

## PENGARUH LATIHAN FIVE-CONE SNIKE DRILL TERHADAP KELINCAHAN PADA TIM FUTSAL FIMS ACADEMY UNDIKMA

Fadli Zainuddin<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Olahraga Dan kesehatan, FIKKM, UNDIKMA Mataram  
Email: fadlizainuddin@undikma.ac.id

**Abstrak:** Pada saat bermain atau pada saat latihan bahwa ditemukan masalah dalam penelitian ini, pemain FIMS ACADEMY UNDIKMA terlihat masih kurangnya kelincahan dalam merubah posisi arah tubuhnya dalam menghadapi lawan pada saat membawa bola atau tanpa bola. Oleh sebab itu perlu diberikanya suatu bentuk latihan Five-Cone Snake Drill untuk meningkatkan kelincahan, Maka dapat diambil suatu rumusan masalah yaitu “Apakah ada pengaruh latihan Five-Cone Snake Drill terhadap kelincahan pada tim futsal FIMS ACADEMY UNDIKMA?” Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui “ada atau tidak adanya pengaruh latihan Five-Cone Snake Drill terhadap kelincahan pada tim futsal FIMS ACADEMY UNDIKMA. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan menggunakan metode tes perbuatan sebagai pokok penelitian dan metode dokumentasi sebagai pelengkap dalam penelitian ini. Adapun sampel yang digunakan berjumlah 12 orang dengan teknik studi populasi artinya seluruh populasi dijadikan sampel. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan rumus t-test dimana dari analisis data tersebut didapat bahwa t-hitung sebesar 4.410. rumus t-test membuktikan bahwa hipotesis penelitian dapat diterima, hasil penelitian yang diperoleh adalah ada pengaruh latihan five-cone snake drill terhadap kelincahan pada tim futsal FIMS ACADEMY UNDIKMA. hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan dimana nilai  $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$  yang diperpleh lebih besar dari pada nilai  $t_{\text{tabel}}$  para taraf signifikan 5% yaitu  $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$  ( $4.410 > 1.796$ ).

**Abstract:** When playing or during training, problems were found in this research, FIMS ACADEMY UNDIKMA players still seemed to lack agility in changing the position of their bodies in facing opponents when carrying the ball or without the ball. Therefore, it is necessary to provide a form of Five-Cone Snake Drill training to improve agility. So a problem formulation can be taken, namely "Is there an effect of Five-Cone Snake Drill training on agility in the FIMS ACADEMY UNDIKMA futsal team?" The aim of this research was to determine whether or not there was an effect of Five-Cone Snake Drill training on agility in the FIMS ACADEMY UNDIKMA futsal team. The data collection technique used was the action test method as the main research point and the documentation method as a complement to this research. The sample used was 12 people using a population study technique, meaning the entire population was used as a sample. The data analysis used in this research is by using the t-test formula where from the data analysis it is found that the t-count is 4.410. The t-test formula proves that the research hypothesis can be accepted. The research results obtained are that there is an effect of five-cone snake drill training on agility in the FIMS ACADEMY UNDIKMA futsal team. This is proven by the results of research that has been carried out where the t-count value obtained is greater than the t-table value at the 5% significance level, namely  $t\text{-count} > t\text{-table}$  ( $4,410 > 1,796$ ).

### PENDAHULUAN

Permainan futsal hampir sama dengan permainan sepak bola yang dimana dua tim berusaha memperebutkan bola antara para pemain dengan tujuan dapat memasukkan bola ke gawang lawan dan mempertahankan gawang dari kemasukkan bola. Cabang olahraga futsal yang asal mulanya dari cabang sepak bola dengan teknik dasar bermain hampir sama yaitu menggiring, menendang, mengoper, menyundul, dan termasuk juga menjaga bola, untuk pencapaian prestasi maksimal Tim futsal P-man Pancordao akan diberikan suatu bentuk latihan kelincahan.

Kelincahan merupakan biomotor dari unsur kemampuan fisik secara umum yaitu keterampilan mengubah arah gerakan tubuh atau bagian tubuh secara tiba-tiba. (Harsono 1993:14) mengungkapkan yang dikutip (Rahman Diputra,

2015:47) bahwa memberi Rambu-Rambu dalam mengembangkan agilitas adalah bentuk-bentuk latihan yang mengharuskan orang untuk bergerak dengan cepat dan mengubah arah dengan tangkas dan dalam melakukan aktivitas tersebut dia juga tidak boleh kehilangan keseimbangan dan harus sadar posisi tubuhnya.

Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kelincuhan adalah kemampuan seseorang dalam merubah posisi arah gerak tubuh dalam waktu yang singkat tanpa kehilangan arah dan keseimbangan tubuhnya. Berdasarkan pengamatan penulis, mulai dari melihat tim futsal P-man bertanding maupun pada saat latihan, terdapat kekurangan dan kelemahan yaitu lambatnya pergerakan pemain dalam mengubah arah gerak lari dikarenakan kurangnya kelincuhan (agility) ini bisa dilihat saat pemain menggiring bola, mengejar lawan, bahkan saat bergerak tanpa bola

Dari masalah tersebut dapat dikatakan bahwa kelincuhan pada pemain futsal P-man Pancordao masih kurang, maka dari itu peneliti ingin memberikan suatu bentuk latihan pada pemain tersebut, Ada beberapa latihan yang bisa diberikan untuk meningkatkan kelincuhan dalam permainan futsal ini, diantaranya : 10-Cone Snake Drill, Five-Cone Snake Drill, Zig-zag, Shuttle Run, Squat Trusst, Crossover Shuffle, 180-Degree Turn, Bag Weave, Z-Pattern Run, 40-Yard Square-Carioca. (Lee Brown, Vance A Ferrigno, 2005)

Berdasarkan penjelasan diatas penulis ingin mengadakan suatu penelitian untuk mengetahui apakah bentuk latihan-latihan diatas dapat meningkatkan kelincuhan dalam permainan futsal. Sehubungan dengan keterbatasan baik dari segi tenaga, waktu dan pendanaan penelitian, maka penulis mengambil masalah penelitian dengan judul :''Pengaruh Latihan Five-Cone Snake Drill terhadap Kelincuhan pada Tim Futsal Fims Academy Undikma Tahun 2023.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Rancangan atau desain yang digunakan model One Group Pretest-Postest Design, yaitu pada desain ini terdapat pretest, sebelum diberi perlakuan. dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut :

<b>T1</b>	<b>X</b>	<b>T2</b>
-----------	----------	-----------

(Hulfian L. 2014: 38)

Keterangan :

T1 = Nilai Pretest (Sebelum diberi latihan Illinois Agility Test)

X = Treatment Berupa latihan Five-Cone Snake Drill

T2 = Nilai Posttest (Setelah diberi latihan Illinois Agility Test)

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. pengertian lain tentang populasi adalah keseluruhan objek yang jadi focus peneliti, maka dari itu populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tim Futsal Fims Academy Undikma Tahun 2023.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### 1. Data pre-test (tes awal) Illinois Agility Test

Dari Hasil pre-test Illinois Agility Test Sebelum diberikan treatment/perlakuan berupa latihan Five-Cone Snake Drill digambarkan dalam tabel seperti berikut :

Tabel 4.3 Data pre-test (tes awal) Illinois Agility Test

No	Nama	T1
1	Diakul haq	18.09
2	Rizan	19.20
3	Janardi	18.53
4	Sauqi	18.53
5	Zulkifli	19.30
6	Heru	18.57
7	Roja	18.02
8	Reza	18.36
9	Rahmat	19.05
10	Muzakkar	19.10
11	Aufan	18.63
12	Ibnu	18.34
<b>Jumlah</b>		223.72

Sebelum pelaksanaan tes dimulai peneliti menjelaskan bagaimana prosedur Illinois Agility Test ini bisa terlaksana sesuai dengan prosedur yang ada, Setiap sampel diberikan kesempatan dua kali percobaan. pada satu kali percobaan hanya untuk mengingat lintasan atau jalur yang pada tes kelincahan ini, sehingga waktunya tidak diambil dan hanya waktu pada percobaan yang kedua diambil waktunya pada test tersebut.

### 2. Data pos-test (tes akhir) Illinois Agility Test

Tabel 4.4 Data pos-test (tes akhir) Illinois Agility Test

No	Nama	T2
1	Diaul haq	16.55
2	Rizan	16.97
3	Janardi	17.45
4	Sauqi	16.70
5	Zulkifli	17.81
6	Heru	15.91
7	Roja	18.17
8	Reza	16.96
9	Rahmat	18.31
10	Muzakkar	17.71
11	Aufan	18.99
12	Ibnu	18.13
<b>Jumlah</b>		209.66

Dari hasil pengambilan data pos-test diatas terlihat ada peningkatan kecepatan dalam waktu yang ditempuh setelah diberi perlakuan. Namun semua data ini masih perlu dibuktikan lagi melalui pengujian hipotesis agar peneliti dapat mengetahui hasil perbandingan t-hitung dengan t-tabel pada taraf signifikan 5%

### A. Pengujian Hipotesis

Berdasarkan hasil pengambilan data pre-test dan pos-test diatas, peneliti menyimpulkan bahwa ada peningkatan kecepatan pada tes yang diberikan setelah diberikanya perlakuan/treatment berupa latihan Five-Cone Snake Drill, Untuk membenarkan argument peneliti tersebut, maka perlu dilakukan analisis data tentang Pengaruh latihan Five-Cone Snake Drill terhadap kelincahan pada tim futsal FIMS Academy Undikma.

#### 1. Merumuskan Hipotesis

Sebagaimana yang dikemukakan di bab II, bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah hipotesis alternative ( $H_a$ ) yang berbunyi :

- a. Adanya penngaruh latihan five-cone snake dril terhadap kelincahan pada tim futsal FIMS Academy Undikma.  
 didalam menentukan penerimaan dan penolakan hipotesis maka hipotesis alternative ( $H_a$ ) terlebih dahulu diubah menjadi hipotesis nihil ( $H_0$ ) yang berbunyi :
- b. Tidak adanya pengaruh latihan five-cone snake dril terhadap kelincahan pada tim futsal FIMS Academy Undikma.

#### 1) Membuat Tabel Kerja

Tabel 4.5 tabel kerja latihan Five-cone Snake Drill untuk pengujian hipotesis.

No	Nama Subyek (N)	T1	T2	D (T1-T2)	D <sup>2</sup>
1	Diakul haq	18.09	16.55	-1.54	2.3716
2	Rizan	19.20	16.97	-2.23	4.9729
3	Janardi	18.53	17.45	-1.08	1.1664
4	Sauqi	18.53	16.70	-1.83	3.3489
5	Zulkifli	19.30	17.81	-1.49	2.2201
6	Heru	18.57	15.91	-2.66	7.0756
7	Roja	18.02	18.17	0.15	0.0225
8	Reza	18.36	16.96	-1.40	1.96
9	Rahmat	19.05	18.31	-0.74	0.5476
10	Muzakkar	19.10	17.71	-1.39	1.9321
11	Aufan	18.63	18.99	0.36	0.1296
12	Ibnu	18.34	18.13	-0.21	0.0441
	$\Sigma$	223.72	209.66	-14.06	25.7914

## 2) Memasukkan Data Kedalam Rumus

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}{(N-1)}}}$$
$$t = \frac{-14.06}{\sqrt{\frac{12.25,7914 - 197.6836}{(12-1)}}}$$
$$t = \frac{-14.06}{\sqrt{\frac{111.8132}{11}}}$$
$$t = \frac{-14.06}{\sqrt{10.1648}}$$
$$t = \frac{-14.06}{3.188}$$
$$t = 4.410$$

## 3) Menguji Nilai t

Berdasarkan hasil dari perhitungan diatas, dapat diperoleh nilai t-hitung adalah sebesar 4.410 kemudian melihat nilai t-tabel pada taraf signifikan 5% dengan beda =N-1 (12-1=11) adalah 1.796 kenyataan ini menunjukkan bahwa nilai t-hitung > t-tabel yakni 4.410 > 1.796 pada taraf signifikan 5%.

## 4) Menarik Kesimpulan

Karena t-hitung lebih besar dari t- tabel (4.410 > 1.796) maka, hipotesis diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa “Ada Pengaruh Latihan Five-Cone Snake Drill terhadap Kelincahan pada Tim Futsal FIMS Academy Undikma.

Berdasarkan hasil pengolahan data dan analisis terhadap hasil penelitian dengan menggunakan rumus t-test terhadap hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ternyata teruji kebenarannya. temuan-temuan seperti yang dikemukakan diatas berdasarkan hasil analisis secara statistik yang akan peneliti kaji lebih lanjut.

Dari hasil analisis data dari latihan Five-Cone Snake Drill dengan menggunakan rumus t-test yang dimana hipotesis alternative (Ha) diterima dan hipotesis nol (Ho) ditolak dengan rincian t-hitung > t-tabel yakni 4.410 > 1.796 pada taraf signifikan 5%. bahwa “Ada Pengaruh Latihan Five-Cone Snake Drill terhadap Kelincahan Pada Tim Futsal Fims Academy Undikma Tahun 2023”.

Dengan diterimanya hipotesis dalam penelitian ini karena latihan yang diberikan, jadi latihan yang diberikan secara sistematis dengan berulang-ulang akan meningkatkan kemampuan fisik terhadap aktivitas atau pekerjaan yang dilakukan oleh seseorang.

## **PENUTUP**

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil pengujian dan analisa data diatas dari hasil selama penelitian ini dilaksanakan dan dari hasil perhitungan dan statistic bahwa nilai t-hitung > t-tabel yakni 4.410 > 1.796 pada taraf signifikan 5%. maka dapat disimpulkan bahwa “Ada Pengaruh Latihan Five-Cone Snake Drill Terhadap Kelincahan Pada Tim Futsal Fims Academy Undikma Tahun 2023.

## Saran

Berangkat dari perolehan dalam penelitian ini penulis mengemukakan beberapa saran yang diharapkan bisa untuk ditindak lanjuti sehingga latihan Five-Cone Snake Drill yang berfokus pada kemampuan seseorang dalam merubah posisi arah tubuhnya, dan kemampuan memotong dapat ditingkatkan atau dapat juga untuk dikembangkan. Kemudian, :

1. Kepada para pelatih agar tetap memotivasi pemain-pemain yang lainnya, khususnya untuk latihan-latihan yang menunjang kelincahan, selain itu pelatih hendaknya mampu melihat potensi-potensi yang dimiliki oleh setiap pemainnya dalam setiap cabang olahraga.
2. Kepada peneliti lain agar melakukan penilaian yang mendalam khususnya tentang latihan yang mengacu pada kelincahan (agility).
3. Diharapkan juga pada peneliti lain yang berminat melakukan penelitian tentang latihan kelincahan agar dapat memperluas ruang lingkup, variable dan masalahnya sehingga dapat memperkaya ilmu pengetahuan khususnya dalam bidang olahraga permainan futsal.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ana Ratna : Hal 3, pengertian dan esensi konsep Evaluasi, asesmen, tes, dan pengukuran. UPI.
- Brown, Lee E dkk. 2005. Training for Speed, Agility, and Quickness. United States: Human Kinetics.
- Dawes Jaw dkk, 2012, Developing Agility and Quickness, National Strength and Conditioning Association. Diputra, Rahman oktober tahun 2015, Jurnal no 27
- Erliana & Arisman, Jurnal pendidikan jasmani dan olahraga, Vol 16 No 2 Desember 2017
- Hulfian, L. 2014. Penelitian Dikjas. Selong: CV. Garuda Ilmu <http://ncuhiwawo.blogspot.com/>
- Bramasto, 2015 – 2016 Materi Futsal Kelas X – Semester 1
- [text-id.123dok.com/document/oy8736o0z-pengertian-latihan-prinsip-latihan.html](http://text-id.123dok.com/document/oy8736o0z-pengertian-latihan-prinsip-latihan.html) <https://text-id.123dok.com/document/dy42xe69q-komponen-latihan-hakikat-latihan.html>
- <https://afidburhanuddin.wordpress.com/2013/05/21/pengumpulan-data-dan-instrumen-penelitian-3/>
- <https://www.trigonalmedia.com/2014/11/pengertian-latihan-menurut-para-ahli.html>
- Soemardiawan. (2016). Memperaktikan teknik dasar Futsal modern. Selong : CV. Garuda Ilmu
- Soemardiawan dkk, 2018, Jurnal Ilmiah IKIP Mataram, Vol. 5. No. 1 ISSN:2355-6358
- Tim dkk. 2011, Pedoman pembimbingan dan penulisan karya ilmiah, IKIP Mataram
- Yogo, Heri Pengaruh metode latihan dan power lengan terhadap kemampuan smash bultangkis vol, 1-nomor 1 2013