ARTIKEL

PENGARUH LATIHAN *COMBINATION ZIG-ZAG DRILL* DAN LATIHAN *THREE CORNER DRILL* TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN SEPAK BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMPN 1 REJOTANGAN TULUNGAGUNG TAHUN PELAJARAN 2017/2018

Oleh:

RONAL YUSNANDA

13.1.01.09.0127

Dibimbing oleh :

1. **Drs. SLAMET JUNAIDI, M.Pd**
2. **SEPTYANING LUSIANTI, M.Pd**

PROGRAM STUDI PENJASKESREK

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2018

SURAT PERNYATAAN

ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama Lengkap	: Ronal Yusnanda
NPM	: 13.1.01.09.0127
Telepon/HP	: 085607976007
Alamat Surel (Email)	: ronal.yusnanda08@gmail.com
Judul Artikel	: Pengaruh Latihan *Combination Zig-zag Drill* Dan Latihan *Three Corner Drill* Terhadap Kelincahan Pemain Sepak Bola Pada Siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 REJOTANGAN Tulungagung Tahun Pelajaran 2017/2018
Fakultas – Progam Studi	: FKIP – PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl. Kh. Ahmad Dahlan No. 76 Mojoroto Kediri, Jawa Timur 64112

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. Artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;
b. Artikel telah diteliti dan disetuji untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila dikemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, Januari 2018
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd NIDN. 0015066801	Septyaning Lusianti, M.Pd. NIDN. 0722098601	Ronal Yusnanda NPM. 13.1.01.09.0127

PENGARUH LATIHAN *COMBINATION ZIG-ZAG DRILL* DAN LATIHAN *THREE CORNER DRILL* TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN SEPAK BOLA PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SMPN 1 REJOTANGAN TULUNGAGUNG TAHUN PELAJARAN 2017/2018

Ronal Yusnanda
13.1.01.09.0127
FKIP – PENJASKESREK
Ronal.yusnanda08@gmail.com
Drs. Slamet Junaidi, M.Pd dan Septyaning Lusianti, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Abstrak

Penelitian ini dilatar belakangi hasil opservasi, kurangnya tingkat kelincahan siswa ekstrakurikuler. Hal tersebut nampak dari kelincahan siswa ekstrakurikuler saat game saat latihan dan saat sesi latihan cenderung menggunakan latihan *speed*.

Permasalahan penelitian ini adalah (1) Adakah pengaruh latihan *combination zig-zag drill* terhadap kelincahan pemain sepak bola pada siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 REJOTANGAN Tulungagung tahun ajaran 2017/2018? (2) Adakah pengaruh latihan *three corner drill* terhadap kelincahan pemain sepak bola pada siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 REJOTANGAN Tulungagung tahun ajaran 2017/2018? (3) Adakah perbedaan pengaruh latihan *combination zig-zag drill* dengan latihan *three corner dril* terhadap kelincahan pemain sepak bola pada siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 REJOTANGAN Tulungagung tahun ajaran 2017/2018?.

Desain penelitian ini adalah *pretest-posttest design*, dengan membagi menjadi dua kelompok menggunakan *ordinal pairing*, yaitu kelompok A dengan perlakuan latihan *combination zig-zag drill* dan kelompok B dengan perlakuan latihan *three corner drill*. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMPN 1 REJOTANGAN Tulungagung. Sampel dari penelitian ini berjumlah 20 siswa.

Penelitian ini menunjukan bahwa: (1) Ada pengaruh latihan *combination zig-zag drill* terhadap kelincahan pemain sepak bola pada siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 REJOTANGAN Tulungagung dilihat dari rata-rata nilai *pretest* 13,97 dan rata-rata nilai *posttest* 12,98 terdapat peningkatan rata-rata yaitu 0.99 detik. (2) Ada pengaruh latihan *three corner drill* terhadap kelincahan pemain sepak bola pada siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 REJOTANGAN Tulungagung diperoleh rata-rata nilai *pretest* 13,95 dan rata-rata nilai *posttest* 13,21 terdapat peningkatan rata-rata 0.74 detik. (3) Ada perbedaan pengaruh latihan *combination zig-zag drill* dengan latihan *three corner drill* terhadap kelincahan pemain sepak bola pada siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 REJOTANGAN diperoleh data rata-rata nilai *posttest combination zig-zag drill* 12,98 dan rata-rata nilai *posttest three corner drill* 13,21 terdapat selisih rata-rata 0,23 detik.

Kata Kunci: *combination zig-zag drill*, *three corner drill*, kelincahan.

I. PENDAHULUAN

Pada masa pembangunan nasional seperti sekarang ini, olahraga merupakan salah satu bagian dari suatu usaha untuk membangun manusia Indonesia seutuhnya, yaitu manusia sebagai totalitas. Manusia seutuhnya diartikan sebagai manusia yang berkembang jiwa dan raganya tumbuh secara seimbang sehingga dapat tumbuh menjadi insan yang sehat jasmani dan rohani.

Perkembangan zaman yang semakin maju tersebut membawa dampak positif terutama dengan munculnya alat-alat modern dan makin meningkatkannya bidang ilmu pengetahuan dan teknologi. Kemajuan teknologi yang canggih telah banyak melahirkan mesin-mesin seperti radio, tv, hp yang serba modern yang dapat menggantikan sebagian besar pekerja manusia, makhluk didunia ini memerlukan gerakan hidupnya. Lebih-lebih untuk mensejahterakan dan memelihara anatara jasmani dan rohani yang sehat, maka kebutuhan gerak ini harus dipenuhi. Makin maju tingkat ekonomi manusia makin terpenuhi pula kebutuhan tersebut, sebab dengan adanya pola pekerjaan yang berbeda maka kebutuhan akan gerak ini semakin cenderung berkurang. Sehingga menurunkan derajat keseimbangannya, mekanisme kehidupan manusia karena kebutuhan akan gerak kehidupannya sudah tidak bisa terpenuhi lagi sebagaimana mestinya.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat dimengerti betapa pentingnya olahraga pada masa sekarang ini. Untuk itulah olahraga dipilih sebagai salah satu penanggulangan masalah-masalah gangguan kesehatan. Karena dengan olahraga tubuh akan sehat, selain itu olahraga juga merupakan alat kebutuhan yang penting. Olahraga dapat berfungsi sebagai suatu hiburan guna menghilangkan kejenuhan di dalam kita melakukan pekerjaan sehari-hari.

Alasan dari daya tarik sepak bola terletak pada ke alamian permainan tersebut. Sepak bola adalah permainan yang menantang secara fisik dan mental. Anda harus melakukan gerakan keterampilan yang terampil di bawah kondisi permainan yang waktunya terbatas, fisik dan mental yang lelah dan sambil menghadapi lawan. Anda harus mampu berlari beberapa mil dalam satu pertandingan, hampir menyamai kecepatan *spinter* dan menghadapi berbagai perubahan situasi permainan dengan cepat. Dan, anda harus memahami taktik permainan individu, kelompok dan beregu. Kemampuan anda untuk memenuhi semua tantangan

ini menentukan penampilan anda di lapangan sepak bola.

Seperti halnya cabang-cabang olahraga yang lainnya, sepak bola juga membutuhkan penguasaan teknik yang prima dalam setiap pemain, sehingga ia mampu memadukan semua unsur-unsur gerak, unsur-unsur gerak yang ada pada sepak bola pada dasarnya ada dua, yaitu:

1. Teknik tanpa bola, yaitu kemampuan (keterampilan) melakukan gerakan tanpa bola baik dalam bentuk lari, melompat, gerak tipu, dan lain sebagainya dengan tujuan untuk membuka pertahanan lawan dan memberi kesempatan teman untuk segera melakukan aksi perorangan dalam usaha mencetak gol.
2. Teknik dengan bola, yaitu melakukan keterampilan aksi dengan bola misalnya menendang, menghentikan, menggiring, menyundul, trow in, menipu lawan dan merampas bola dari lawan yang kesemuaannya itu dilakukan dengan kecepatan yang tinggi.

Kelincaha berkaitan erat dengan kecepatan dan kelentukan. Tanpa unsur keduanya, seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Faktor keseimbangan juga sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang. Selain itu, kelincahan dipengaruhi oleh persepsi atlet dan kemampuan mengambil keputusan dengan cepat untuk mengubah arah. Kelincahan berkaitan dengan gerak tubuh yang melibatkan gerak kaki dan perubahan-perubahan yang cepat dari posisi badan. Berikut ini beberapa definisi dari kelincahan.

1. Menurut (Harsono, 2001; 21) kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.
2. Menurut (Tite Juliantine, 2007; 20) kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.
3. Menurut (Andi Suhendro, 2007; 44) kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dalam keadaan bergerak.
4. Menurut (M. Sajoto, 1988; 55) kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat dan tepat, selagi tubuh bergerak dari satu tempat ke tempat lain.

5. Menurut (Johansyah Lubis, 2013; 95) kelincahan adalah seperangkat keterampilan kompleks yang dilakukan oleh seseorang untuk merespon stimulus eksternal dengan perlambatan, perubahan arah, dan *reacceleration*.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan fleksibel ketika sedang bergerak. Seseorang atlet atau pemain yang mempunyai kelincahan yang baik akan mampu melakukan gerakan dengan lebih efektif dan efesien menurut (Apta Mylsidayu dan Febi Kurniawan, 2015:147).

Berdasarkan opservasi saya di SMPN 1 REJOTANGAN Tulungagung kaitannya dengan latar belakang masalah di atas adalah kurangnya tingkat kelincahan siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMPN 1 REJOTANGAN Tulungagung dilihat pada saat sesi latihan pada waktu *game* sepak bola penguasaan bola kurang baik sehingga mudah direbut oleh lawan serta bermain cenderung bergerumbul mendekat bola. Pada saat sesi latihan banyak menggunakan latihan *speed* dan kurangnya model latihan sehingga siswa ekstrakurikuler menjadi jenuh. Sehingga perlu mengenalkan bentuk latihan baru untuk meningkatkan kelincahan siswa ekstrakurikuler sepak bola di SMPN 1 REJOTANGAN Tulungagung.

Dalam kaitannya permasalahan diatas, peneliti mengamati untuk mengetahui pengaruh latihan *combination zig-zag drill* dan latihan *three corner drill* terhadap kelincahan pemain sepak bola pada siswa ekstrakurikuler di SMPN 1 REJOTANGAN Tulungagung.

Rumusan Masalah

Berdasarkan Latar Belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah :

1. Adakah pengaruh latihan *combination zig-zag drill* terhadap kelincahan pemain sepak bola pada siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 REJOTANGAN Tulungagung tahun ajaran 2017/2018?
2. Adakah pengaruh latihan *three corner drill* terhadap kelincahan pemain sepak bola pada siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 REJOTANGAN Tulungagung tahun ajaran 2017/2018?
3. Adakah perbedaan pengaruh latihan *combination zig-zag drill* dengan latihan *three corner dril* terhadap kelincahan pemain sepak bola pada

siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 REJOTANGAN Tulungagung tahun ajaran 2017/2018?

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian merupakan arah pertama untuk menentukan langkah-langkah dalam kegiatan penelitian. Berdasarkan rumusan masalah di atas, tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *combination zig-zag drill* terhadap kelincahan pemain sepak bola pada siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 REJOTANGAN Tulungagung tahun ajaran 2017/2018.
2. Untuk mengetahui adakah pengaruh latihan *three corner drill* terhadap kelincahan pemain sepak bola pada siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 REJOTANGAN Tulungagung tahun ajaran 2017/2018.
3. Untuk mengetahui adakah perbedaan pengaruh latihan *combination zig-zag drill* dengn latihan *three corner drill* terhadap kelincahan pemain sepak bola pada siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 REJOTANGAN Tulungagung tahun ajaran 2017/2018.

II. METODE PENELITIAN

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif Sugiyono (2013: 14).

Metode eksperimen merupakan bagian dari penelitian kuantitatif. Eksperimen sebagai suatu penelitian yang sekurang–kurangnya satu variabel bebas Sugiyono (2013: 107).

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Pretest-Postest Design*, yaitu desain penelitian yang terdapat *pretest* sebelum diberikan perlakuan dan *posttest* setelah diberikan perlakuan. Penelitian ini menggunakan eksperimen yang bermaksud ingin mengetahui perbedaan pengaruh latihan *combination zig-zag drill* dan latihan *three corner drill* terhadap kelincahan pemain sepak bola pada siswa ekstrakurikuler SMPN 1 REJOTANGAN Tulungagung.

Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa Ekstrakurikuler di SMPN 1 REJOTANGAN Tulungagung yang berjumlah 20 siswa. Dalam penelitian ini siswa di beri *pre-test* terlebih dahulu. Setelah itu dibagi menjadi 2 kelompok menggunakan *Ordinal Pairing* untuk kelompok eksperimen I latihan *Combination zig-zag drill* dan

kelompok eksperimen II latihan *Three corner drill* dan dilakukan *post-test*.

Sedangkan untuk membagi 2 kelompok dengan 10 siswa menggunakan *Ordinal Pairing* didasarkan pada hasil *pre-test* dan selanjutnya direngking, *ordinal pairing* adalah pembagian sampel yang didasari atas kriterium ordinal.

Dalam penelitian ini menggunakan teknik *Sampling Jenuh* yaitu teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relative kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Istilah lain sampel jenuh adalah sensus, dimana semua anggota populasi dijadikan sampel (Sugiyono, 2017;124).

III. HASIL DAN KESIMPULAN

A. Hasil

Berdasarkan hasil data yang diperoleh dari penelitian, maka berikut ini akan dideskripsikan mengenai pembahasan hasil penelitian yang telah dilakukan untuk mengetahui pengaruh latihan *combination zig-zag drill* dengan latihan *three corner drill* terhadap kelincahan pemain sepak bola pada siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 REJOTANGAN Tulungagung tahun ajaran 2017/2018.

1. **Pengaruh Latihan *Combination Zig-zag Drill* :**

   Nilai Rata-rata *Pretest* = 13.97 dan *Posttest* = 12.98 Terdapat Peningkatan 0.99 Detik. Dan Uji *Paired Sampels Test* Diperoleh hasil *Sig.* (2-tailed) 0,000 Nilai ini < 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *combination zig-zag drill* terhadap kelincahan pemain sepak bola pada siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 REJOTANGAN Tulungagung tahun ajaran 2017/2018.

2. **Pengaruh Latihan *Three Corner Drill:***

   Nilai Rata-rata *Pretest* = 13.95 dan *Posttest* = 13.21 Terdapat Peningkatan 0,74 Detik. Dan Uji *Paired Sampels Test* Diperoleh hasil *Sig.* (2-tailed) 0,000 Nilai ini < 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *three corner drill* terhadap kelincahan pemain sepak bola pada siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 REJOTANGAN Tulungagung tahun ajaran 2017/2018.

3. Perbedaan Pengaruh Latihan *Combination Zig-zag Drill* dan Latihan *Three Corner Drill :*

Nilai Rata-rata *Posttest* Latihan *Combination Zig-zag Drill* = 12.98 dan Nilai Rata-rata *Posttest* Latihan *Three Corner Drill* = 13.21. Dan Uji Independent Sample t-test Diperoleh Hasil *Sig.* (2 t-tailed) 0,000 Nilai ini < 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh latihan *combination zig-zag drill* dengan latihan *three corner drill* terhadap kelincahan pemain sepak bola pada siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 REJOTANGAN Tulungagung tahun ajaran 2017/2018

B. Kesimpulan

1. Ada pengaruh latihan *combination zig-zag drill* terhadap kelincahan pemain sepak bola pada siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 REJOTANGAN Tulungagung tahun ajaran 2017/2018. Penelitian ini diperoleh data pada latihan *combination zig-zag drill* dilihat dari nilai *pretest* 13,97 dan rata-rata *posttest* 12,98 terdapat peningkatan rata-rata yaitu 0.99 detik.
2. Ada pengaruh latihan *three corner drill* terhadap kelincahan pemain sepak bola pada siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 REJOTANGAN Tulungagung tahun ajaran 2017/2018. Penelitian ini diperoleh data latihan *three corner drill* diperoleh rata-rata nilai *pretest* 13,95 dan rata-rata *posttest* 3,21 terdapat peningkatan rata-rata 0.74 detik.
3. Ada perbedaan pengaruh latihan *combination zig-zag drill* dengan latihan *three corner drill* terhadap kelincahan pemain sepak bola pada siswa Ekstrakurikuler SMPN 1 REJOTANGAN Tulungagung tahun ajaran 2017/2018. Penelitian ini diperoleh data rata-rata nilai *posttest combination zig-zag drill* 12,98 dan rata-rata *posttest three corner drill* 13,21 terdapat selisih rata-rata 0,23 detik.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Edi, Guspa. 2013. *Perbedaan Pengaruh Latihan Shuttle Run dan Lari Zig-zag Run Terhadap Kemampuan Menggiring dalam Permainan Sepak Bola Peserta Ekstrakurikuler Di SMP Negeri 2 Bantul.* Skripsi. Yogyakarta: FIK UNY.

Milsidayu, Apta., Kurniawan, F. 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar.* Bandung: Alfabeta.

Sugiyono, 2016. *Metode Penelitian Pendidikan.* Bandung: Alfabeta.