



**PENGARUH LATIHAN *SNAKE JUMP AGILITY LADDER DRILL*
TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PEMAIN
SEPAKBOLA U-16 LUBEND FC**

Darmansyah¹, Putra, MA², Sinurat, R³

^{1,2,3}Departemen of Sport Education and Health, Universitas Pasir Pengaraian

¹e-mail: darmansyah.ds2017@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini berawal dari pengamatan peneliti di lapangan yang melihat Kelincahan Pemain Sepakbola U-16 Lubend FC masih rendah. Ini terlihat pada saat pemain melakukan latihan di lapangan banyak kesalahan dalam melakukan pergerakan yang cepat, gerakan mereka cenderung lambat dan kaku dalam bermain sepakbola, sehingga ada istilah “mati langkah” dalam pergerakan pada pemain tersebut, ini disebabkan karena kurangnya kelincahan pada pemain tersebut. Untuk itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill* sebagai variabel bebas (X) terhadap Peningkatan Kelincahan (Y). Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *One-Group Pretest-Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah Pemain Sepakbola U-16 Lubend FC yang berjumlah 22. Sedangkan teknik pengambilan sampel menggunakan Total Sampling atau semua populasi dijadikan sampel. Desain penelitian menggunakan *Pre-test* dan *Post-test* dengan menggunakan Instrumen *Illionis Agility Test*. Analisis data dan pengujian hipotesis penelitian menggunakan teknik analisis Uji t (t-tes) independen dengan taraf signifikan $\alpha = 0.05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Latihan *Snake Jump Agility Lader* berpengaruh terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola U-16 Lubend FC yang mana *Pre-test* dengan Rata-rata 14.74 meningkat sebesar 0.74 atau 1% menjadi 14.00 pada *Post-test* dengan hasil ($t_{hitung} 9.861 > t_{tabel} 1.717$). Kesimpulan dari penelitian ini Latihan Latihan *Snake Jump Agility Lader* berpengaruh terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola U-16 Lubend FC.

Kata Kunci: *Snake Jump Agility Ladder Drill*, Peningkatan Kelincahan

©Departemen of Sport Education and Health, Universitas Pasir Pengaraian

PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu aktivitas yang sudah menjadi aktivitas sehari-hari bagi masyarakat di Indonesia dan juga Negara lainnya di dunia ini. Olahraga juga merupakan aktivitas yang harus dilakukan secara berkesinambungan guna meningkatkan performa dalam kehidupan sehari-hari serta untuk menjaga tubuh agar tetap ideal. Kegiatan olahraga dalam aktivitas sehari-hari banyak faktor pendukung yang mempengaruhi untuk mendapatkan prestasi, seperti kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental.

Prestasi merupakan sebuah bukti nyata bagi seseorang dalam melakukan olahraga. Latihan yang dilakukan secara berkesinambungan dapat menentukan kualitas seseorang untuk ke depannya dalam meraih prestasi. Hal tersebut sesuai dengan Undang-Undang Nomor 3 Tahun 2005 Pasal 1 Ayat 13 tentang olahraga prestasi yang menyebutkan bahwa:

“Olahraga prestasi adalah olahraga yang membina dan mengembangkan olahragawan secara terencana, berjenjang, dan berkelanjutan melalui kompetisi untuk mencapai prestasi dengan dukungan ilmu pengetahuan dan teknologi keolahragaan”.

Berdasarkan penjelasan tersebut, diantara tujuan olahraga prestasi adalah untuk meningkatkan prestasi dalam olahraga dan salah satu olahraga yang akan dibahas pada penelitian ini adalah olahraga Sepakbola. Pada saat ini, olahraga Sepakbola merupakan salah satu cabang olahraga yang populer di dunia. Sampai sekarang, sejarah awal munculnya sepakbola masih dalam perdebatan. Sebagian orang berpendapat bahwa sepakbola berasal lahir sejak masa Yunani Purba. Sebagian yang lain mengatakan sepakbola sudah dikenal sejak masa Mesir Kuno. Adapula yang berpendapat bahwa sepakbola muncul di negeri Jepang sejak abad ke-8. Namun terlepas dari perbedaan pendapat tentang kemunculan sepakbola tersebut, badan sepakbola dunia FIFA secara resmi menyatakan bahwa sepakbola lahir dari daratan China yang disebut dengan *Tsu Chu* pada abad ke-2 sampai

dengan abad ke-3 SM. Pendapat FIFA ini dibuktikan dengan adanya dokumen militer yang menyebutkan bahwa, pada tahun 260 SM, pada masa pemerintahan Dinasti Tsin dan Han, masyarakat China telah memainkan permainan bola *tsu chu* yang mirip dengan permainan sepakbola sekarang. *Tsu* sendiri artinya menerjang bola dengan kaki. Sedangkan *Chu*, berarti bola dari kulit dan ada isinya (Sutanto, 2019: 172-173).

Basrizal, *dkk* (2020: 770) Permainan sepakbola merupakan suatu olahraga yang mengharuskan semua pemain menguasai teknik dasar sepakbola, taktik sepakbola dan strategi sepakbola yang baik, kondisi fisik yang maksimal, kerjasamaan mental bertanding yang baik dan rapi diantara lini. Hartati (2020: 39) Permainan sepakbola adalah permainan yang sangat menarik karena kepiawaian pemain-pemainnya dalam memainkan bola di dalam lapangan. Kholid, Sinurat, dan Putra (2020: 59) juga menjelaskan Sepakbola merupakan permainan beregu yang sangat populer, setiap regu terdiri dari sebelas pemain termasuk penjaga gawang dan dimainkan secara berhadapan, tujuan akhir dari permainan sepakbola adalah mencetak gol ke gawang lawan sebanyak mungkin dengan maksud untuk memenangkan permainan tersebut.

Berdasarkan kajian teori yang telah dikemukakan oleh beberapa ahli, maka peneliti menarik kesimpulan bahwa Sepakbola adalah permainan beregu yang terdiri dari 11 orang pemain inti dan menuntut adanya kerja sama yang baik dan rapi, oleh karena itu kerjasama regu merupakan tuntutan permainan sepakbola yang harus dipenuhi oleh kesebelasan yang menginginkan kemenangan.

Dalam olahraga Sepakbola disamping memiliki teknik, taktik, dan mental yang baik juga diperlukan penguasaan kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik merupakan salah satu syarat yang sangat dibutuhkan dalam setiap usaha peningkatan seorang pemain sepakbola, bahkan ini bisa dikatakan sebagai tolak ukur dalam menentukan prestasi.

Setiap kegiatan di lapangan harus menyediakan berbagai kebutuhan latihan dan

segala sesuatu yang membuat pemain tertarik untuk melakukan kegiatan fisik, kegiatan ini dapat dijadikan sebagai wadah bagi pemain yang memiliki motivasi tinggi untuk mengikuti kegiatan tersebut.

Setiap cabang olahraga terdapat beberapa unsur kebugaran yang senantiasa dimiliki oleh setiap orangnya, seperti kekuatan, kelincahan, kecepatan, daya tahan, keseimbangan, koordinasi dan kelentukan. Kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan salah satunya adalah sepakbola. Kelincahan merupakan salah satu faktor pendukung di dalam permainan sepakbola. Widiastuti (2017: 137) Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Hartati dalam Medrika (2020: 40) menyatakan bahwa faktor postur tubuh serta bakat dari lahir berpengaruh dalam kelincahan. Basrizal, dkk (2020: 772) Kelincahan adalah kemampuan seseorang yang mampu merubah posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi yang baik, berarti pemain tersebut dapat dikatakan lincah. Hamzah (2019: 64) Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah gerak kesegala arah dalam kecepatan yang maksimal dan sikap badan tetap seimbang.

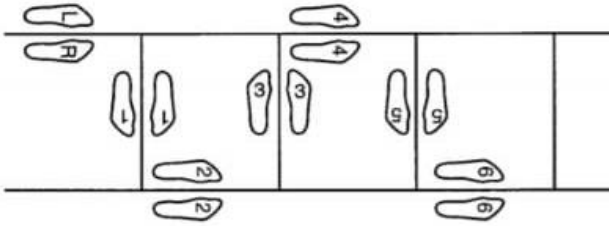
Berdasarkan kajian teori yang telah dikemukakan oleh beberapa ahli, maka peneliti menarik kesimpulan bahwa Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi tubuhnya atau arah dengan gerakan tubuh yang cepat ketika sedang bergerak cepat tanpa kehilangan keseimbangan tubuh.

Latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kelincahan diantaranya adalah: *Snake Jump Agility Ladder Drill*, *360-Degree Drill*, *Zig-zag Run*, *Shuttle Run*, dan *Hourglass Drill*. Dalam penelitian ini peneliti hanya memfokuskan pada jenis latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill*. Purwadi, Ramadi, & Wijayanti (2017: 6) *Agility Ladder Drill* adalah latihan tangga kelincahan adalah cara yang baik untuk meningkatkan kecepatan kaki,

kelincahan, koordinasi dan kecepatan secara keseluruhan. Kecepatan tangga latihan adalah tentang kualitas tanpa menimbulkan latihan yang berlebih (*overload*). Latihan yang menggunakan metode *Agility Ladder Drill* tidak menyebabkan kelelahan yang berarti serta sesak napas. Latihan ini lebih baik dilakukan pada awal sesi setelah pemanasan. Otot-otot anda harus segar untuk memastikan kualitas yang baik dari gerakan. Dikarenakan latihan ini tidak menyebabkan kelelahan yang berarti maka dapat dilakukan pelatihan ketahanan sesudahnya.

Selanjutnya Purwadi, Ramadi, & Wijayanti (2017: 7) Mengatakan latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill* ini bertujuan untuk meningkatkan kelincahan, karena kelincahan sangat diperlukan untuk setiap melakukan pergerakan dalam permainan sepakbola. Dalam melakukan latihan menggunakan alat yaitu tangga kelincahan (*Ladder Agility*). Latihan ini menggerakkan pinggul dan pergerakan engkel kaki. Memulai dengan sikap berdiri disamping tangga *agility* dan kaki harus menunjukkan arah untuk setiap lompatan seperti pergerakan ular. Tangga *agility* memiliki panjang \pm 6m dengan lebar 30 cm. Melakukan gerakan latihan ini membutuhkan keseimbangan badan dan gerakan lompatan kaki bersamaan. Adapun urutan gerakannya adalah:

1. Mulai berdiri dengan 2 kaki.
2. Dimulai dengan kaki kiri di sebelah tangga dan kaki kanan di dalam tangga *agility*.
3. Lompatkan kaki menuju ke arah anak tangga berikutnya dengan kedua kaki berada diantara ruas anak tangga dan menghadap ke sisi kanan.
4. Lompatkan kaki ke arah samping tangga dengan kaki kiri berada di dalam kolom tangga dan kaki kanan di luar ataupun di samping tangga.
5. Lompatkan kaki menuju ke arah tangga berikutnya dengan kedua kaki diantara ruas anak tangga dengan menghadap ke arah sisi kiri.
6. Ulangi tahapan sepanjang tangga.



Gambar 2.2. Bentuk Latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill*

Klub Sepakbola Lubend FC merupakan salah satu Klub Sepakbola yang ada di Kecamatan Rokan 4 Koto, dimana klub ini melakukan latihan sepakbola mempunyai peranan yang sangat penting untuk memelihara kesehatan dan kebugaran jasmani melalui gerak-gerak dan teknik-teknik sepakbola. Adapun *event-event* yang pernah diikuti oleh klub tersebut adalah Pemuda Cup 1, 2, dan 3 Desa Lubuk Bendahara yakni dari tahun 2013-2015. Tahun 2016 Alahan Cup Desa Alahan, 2017 Bupati Rokan Hulu Cup U-19, 2018 Nagso Cup, dan yang terakhir adalah pada tahun 2019 yakni Pagaran Tapah Cup. Semua *event-event* tersebut berhasil menjadi meraih Juara 1.

Setelah *Event* terakhir pada tahun 2019 membuat pihak Klub tidak merasa puas dan melanjutkan misi mereka dengan membentuk Tim Junior, yakni Lubend U-14, U-15, dan U-16. Hal ini tentunya untuk melanjutkan regenerasi klub untuk para pemain seniornya. Pada pelaksanaan kegiatan latihan, hasil yang dicapai masih tidak sesuai dengan yang diharapkan. Fernanda sebagai pelatih di klub tersebut mengatakan bahwa pada saat ini peningkatan pada pemain masih dibawah rata-rata. Berdasarkan hasil pengamatan peneliti terhadap pemain Sepakbola U-16 Lubend FC tersebut, hal ini peneliti beranggapan bahwa pemain sudah mulai bosan untuk latihan dikarenakan masih berlanjutnya wabah *Covid-19* dan sedikitnya *event-event* yang bergulir membuat pemain malas untuk latihan. Selanjutnya, dijumpai beberapa faktor yang membuat peneliti merasa ingin melakukan penelitian di Klub ini, diantaranya adalah faktor internal dan eksternal.

Faktor internalnya adalah kondisi fisik, jenis kelamin, umur, maupun faktor genetik

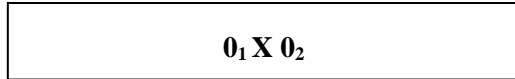
yang dibawa dari orang tua. Bahkan faktor postur tubuh serta bakat dari lahir berpengaruh dalam kelincahan. Sedangkan faktor eksternalnya adalah (1) banyak kesalahan dalam melakukan pergerakan yang cepat, gerakan mereka cenderung lambat dan kaku dalam bermain sepakbola, sehingga ada istilah “mati langkah” dalam pergerakan pada pemain tersebut, ini disebabkan karena kurangnya kelincahan pada pemain tersebut. (2) tidak adanya program latihan untuk meningkatkan kelincahan seperti: *Snake Jump Agility Ladder Drill*, *360-Degree Drill*, *Zig-zag Run*, *Shuttle Run*, dan *Hourglass Drill*, sehingga menjadi suatu kendala bagi peningkatan kondisi fisik pemain dan performa pemain ketika pertandingan. (3) peneliti melihat kurangnya motivasi pemain untuk menjadi seorang pemain profesional. Ini terlihat karena masih ditemukannya beberapa pemain yang kurang serius pada saat mengikuti sesi latihan. (4) masih ditemukan beberapa pemain yang fisiknya masih dibawah rata-rata, terlihat pemain mudah terjatuh pada saat adu bodi, dan (5) kurang disiplinnya para pemain dalam mengikuti latihan yang sudah diajarkan.

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang ditemukan, maka peneliti merasa tertarik untuk mencari Pengaruh Latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill* terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola U-16 Lubend FC. Selain itu juga untuk memberikan bukti apakah memang ada Pengaruh Latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill* terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola U-16 Lubend FC.

METODOLOGI

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen semu. Tujuan metode eksperimen yaitu untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*One-Group Pretest-Posttest Design*”. Sugiyono (2018: 74) menyatakan di dalam desain ini observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum eksperimen dan sesudah

eksperimen. Observasi yang dilakukan sebelum eksperimen (O_1) disebut nilai *Pre-test* dan observasi sesudah eksperimen (O_2) nilai *Post-test*. Adapun desain penelitian dituangkan dalam bentuk gambar sebagai berikut:



Gambar 2. Desain Penelitian Metode Eksperimen

Peneliti melakukan kegiatan percobaan untuk melihat pengaruh antara variabel-variabel yang diteliti. Adapun variabel penelitian terdiri dari variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill* (sebagai latihan atau perlakuan), sedangkan variabel terikatnya yaitu Kelincahan sebagai *Pre-test* dan *Post-test*. Dalam metode eksperimen harus adanya latihan (*treatment*), dalam hal ini faktor yang dicobakan adalah latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill*.

Penelitian ini dilakukan pada tanggal 16 Mei s/d 24 Juni 2022 di Lapangan Sepakbola Lubuk Bendahara pada pukul 16.00 Wib sampai selesai. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pemain Sepakbola U-16 Lubend FC yang berjumlah 22 orang. Adapun teknik yang diambil untuk menentukan sampel dalam penelitian ini teknik *Total Sampling*. Dimana semua populasi dijadikan sampel.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk pengumpulan data dalam penelitian ini adalah tes pengukuran. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan *Illionis Agility Test* (Dawes dan Roozen dalam Purwandi, 2017: 8-9). Data-data yang diperoleh dari hasil pengukuran tersebut kemudian diolah dan dianalisis melalui pendekatan statistika, sehingga hasilnya dapat memberikan jawaban apakah hipotesis yang dijadikan diterima atau tidak.

Data yang telah terkumpul dari hasil *Pre-test*, *Post-test* dianalisis dengan menggunakan statistik uji normalitas dan uji-t dengan langkah-langkah perhitungan sebagai berikut: Uji normalitas dengan menggunakan *Lilliefors*. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui data yang diperoleh apakah berdistribusi normal atau tidak, serta Uji homogenitas varians dengan uji

F. Uji homogenitas varians bertujuan untuk mengetahui apakah data berasal dari populasi yang homogen atau tidak dan untuk melihat Pengaruh dari Latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill* terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola U-16 Lubend FC tersebut digunakan uji *t-dependent* dengan rumus *t-test* (Wardani & Irawan, 2020: 66).

$$t_{hitung} = \frac{|\bar{x}_1 - \bar{x}_2|}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{n}}{n(n-1)}}$$

Keterangan:

- t : Harga uji t yang di cari
- \bar{X}_1 : Mean sampel pertama
- \bar{X}_2 : Mean sampel kedua
- D : Beda antara skor sampel 1 dan 2
- D^2 : Kuadrat beda
- $\sum D^2$: Jumlah kuadrat beda
- N : Jumlah pasangan sampel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data yang dilakukan dalam Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui tes sebelum dan sesudah perlakuan latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill* terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola U-16 Lubend FC. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu Latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill* (X) sebagai variabel bebas, sedangkan Kelincahan (Y) sebagai variabel terikat.

Eksperimen dilaksanakan pada tanggal 16 Mei 2022 s/d 24 Juni 2022. *Pre-test* diambil pada tanggal 16 Mei dan *Post-test* pada tanggal 24 Juni 2022 di Lapangan Sepakbola Lubuk Bendahara. *Treatment* dilakukan selama 16 kali pertemuan dengan Frekuensi latihan 3 kali dalam satu minggu, yaitu pada hari Senin, Rabu dan Jum'at.

Hasil *Pre-test Illionis Agility Test* Pemain Sepakbola U-16 Lubend FC

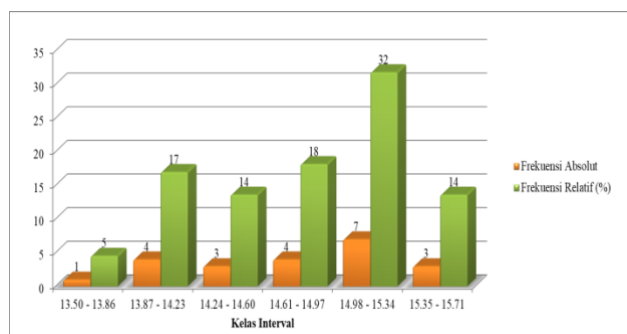
Untuk mengetahui Kelincahan Pemain Sepakbola U-16 Lubend FC, maka digunakan tes pengukuran dengan menggunakan *Illionis*

Agility Test, sebelum diberikan perlakuan latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill* dengan sampel 22 (n=22) diperoleh skor tertinggi sebesar 13.50 dan terendah 15.58 rata-rata (*mean*) 14.74, simpangan baku (standar deviasi) adalah 0.55 dan median 14.93. Setelah dikonversikan ke dalam norma pengkategorian diperoleh distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Hasil *Pre-test Illionis Agility Test*

| No | Kelas Interval | Frekuensi Absolut | Frekuensi Relatif (%) |
|---------------|----------------|-------------------|-----------------------|
| 1 | 13.50 - 13.86 | 1 | 5 % |
| 2 | 13.87 - 14.23 | 4 | 17 % |
| 3 | 14.24 - 14.60 | 3 | 14 % |
| 4 | 14.61 - 14.97 | 4 | 18 % |
| 5 | 14.98 - 15.34 | 7 | 32 % |
| 6 | 15.35 - 15.71 | 3 | 14 % |
| Jumlah | | 22 | 100 % |

Berdasarkan data distribusi frekuensi data hasil *Pre-test* pada tabel 1 dari 22 orang ternyata 1 orang sampel (5%) memiliki hasil *Illionis Agility Test* dengan rentang nilai 13.50-13.86. Kemudian 4 orang sampel (17%) memiliki *Illionis Agility Test* dengan rentang nilai 13.87-14.23. Selanjutnya 3 orang sampel (14%) memiliki *Illionis Agility Test* dengan rentang nilai 14.24-14.60. Kemudian 4 orang sampel (18%) memiliki *Illionis Agility Test* dengan rentang nilai 14.61-14.97. Selanjutnya 7 orang sampel (32%) memiliki *Illionis Agility Test* dengan rentang nilai 14.98-15.34. Kemudian 3 orang sampel (14%) memiliki *Illionis Agility Test* dengan rentang nilai 15.35-15.71. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 2. Histogram Data *Pre-test*

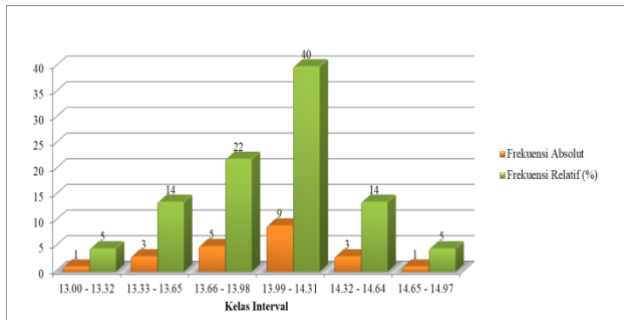
Hasil *Post-test Illionis Agility Test* Pemain Sepakbola U-16 Lubend FC

Berdasarkan hasil *post-test* tes Kelincahan Pemain Sepakbola U-16 Lubend FC, maka digunakan tes pengukuran dengan menggunakan *Illionis Agility Test*, sesudah diberikan perlakuan latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill* dengan sampel 22 (n=22) diperoleh skor tertinggi sebesar 13.00 dan terendah 14.83, rata-rata (*mean*) 14.00, simpangan baku (standar deviasi) adalah 0.43 dan median 14.00. Setelah dikonversikan ke dalam norma pengkategorian diperoleh distribusi frekuensi sebagai berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Hasil *Post-test Illionis Agility Test*

| No | Kelas Interval | Frekuensi Absolut | Frekuensi Relatif (%) |
|---------------|----------------|-------------------|-----------------------|
| 1 | 13.00 - 13.32 | 1 | 5 % |
| 2 | 13.33 - 13.65 | 3 | 14 % |
| 3 | 13.66 - 13.98 | 5 | 22 % |
| 4 | 13.99 - 14.31 | 9 | 40 % |
| 5 | 14.32 - 14.64 | 3 | 14 % |
| 6 | 14.65 - 14.97 | 1 | 5 % |
| Jumlah | | 22 | 100 % |

Berdasarkan data distribusi frekuensi data hasil *Post-test* pada tabel 2 dari 22 orang ternyata 1 orang sampel (5%) memiliki hasil *Illionis Agility Test* dengan rentang nilai 13.00-13.32. Kemudian 3 orang sampel (14%) memiliki *Illionis Agility Test* dengan rentang nilai 13.33-13.65. Selanjutnya 5 orang sampel (22%) memiliki *Illionis Agility Test* dengan rentang nilai 13.66-13.98. Kemudian 9 orang sampel (40%) memiliki *Illionis Agility Test* dengan rentang nilai 13.99-14.31. Selanjutnya 3 orang sampel (14%) memiliki *Illionis Agility Test* dengan rentang nilai 14.32-14.64. Kemudian 1 orang sampel (5%) memiliki *Illionis Agility Test* dengan rentang nilai 14.65-14.97. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 3. Histogram *Post-test*

Rangkuman Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis varians. Asumsi adalah data yang dianalisis dan diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji *lilliefors* dengan taraf signifikan 0.05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut: Uji normalitas dilakukan dengan uji *Lilliefors*, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu Latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill* (X) Peningkatan Kelincahan (Y) dapat dilihat pada tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 3. Uji Normalitas Data Hasil *Illionis Agility Test*

| No | Variabel Data | N | Tes | $L_{\text{observasi}}$ | L_{tabel} | Keterangan |
|----|--|----|------------------|------------------------|--------------------|------------|
| 1 | Latihan <i>Snake Jump Agility Ladder Drill</i> | 22 | <i>Pre-test</i> | 0.1233 | 0.1900 | Normal |
| | | | <i>Post-test</i> | 0.1222 | 0.1900 | Normal |

Dari tabel 3 dibawah, terlihat bahwa data hasil *Pre-test Illionis Agility Test* setelah dilakukan perhitungan diperoleh $L_{\text{observasi}}$ sebesar **0.1233** dan L_{tabel} sebesar **0.1900**. Ini berarti $L_{\text{observasi}}$ lebih kecil dari L_{tabel} . Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *Pre-test Illionis Agility Test* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data *Post-test* hasil *Illionis Agility Test* diperoleh $L_{\text{observasi}}$ sebesar **0.1222** lebih kecil dari L_{tabel} sebesar **0.1900**. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil *Illionis Agility Test Post-test* berdistribusi normal.

Hipotesis yang di uji dalam penelitian ini adalah " H_a : Terdapat Pengaruh Latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill* (X) terhadap Peningkatan Kelincahan (Y) Pemain Sepakbola U-16 Lubend FC". Data yang di peroleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: "Terdapat Pengaruh Latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill* (X) terhadap Peningkatan Kelincahan (Y). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar **9.861** dan t_{tabel} sebesar **1.717**. Berarti $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$. Dapat disimpulkan bahwa H_a diterima.

Tabel 4. Uji-t Data Hasil *Illionis Agility Test*

| Latihan | Rata-rata | SD | t_{hitung} | α | t_{tabel} | Keterangan |
|--|-----------|------|---------------------|----------|--------------------|------------|
| <i>Snake Jump Agility Ladder Drill</i> | | | 9.861 | 0.05 | 1.717 | Signifikan |
| <i>Pre-test</i> | 14.74 | 0.55 | | | | |
| <i>Post-test</i> | 14.00 | 0.43 | | | | |

Dari hasil analisis diatas dapat disimpulkan bahwa Terdapat Latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill* (X) terhadap Peningkatan Kelincahan (Y) Pemain Sepakbola U-16 Lubend FC. Pada taraf alfa (α) 0.05 dengan tingkat kepercayaan 0.95%.

Pembahasan

Latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill* adalah salah satu metode latihan untuk meningkatkan kelincahan dalam bermain sepakbola. Latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill* dilakukan di lapangan sepakbola dan harus dipermukaan yang datar supaya latihan bisa berlangsung dengan baik. Latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill* dilakukan dengan program latihan yang sudah disusun dengan meningkatkan beban latihan, sehingga pemain dapat beradaptasi dengan baik. Latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill* dilakukan dengan posisi awalan berada di belakang tangga yang bisa disebut dengan nama *Ladder Drill*, kemudian teste menunggu aba-aba dari pelatih untuk memulainya latihan dan waktu *recovery*, sehingga dapat merangsang tubuh untuk latihan berikutnya. Keadaan tersebut harus dipertahankan dengan cara berlatih secara kontinyu yaitu latihan yang dilakukan secara

terus-menerus selama 16 kali pertemuan. Dari pertemuan 1-9 teste melakukan latihan *Snake Jump Agility Lader* sepanjang tangga, 1 set, 5 repetisi dan 1 repetisi istirahat selama 80 detik. Selanjutnya dari pertemuan 10-16 teste melakukan latihan *Snake Jump Agility Lader* sepanjang tangga, 1 set, 5 repetisi dan 1 repetisi istirahat selama 60 detik, sehingga bisa menimbulkan efek latihan berupa peningkatan kelincahan para pemain Sepakbola U-16 Lubend FC.

Pada hasil *Post-test* dari latihan *Snake Jump Agility Lader* terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola U-16 Lubend FC dari *Pre-test* dan *Post-test* ditemukan peningkat sebesar **0.74** atau **1%** yaitu dari skor rata-rata **14.74** pada *Pre-test* menjadi **14.00** pada *Post-test*. Dengan demikian latihan *Snake Jump Agility Lader* merupakan salah satu latihan yang dapat meningkatkan Kelincahan Pemain Sepakbola khususnya pada Pemain Sepakbola U-16 Lubend FC. *Snake Jump* adalah latihan menggunakan alat seperti tangga untuk melatih kelincahan seseorang. Purwadi, Ramadi, & Wijayanti (2017: 6-7) *Agility Ladder Drill* adalah latihan tangga kelincahan adalah cara yang baik untuk meningkatkan kecepatan kaki, kelincahan, koordinasi dan kecepatan secara keseluruhan. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kelincahan, karena kelincahan sangat diperlukan untuk setiap melakukan pergerakan dalam permainan sepakbola. Latihan ini menggerakkan pinggul dan pergerakan engkel kaki, memulai dengan sikap berdiri disamping tangga *agility* dan kaki harus menunjukkan arah untuk setiap lompatan seperti pergerakan ular. Tangga *agility* memiliki panjang $\pm 6m$ dengan lebar 30 cm.

Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian relevan yang dilakukan oleh Wira Purwandi (2017) dengan judul Pengaruh Latihan *Snake Jump Agility Ladder Drill* terhadap Kelincahan pada SSB U-15 PTPN V, Penelitian dilakukan di SSB U-15 PTPN tahun 2017 yang terdiri atas 16 orang. Hasil penelitiannya adalah terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Snake Jump "Agility Ladder Drill"* terhadap Kelincahan pada pemain

sepakbola SSB U-15 PTPN V Pekanbaru, terbukti dengan t_{hitung} sebesar 4.66 dan t_{tabel} 1.75. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ pada taraf $\alpha = 0.05$.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang telah dipaparkan terdahulu, maka dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut: Latihan *Snake Jump Agility Lader* berpengaruh terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola U-16 Lubend FC yang mana *Pre-test* dengan Rata-rata **14.74** meningkat sebesar **0.74** atau **1%** menjadi **14.00** pada *Post-test* dengan hasil (t_{hitung} **9.861** > t_{tabel} **1.717**), maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Basrizal, R, dkk. (2020). *Latihan Kelincahan terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola*. Jurnal Patriot Volume 2 Nomor 3, Tahun 2020.
- Hamzah, H. (2019). *Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling dalam Permainan Sepakbola di Klub SSB Gemilang*. Jurnal Olahraga Indragiri, 4(1), 57-69.
- Hartati, H., Solahuddin, S., & Irawan, A. (2020). *Latihan Kelincahan dan Keseimbangan untuk Meningkatkan Hasil Dribble Sepakbola*. Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan, 9(1), 38-46.
- Kholid, A., Sinurat, R., & Putra, M. A. (2020). *Pengaruh Latihan Interval Training terhadap Peningkatan VO_2 Max pada Pemain Sepakbola U-16 Tambusai*. COMPETITOR: Jurnal Pendidikan Kepelatihan Olahraga, 12(2), 58-66.
- Purwandi, W., Ramadi, R., & Wijayanti, NPN. (2017). *Pengaruh Latihan Ular Lompat Kelincahan Tangga Kelincahan pada Ssbu-15 PTPN V*. (Disertasi Doktor, Universitas Riau).
- Panduan Penulisan Skripsi. (2015). Program Studi Pendidikan Olahraga dan

Kesehatan. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Pasir Pengaraian Rokan Hulu.

- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sutanto, T. (2019). *Buku Pintar Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press. ISBN: 978-602-3760-237.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Olahraga Prestasi Pasal 1 Ayat 13.
- Wardani, A. S. P., & Irawadi, H. (2020). *Perbedaan Pengaruh Latihan Kelincahan Shuttle Run dengan Latihan Lateral Run terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa U-14 SSB Putra Wijaya Fc Padang*. *Jurnal Patriot*, 3(1), 62-72.
- Widiastuti. (2017). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada. ISBN: 978-979-769-832-4.