri Tabanan tahun pelajaran 2017/2018 memerlukan pelatihan kelincahan. Penelitian ini menggunakan rancangan *experimental randomized pre-tes and post-tes groups design*. Populasi diambil dari peserta ekstra sepak bola SMP SMP Negeri 1 Kediri Tabanan tahun pelajaran 2017/2018. Sampel berjumlah 24 orang diambil secara Ordinal Pairing dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Jumlah sampel dibagi menjadi dua kelompok dengan teknik Ordinal pairing yang masing-masing kelompok terdiri dari 12 orang. Pelatihan yang dilakukan dalam penelitian ini ialah pelatihan Lari berbentuk V dengan jarak 5 meter 8 repetisi 4 set pada kelompok perlakuan dan Lari Zig- Zag 8 repetisi 4 set pada kelompok kontrol. Data berupa hasil tes diperoleh dengan mengukur Kelincahan sampel dan diperoleh data .Data yang diperoleh berupa angka yang diambil sebelum dan sesudah pelatihan. Data yang diperoleh diuji menggunakan format T-test. Data berdistribusi normal dan homogen sehingga selanjutnya diuji menggunakan format t test untuk membandingkan nilai rata-rata sebelum dan sesudah pelatihan antara masing-masing kelompok, sedangkan uji- *t test* untuk mengetahui perbedaan nilai rata-rata antara kedua kelompok. Berdasarkan analisis data bahwa kelompok control di hitung nilai t nya 10,68 sedangkan nilai t table sebesar = 2,201 dengan taraf signifikan 5 % dan db= 11 dan pada kelompok perlakuan nilai t di hitung 13,951 sedangkan nilai t table sebesar = 2,201 dengan taraf signifikan 5 % dan db =11. Dan perbedaan kelompok control dan kelompok perlakuan di peroleh nilai t 3,4467 sedangkan nilai t table sebesar = 2,074 dengan taraf signifikan 5 % dan db = 22. Berdasarkan kesimpulannya bahwa pelatihan Pelatihan Lari berbentuk V dengan jarak 5 meter 8 repetisi 4 set meningkatkan Kelincahan. Untuk hasil *post test* kedua kelompok ada perbedaan yang signifikan dan hipotesis nol ditolak. Dari hasil rerata dan Pelatihan Lari berbentuk V dengan jarak 5 meter 8 repetisi 4 set dalam meningkatkan Kelincahan peserta ekstra kurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Kediri tahun pelajaran 2017/2018.

*Kata Kunci : Pelatihan , Lari V , Kelincahan*

## PENDAHULUAN

Dalam sepak bola adak banyak tehnik yang harus dikuasai salah satunya ialah Kelincahan. Kelincahan sangat berpengaruh dalam sepak bola .salah satu cara melatih kelincahan adalah lari berbentuk V dengan jarak 5 meter. Untuk hal itu penulis menggunakan pelatihan lari berbentuk V dengan jarak 5 meter 8 repetisi 4 set meningkatkan kelincahan. Dimana yang menjadi objek penelitian adalah peserta ekstrakurikuler sepak bola siswa putra SMP NEGERI 1 KEDIRI tahun pelajaran 2017/2018.

Gerakan dalam pelatihan tersebut merupakan cara yang mudah, sederhana dan dapat dipakai latihan secara alami untuk peserta ekstrakurikuler sepak bola siswa putra. Berdasarkan latar belakang tersebut di atas, maka dicoba melakukan penelitian dengan judul “Pelatihan Lari Berbentuk V dengan jarak 5 meter 8 Repetisi 4 Set Meningkatkan kelincahan peserta ekstrakurikuler sepak bola siswa putra SMP NEGERI 1 KEDIRI tahun pelajaran 2017/2018”

## METODE PENELITIAN

### Rancangan Penelitian, Populasi, dan Sampel

Rancangan di dalam penelitian ini adalah penelitian *experimental randomized pre-test and post-test groups design* (Anwar, 2003;35). Penelitian ini memiliki populasi target berjumlah 54 orang. dan untuk memilih sampel yang baik dipilihlah populasi terjangkau dengan kriteria tertentu seperti umur, berat badan tinggi badan dan di peroleh populasi terjangkau sebanyak 35. Untuk menentukan

jumlah sampel digunakan random sampling dan di peroleh jumlah sampel 22 orang. Dalam penelitian ini ada 2 kelompok maka sampel di bagi dengan cara Oridinal pairing dan untuk 1 kelompok terdapat 12 orang. Setelah di peroleh kelompok di lakukan tes awal pada kelompok control dan kelompok perlakuan. Setelah mendapatkan data pada tes awal pada 2 kelompok dilakukanlah pelatihan dengan repetisi yang berbeda untuk kelompok control dan perlakuan. Untuk kelompok control melakukan pelatihan Lari Zig – Zag 8 Repetisi 4 Set dan Untuk kelompok perlakuan melakukan pelatihan Lari V 8 Repetisi 4 set setelah melakukan pelatihan selama 6 minggu maka dilakukan test terakhir pada daya ledak otot tungkai.

### Variabel Penelitian dan Takaran Penelitian

Variabel independen juga disebut dengan variabel bebas, yaitu merupakan variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat (Sugiyono, 2013).variabel bebas dalam penelitian ini adalah pelatihan Lari V.

Variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2013).Dalam penelitian ini yang menjadi variabel terikat adalah kelincahan siswa putra peserta extra kurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Kediri.

## HASIL PENELITIAN

Langkah pertama dalam penelitian ini adalah menyusun data, oleh karena itu pencatatan hasil tes

dan pengukuran harus baik dan teliti. Dalam penelitian ini sampel terdiri atas 2 kelompok, yaitu kelompok I sebanyak 11 orang yang diberikan Pelatihan Lari V 8 Repetisi 4 set dan kelompok II sebanyak 11 orang diberikan pelatihan Lari Zig – Zag 8 Repetisi 4, kedua pelatihan tersebut dilakukan upaya mengetahui Peningkatan kelincahan siswa putra peserta extra kurikuler sepak bola SMP Negeri 1 Kediri. tahun pelajaran 2017/2018. Kedua kelompok ini mengikuti jalannya tes sesuai dengan yang telah direncanakan, maka test awal yang diberikan sebelum pelatihan dan test akhir yang diberikan sesudah mendapatkan pelatihan, berupa tes *Shuttle run* sebagai alat ukur Kelincahan seperti yang disusun dalam tabel-tabel.

Data yang di peroleh dari kelompok 1 taraf signifikansi 5% dan  $db = 11$ , didapatkan angka batas penolakan hipotesis nol dalam tabel nilai  $t$  sebesar 2,201. Jika dibandingkan dengan nilai hasil penelitian yang besarnya 13,951, maka hasil penelitian lebih besar dari angka batas penolakan hipotesis nol yang didapatkan dari table nilai  $t$ , jadi hipotesis nol yang diajukan ditolak. Hasil penelitian dapat dikatakan signifikan.

Dan data yang di peroleh dari kelompok 2 Berdasarkan taraf signifikansi 5% dan  $db = 11$ , didapatkan angka batas penolakan hipotesis nol dalam tabel nilai  $t$  sebesar 2,201, jika dibandingkan dengan nilai hasil penelitian yang besarnya 10,68 maka nilai hasil penelitian melebihi atau lebih besar dari angka batas penolakan hipotesis nol yang didapatkan dari table nilai  $t$ ,

maka hipotesis nol yang diajukan ditolak. Dapat dikatakan penelitian signifikan.

Dan data dari perbandingan kelompok 1 dan kelompok 2 di peroleh beda Berdasarkan taraf signifikansi 5% dan  $db = 22$ , didapatkan angka batas penolakan hipotesis nol dalam tabel nilai  $t$  sebesar 2,074. Jika dibandingkan dengan nilai hasil penelitian yang besarnya 3,446 maka nilai hasil penelitian melebihi atau lebih besar dari nilai angka batas penolakan hipotesis nol yang didapatkan dari table nilai  $t$ , jadi hipotesis nol yang diajukan ditolak. Dapat dikatakan hasil penelitian signifikan.

Pada Eksperimen I : nilai  $t$ -tes > dari pada  $t$ -tabel, ini berarti hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak sedangkan hipotesis alternative ( $H_a$ ) diterima. Pada Eksperimen II : nilai  $t$ -tes > dari pada  $t$ -tabel, ini berarti hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak sedangkan hipotesis alternative ( $H_a$ ) diterima. Beda Kelompok Eksperimen I dan II : nilai  $t$ -tes > dari pada  $t$ -tabel, ini berarti hipotesis nol ( $H_0$ ) ditolak sedangkan hipotesis alternative ( $H_a$ ) diterima.

## **PENUTUP**

### **Simpulan**

Ada pengaruh yang signifikan Pelatihan Lari berbentuk V dengan jarak 5 meter 8 repetisi 4 set Untuk Meningkatkan kelincahan peserta ekstrakurikuler sepak bola pada siswa putra SMP Negeri 1 Kediri Tabanan Tahun Pelajaran 2017/2018.. Hal ini dapat dibuktikan dan hasil perhitungan  $t$ -test yang diperoleh 13,951 sedangkan  $t$ -tabel 2,201 pada taraf signifikansi 5% dan  $db=11$ .

Ada pengaruh Pelatihan Lari *Zig-Zag* 8 repetisi 4 set Untuk Meningkatkan kelincahan peserta ekstrakurikuler sepak bola pada siswa putra SMP Negeri 1 Kediri Tabanan Tahun Pelajaran 2017/2018. yang signifikan Hal ini dapat dibuktikan dan hasil perhitungan t-test yang diperoleh 10,68 sedangkan t-tabel 2,201 pada taraf signifikansi 5% dan db= 11.

Ada perbedaan pengaruh yang signifikan perbedaan pengaruh Pelatihan Lari berbentuk V dengan jarak 5 meter 8 repetisi 4 set dan Lari *Zig-Zag* 8 repetisi 4 set Untuk Meningkatkan kelincahan peserta ekstrakurikuler sepak bola pada siswa putra SMP Negeri 1 Kediri Tabanan Tahun Pelajaran 2017/2018. Hal ini dapat dibuktikan dan hasil perhitungan t-test yang diperoleh adalah 3,4467 sedangkan t-tabel adalah 2,074 pada taraf signifikansi 5% dan db= 22.

#### **Saran**

Disarankan kepada pelatih, guru, pembina dan penggemar olahraga agar mempergunakan atau menerapkan Pelatihan *Arrowhead Agility* 5 repetisi 3 set 5 repetisi 3 set terhadap peningkatan kelincahan otot tungkai pada cabang olahraga permainan sepak bola, karena kedua pelatihan tersebut sama-sama memiliki pengaruh yang signifikan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Nala, I Gusti Ngurah. 2015. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Udayana University Press
- Burhanuddin, Afid. 2013. *Data dan Variabel Penelitian*, available from : <https://afidburhanuddin.wo>

rdpress.com/2013/05/21/d  
ata-dan-variabel-  
penelitian/, accesedtanggal  
12 Februari 2018

- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Anwar, M.I. 2003. *Dasar – Dasar Statistik*, Bandung : Alfabeta
- Nurhasono. 2006. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : DirektoratJendralOlahraga
- Pearce, Evelyn C. 2014. *Anatomy and Physiology for Nurses*. Jakarta: CV Prima Grafika.