

**Pengaruh Latihan *Running Clock Drill* Terhadap Kelincahan  
Pada Team Sepak Bola Mts Hasanah Pekanbaru  
IKLAS<sup>1</sup> , Drs. SLAMET, M. Kes, AIFO<sup>2</sup> , Drs. SARIPIN. M. Kes. AIFO<sup>3</sup>  
Pendidikan Kepeleatihan Olah Raga  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau**

**ABSTRACTION**

*This Research is research of experiment. This research is conducted by at Team football of Mts pekanbaru hasanah. Research data obtained and collected to pass tes early and final tes before and after conducting practice of Running drill clock. obtained to be data to be analysed descriptively.*

*Result identify problem indicate that Team football of mts pekanbaru hasanah not yet owned agility in playing at football. This matter is caused by the lack of practice which is flange at the agility and also less systematic practice programs and terencana. Problem of which is lifted in this research is " What is there are Influence of Practice of Running drill clock To agility At Team football of mts pekanbaru hasanah ?" raised hypothesis at this research is " There are influence of practice of running drill clock to agility at football team of mts pekanbaru hasanah." This research aim to to know Influence of Practice of Running drill clock To agility At Team football of mts pekanbaru hasanah.*

*Result of analysis of menunjukkan that there are influence which is Practice signifikan of Running drill clock ( X) To agility ( Y) At Team football of mts pekanbaru hasanah. Pursuant to analysis test t yield thitung equal to 3,877 and t tabel equal to 1,761. Meaning thitung > ttabel so that can be concluded that Ho refused and H1 accepted. Make-Up of mean 0,78 after tested with test of t seen that thitung bigger than ttabel, hence practice of running drill clock during 16 times can improve agility which is signifikan*

**Keyword: Practice of Running drill clock, Agility**

1. Mahasiswa pendidikan kepeleatihan olah raga FKIP Universitas Riau, Nim 0905121077, Alamat : Jl. Sutomo Pekanbaru.
2. Dosen pembimbing I, staf pengajar program studi peendidikan olah raga, (081365361995).
3. Dosen pembimbing II, staf pengajar program studi peendidikan olah raga, (08127625002).

## **Pengaruh Latihan Running Clock Drill Terhadap Kelincahan**

### **Pada Team Sepak Bola Mts Hasanah Pekanbaru**

**IKLAS<sup>1</sup>, Drs. SLAMET, M. Kes, AIFO<sup>2</sup>, Drs. SARIPIN. M. Kes. AIFO<sup>3</sup>**

**Pendidikan Kepelatihan Olah Raga  
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Riau  
ABSTRAK**

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian ini dilakukan pada Team sepakbola Mts hasanah pekanbaru. Data penelitian diperoleh dan dikumpulkan melalui tes awal dan tes akhir sebelum dan sesudah melakukan latihan *Running clock drill*. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif.

Hasil identifikasi masalah menunjukkan bahwa Team sepakbola mts hasanah pekanbaru belum memiliki kelincahan dalam bermain sepakbola. Hal ini disebabkan kurangnya latihan yang mengarah pada kelincahan tersebut serta program-program latihan yang kurang sistematis dan terencana. Masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat Pengaruh Latihan *Running clock drill* Terhadap kelincahan Pada Team sepakbola mts hasanah pekanbaru ?” Hipotesis yang diajukan pada penelitian ini adalah “Terdapat pengaruh latihan *running clock drill* terhadap kelincahan pada team sepakbola mts hasanah pekanbaru.” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Running clock drill* Terhadap kelincahan Pada Team sepakbola mts hasanah pekanbaru.

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan Latihan *Running clock drill* (X) Terhadap kelincahan (Y) Pada Team sepakbola mts hasanah pekanbaru. Berdasarkan analisis uji t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 3,877 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,761. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$  sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Peningkatan rata-rata 0,78 setelah diuji dengan uji t terlihat bahwa  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ , maka latihan *running clock drill* selama 16 kali dapat meningkatkan kelincahan yang signifikan.

### **Kata Kunci: Latihan *Running clock drill*, Kelincahan**

1. Mahasiswa pendidikan kepelatihan olah raga FKIP Universitas Riau, Nim 0905121077, Alamat : Jl. Sutomo Pekanbaru.
2. Dosen pembimbing I, staf pengajar program studi peendidikan olah raga, (081365361995).
3. Dosen pembimbing II, staf pengajar program studi peendidikan olah raga, (08127625002).

## A. PENDAHULUAN

Bangsa Indonesia adalah bangsa yang besar, bangsa yang terdiri dari banyak suku yang tersebar disemesta nusantara. Banyak kemajuan yang diharapkan bagi rakyat Indonesia terutama di bidang olahraga. Olahraga merupakan aktivitas tubuh yang dapat menyehatkan badan. Oleh karena itu pemerintah berusaha keras agar kebiasaan berolahraga dapat di jalankan oleh segenap lapisan masyarakat Indonesia.

Olahraga dapat mengharumkan nama bangsa di berbagai kejuaraan internasional, untuk mendapatkan hasil yang maksimal dalam kejuaraan internasional. Peran pemerintah sangat penting untuk membina atlet secara bejenjang, dunia pendidikanpun sangat berperan dalam proses pembinaan atlet berprestasi.

Di bidang pendidikan pun olahraga dijadikan pelajaran yang di ajarkan setiap minggunya kepada siswa di SD/MI, SMP/MTS, SMA/MA ini berarti olahraga berkontribusi dalam memajukan sebuah standar pendidikan di suatu Negara karena pendidikan jasmani mampu membuat anak jadi sehat,sesuai dengan motto olah raga” *Men sana in Corpore sano*” yang artinya dalam badan sehat terdapat jiwa yang sehat.

Pendidikan jasmani adalah suatu proses pendidikan seseorang sebagai perorangan maupun sebagai anggota masyarakat yang dilakukan secara sadar dan sistematis melalui berbagai kegiatan jasmani dalam rangka memperoleh peningkatan kemampuan dan keterampilan jasmani, pertumbuhan kecerdasan dan pembentukan watak. Pembinaan di bidang pendidikan ini merupakan upaya yang amat menentukan dalam rangka meningkatkan kualitas manusia. Salah satu upaya itu adalah bentuk manusia yang sehat, kuat, terampil, dan bermoral melalui pendidikan jasmani dan olahraga. (Engkos Kokasih, 1993 : 2&4).

Mengingat tujuan olahraga yang telah dikemukakan diatas, maka perlu disebarluaskan keseluruh lapisan masyarakat Indonesia tentang tujuan dan peranan olahraga itu sendiri. Dengan demikian masyarakat Indonesia memiliki minat yang cukup tinggi terhadap olahraga, seperti minat masyarakat terhadap permainan sepakbola.

Olahraga yang populer di Indonesia adalah sepak bola. Sepak bola merupakan olahraga yang paling terkenal di duina. Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia memainkan sepak bola setiap tahunnya. Alasan dari daya tarik sepak bola terletak pada kealamian permainan tersebut ( Joseph A Luxbacher, Ph. D). Adapun teknik di dalam sepak bola adalah *passing, shooting, dribble, heading, ball control*. Untuk menerapkan semua teknik itu di dalam sepak bola, seorang pemain sepak bola harus mempunyai komponen – komponen fisik yang baik pula seperti daya tahan, kelincahan, fleksibility, kekuatan, akurasi, reaksi.

Dari beberapa komponen di dalam sepak bola kelincahan merupakan kompenen yang harus di latih dengan baik. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di area tertentu dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik ( M. Sajoto, 1995:9 ). Komponen kelincahan ini tidak mudah di dapat karna untuk mendapat kelincahan yang maksimal di perlukan latihan yang rutin dan terprogram.

Berdasarkan pengamatan peneliti yang di lakukan di MTs Hasanah Pekanbaru, terlihat kurangnya kelincahan pemain sepakbola MTs Hasanah pekanbaru, sehingga di dalam pertandingan performa terbaik tidak bisa di tampilkan. Ada beberapa bentuk latihan yang dapat meningkatkan komponen kelincahan pemain sepak bola diantaranya *running clock drill, shuttle run, zig – zag run, bag drill*. Selain itu untuk meningkatkan kelincahan pemain sepak bola di perlukan gizi yang baik untuk meningkatkan kinerja otot, sehingga hasil yang didepatkan lebih maksimal.

Dalam penelitian ini peneliti hanya memfokuskan pada jenis latihan *running clock drill*. Latihan ini bertujuan untuk mengembangkan kelincahan dengan kecepatan serta meningkatkan kebugaran.

Dengan memperhatikan uraian di atas maka peneliti ingin mencoba meneliti metode latihan yang berjudul “Pengaruh Latihan *running clock drill* Terhadap Kelincahan Pada Team Sepak Bola MTs Hasanah Pekanbaru”.

*Running clock drill* adalah latihan yang mengembangkan kelincahan lari cepat (*sprint*), gerakan lari mundur (*backpedal run*), gerakan lari menyamping

(*shuffle run*), dan *down-up*. Untuk melakukan latihan ini di perlukan 14 cone dengan jarak 30 meter. Dalam upaya mengembangkan dan meningkatkan prestasi atlet dalam olah raga tidak ada pilihan lain yaitu dengan latihan. Menurut Harsono (1988:101) bahwa “*Training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan/pekerjaannya”.

menurut Engkos Kosasih ( 1993 : 39 ) “Latihan merupakan bagian / realisasi atau pelaksanaan dari materi atau bentuk-bentuk latihan yang telah di rencanakan sebelumnya, adapun pelaksanaanya dilakukan secara berulang-ulang”.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai pengaruh macam-macam latihan kelincahan yaitu : latihan *running clock drill* , latihan *shuttle run* , latihan *zig-zag* , latihan *bag drill* . namun dalam rumusan masalah yang di angkat dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan *running clock drill* terhadap kelincahan pada team sepak bola mts hasanah pekanbaru. Apakah terdapat pengaruh latihan *running clock drill* terhadap kelincahan pada team sepakbola mts hasanah pekanbaru. Melihat rumusan masalah di atas ,maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *running clock drill* terhadap kelincahan pada team sepak bola mts hasanah pekanbaru.

## B. METODE PENELITIAN

Adapun penelitian ini menggunakan metode eksperimen. Dengan demikian metode penelitian eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan sugiyono (2008:107).

Penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol, maka peneliitian ini memakai pendekatan one group pretest-posttest design. Pada design terdapat pretest, sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan. sugiyono (2008:109-110). Dapat diigambarkan sebagai berikut.

Populasi merupakan keseluruhan objek penelitian. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa MTs Hasanah Pekanbaru yang terdapat di dalam tim sepak bola sebanyak 15 orang. Sugiyono (2008 : 124) mengatakan sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif 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. Jadi, sampel dalam penelitian ini adalah atlet sepak bola MTs Hasanah Pekanbaru yang terdapat dalam tim sepak bola sebanyak 15 orang.

#### Prosedur Penelitian

Melakukan tes awal (pre test) dengan menggunakan *illinois agility test* untuk mengetahui kelincahan, pelaksanaannya Aba-aba “siap” testee berdiri dibelakang garis “start”, Pada aba-aba “ya” testee mulai berlari kedepan dan melewati cones kemudian balik lagi, lalu berlari zig-zag melewati cones-cones yang telah disusun kemudian balik lagi, lalu lari lagi ke arah depan dan melewati cones, setelah itu berlari lagi melewati garis finish. gerakan di nyatakan gagal bila testee berlari tidak sesuai dengan arah panah, testee menjatuhkan atau melanggar cones-cones yang telah disusun.

### C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan *Illinois Agility Test* sebelum diterapkan perlakuan latihan *Running Clock Drill* maka didapat data awal (pretest) Hasil *Illinois Agility Test* adalah sebagai berikut: waktu terlama 20,19, waktu tercepat 16,14, dengan rata-rata 18,14, standar deviasi 1,19, dan variansi 1,42, data analisis pre tes *illinois agility test* dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 1 . Analisis Pre-Test *Illinois Agility Test*

STATISTIK	PRE-TEST
Sampel	15
Mean	18,14
Std. Deviation	1,19
Variance	1,42

Minimum	16,14
Maximum	20,19
Sum	272

Sumber: Data Olahan Penelitian 2013

Setelah dilakukan pos test test *Illinois Agility Test* setelah diterapkan perlakuan latihan *Running Clock Drill* maka didapat data akhir Hasil *Illinois Agility Test* adalah sebagai berikut: waktu terlama 19,03, waktu tercepat 15,85, dengan rata-rata 17,36, standar deviasi 0,76, dan varians 0,58,, Analisis Hasil Post-Test *Illinois Agility Test* dapat dilihat pada tabel sebagai berikut:

Tabel 2 . Analisis Post-Test Hasil *Illinois Agility Test*

STATISTIK	POST-TEST
Sampel	15
Mean	17,36
Std. Deviation	0,76
Variance	0,58
Minimum	15,85
Maximum	19,03
Sum	260,37

Sumber: Data olahan Penelitian 2012

Hasil uji normalitas

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

Variabel	$L_{0 \text{ Max}}$	$L_{\text{Tabel}}$
Hasil Pree-Test <i>Running clock drill</i>	0,152	0,220
Hasil Post-Test <i>running clock drill</i>	0,213	0,220

Sumber: Data Olahan Penelitian 2013

Dari Tabel 3 di atas terlihat bahwa data hasil pretest *Agility Illinois Test* setelah dilakukan perhitungan menghasilkan  $L_{0 \text{ Max}}$  sebesar 0,152 dan  $L_{\text{tabel}}$  sebesar 0,220. Ini berarti  $L_{0 \text{ Max}}$  lebih kecil dari  $L_{\text{tabel}}$ . Dapat disimpulkan penyebaran data hasil pretes *Fungo Batting* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *Agility Illinois Test* post test menghasilkan  $L_{0 \text{ Max}}$  sebesar 0,213 lebih kecil dari  $L_{\text{tabel}}$  sebesar 0,220. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil *Agility Illinois Test* posttest adalah berdistribusi normal.

### Analisis Uji t

1	$\sum d$	11,61
2	$N$	15
3	Rata ( $\bar{d}$ )	0,78
4	$Sd$	0,78
5	$\sqrt{n}$	3,87
6	$T$	3,87

$$t = \frac{\bar{d}}{Sd / \sqrt{n}}$$
$$t = \frac{0,78}{0,78/3,87}$$
$$t = 3,87$$

#### D. KESIMPULAN DAN SARAN

##### Kesimpulan

Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *Running clock drill* (X) terhadap kelincahan (Y) pada team sepak bola MTs Hasanah Pekanbaru Berdasarkan analisis uji t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 3,877 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,761. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$  sehingga dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Peningkatan rata-rata 0,78 setelah diuji dengan uji t terlihat bahwa  $t_{hitung}$  lebih besar dari  $t_{tabel}$ , maka latihan *Running Clock Drill* selama 16 kali dapat meningkatkan hasil pukulan yang signifikan

##### Saran

Berdasarkan temuan yang diperoleh dalam penelitian ini disarankan kepada:

Diharapkan agar penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga di kalangan para atlet.

Diharapkan agar atlet meningkatkan penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas permainan juga semakin baik.

Diharapkan bagi team sepakbola MTs Hasanah Pekanbaru, agar pelatih lebih kreatif menggali dan mengembangkan metoda latihan yang lebih efektif dan efisien.

Bagi Peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang Pendidikan olahraga.

## DAFTAR PUSTAKA

- Kosasih, Engkos. 1993, *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Akademika Pressindo. Jakarta.
- Luxbacher, Joe 2004, *Sepakbola Taktik dan Teknik Bermain*. PT. RajaGrafindo persada. Jakarta.
- Sajoto, muhammad. 1995, *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Dahara Prize. Semarang.
- Soekarman, R. 1987, *Dasar Olahraga Untuk Pembina Pelatih dan Atlet*. Inti Idayu Press. Jakarta.
- Dan Luger, Paul Pook. ( 2004 ). *Conditioning Of Rugby*. Human kinetic. Canada
- Harsono. 1988, *Coahing dan Aspek – Aspek Psikologis dalam Coaching*.
- Ismaryati. 2008, *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Lembaga Pengembangan Pendidikan (LPP) UNS dan UPT Penerbitan dan Percetakan. Surakarta.
- Prof.Dr.Sugiyono ( 2008 ).*Metode Penelitian Pendidikan*.Alfabeta.Bandung.
- Jay Dawes,Mark Roozen. 2011. *Developing Agility And Quickness*. Human Kinetic. Canada.
- Ritonga, Zulfan. 2007. *Statistika untuk Ilmu – Ilmu Sosial*. Cendikia Insani. Pekanbaru.