

**PENGARUH LATIHAN 360-DEGREE DRILL TERHADAP  
KELINCAHAN  
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA  
DI SMP NEGERI 6 PEKANBARU**

Joko Harmoko<sup>1</sup> , Drs. SLAMET, M. Kes, AIFO<sup>2</sup> , Drs. Yuherdi S. Pd<sup>3</sup>

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA FAKULTAS KEGURUAN  
DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS RIAU**

*ABSTRACT*

*Result the indetification of the problem show that student extracurricular of football in junior high school 6 of Pekanbaru's not have a good psysical condition especially agility. The inssues raised in this. Whethwer there is a 360-Degree Drill exercise influence to agility on the students' football extracurricular of Pekanbaru 6 junior high school This is due to lack of exercise leads to psysical condition especially speed. Therefore this study aims to determine whether there are signifikan 360-Degree drill to agility on student junior high school 6 of Pekanbaru'. This research is exspermental research. The research conducted on student junior high school 6 of Pekanbaru'. This research aims to know influence 360-Degree drill to agility on students' football extracurricular of Pekanbaru 6 junior high school. Rescarch hypotheses proposed in this study is there are signifikan of 360-degree drill to agility on the students' football extracurricular of Pekanbaru's 6 junior high school. Data were obstained and collected through the pretest and posttest before and after exercise. Data was analyzed deskriptive result of t tes analyzes produces t count of 12,11 and  $t_{tabel}$  1,725 at signifikan level 0,05. Because t count greater than  $t_{tabel}$ , show that it can concluded H1 accepted. It can concluded that there are signifikan 360-degree drill to agility on students junior high school of Pekanbaru' 6.*

*Keywords:360-degree Drill, Agility*

- 1.Mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga FKIP Universitas Riau,Nim 0905120685,Alamat; Jln. Kartika Sari
- 2.Dosen Pembimbing I, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (081365361995)
- 3.Dosen Pembimbing II,Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (085356637383)

**PENGARUH LATIHAN 360-DEGREE DRILL TERHADAP  
KELINCAHAN  
PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA  
DI SMP NEGERI 6 PEKANBARU**

Joko Harmoko<sup>1</sup> , Drs. SLAMET, M. Kes, AIFO<sup>2</sup> , Drs. Yuherdi S. Pd<sup>3</sup>

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA FAKULTAS KEGURUAN  
DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS RIAU**

**ABSTRAK**

Hasil identifikasi masalah menunjukkan bahwa siswa ekstrakurikuler sepakbola di Sekolah Menengah Pertama Negeri 6 pekanbaru belum memiliki kondisi fisik yang bagus khususnya kelincahan (*agility*). Hal ini di karenakan kurangnya latihan yang menjurus pada kondisi fisik tersebut. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh latihan *360-Degree drill* terhadap kelincahan (*agility*) pada siswa ekstrakurukuler sepakbola di SMP Negeri 6 Pekanbaru.

Masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat pengaruh latihan *360-Degree Drill* Terhadap Kelincahan pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 6 Pekanbaru?”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh *360-Degree Drill* terhadap Kelincahan pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 6 Pekanbaru. Hipotesis penelitian yang diajukan pada penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan *360-Degree Drill* terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 6 Pekanbaru.

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian ini dilakukan pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 6 Pekanbaru. Data penelitian diperoleh dan dikumpulkan melalui tes awal dan tes akhir sebelum dan sesudah melakukan latihan *360-Degree drill*. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif. Hasil analisis uji t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 12,11 dan  $t_{tabel}$  1,725 pada taraf signifikan 0,05. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Dapat disimpulkan  $H_0$  lebih besar daripada  $H_1$ . Hal ini memberikan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *360-Degree drill* terhadap Kelincahan pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 6 Pekanbaru.

**Kata Kunci** : *latihan 360-Degree Drill. Kelincahan*

1.Mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga FKIP Universitas Riau,Nim 0905120685,Alamat: jl. Kartika sari

2.Dosen Pembimbing I, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (081365361995)

3.Dosen Pembimbing II,Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (085356637383)

## A. PENDAHULUAN

Olahraga saat ini memiliki peran yang sangat populer dikalangan masyarakat bahkan mendunia. Tetapi pada saat ini, tidak sedikit masyarakat yang tidak mengetahui peranan penting olahraga dalam kehidupan sehari-hari. Olahraga sebagai alat untuk memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan. Olahraga merupakan aktivitas gerak manusia untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh menurut teknik tertentu dalam pelaksanaannya ada unsur bermain ada rasa senang, dilakukan pada waktu luang dan merupakan aktivitas sukarela. Dalam Undang-undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005, tentang sistem keolahragaan nasional (BAB VI, Pasal 17:11) menyatakan bahwa ruang lingkup olahraga meliputi kegiatan : a. Olahraga pendidikan, b. Olahraga rekreasi, c. Olahraga prestasi.

Salah satu cabang olahraga yang sangat populer adalah sepakbola, sepakbola menarik hampir semua orang untuk memainkannya karena sepakbola adalah suatu cabang olahraga yang sederhana dan menyenangkan ketika dimainkan, dengan sebuah bola dan lapangan yang luas maka sepakbola telah dapat dimainkan, oleh karenanya sepak bola merupakan cabang olahraga yang dapat dimainkan dengan biaya yang sangat murah. Selain itu semua pergerakan yang dibutuhkan untuk membuat tubuh menjadi sehat terdapat dalam gerakan gerakan yang dilakukan di sepakbola, seperti berlari, melompat, melempar, dan yang paling utama menendang bola (Muhammad Zein 2009:1).

Sepak bola juga merupakan bentuk kegiatan fisik yang memberikan manfaat pada kebugaran tubuh dan mental serta sosial, bahkan lebih dari itu dalam skala yang lebih luas, yakni prestasi. Peningkatan prestasi dalam cabang olahraga sepakbola sangat dipengaruhi oleh faktor kondisi fisik terutama kelincahan. kelincahan dalam permainan sepakbola sangat diperlukan pada saat melakukan gerakan dan mengubah arah dengan cepat. Menurut Sajoto (1995 : 9) bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, sedangkan kelincahan menurut Soekarman (1987:71), kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak dalam kecepatan tinggi.

Dari pengamatan peneliti di lapangan bahwa siswa-siswa SMP Negeri 6 pekanbaru yang melakukan ekstrakurikuler olahraga sepakbola banyak kesalahan dalam melakukan pergerakan yang cepat, gerakan mereka cenderung lambat dan kaku, dalam bermain sepak bola sehingga ada istilah “mati langkah” dalam pergerakan pada pemain tersebut. Ini disebabkan karena kurangnya Agiility (kelincahan) pada siswa-siswa tersebut.

Untuk meningkatkan kelincahan banyak bentuk-bentuk latihan diantaranya : latihan *360-Degree drill*, latihan *T-drill*, latihan *M-drill* , latihan *Star drill*, dan latihan *hourglass drill*. Dalam penelitian ini Peneliti hanya

memfokuskan pada jenis latihan *360-Degree Drill*, (Pattern jay dawes. Mark Roozen, 2011:88). Oleh karena itu penulis ingin mengangkat sebuah permasalahan yang berjudul: “Pengaruh latihan *360-Degree Drill* terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 6 Pekanbaru”. *360-Degree drill* merupakan latihan kelincahan yang berguna meningkatkan kondisi fisik khususnya kelincahan kaki saat berlari. Untuk melakukan latihan diperlukan cone 4 buah dengan jarak 10 – 15 yard. Dalam upaya mengembangkan dan meningkatkan prestasi atlet dalam olah raga tidak ada pilihan lain yaitu dengan latihan. Menurut Harsono (1988:101) “Latihan adalah proses sistematis dari latihan atau kerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari menambah beban latihan atau kerja. Yang dimaksud dengan *sistematis* adalah, berencana, menurut jadwal, menurut pola dan system tertentu, metodis, dari mudah ke sukar, latihan yang teratur, dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. *Berulang-ulang* maksudnya ialah agar gerakan-gerakan yang semula sukar dilakukan menjadi mudah, otomatis dan reflektif pelaksanaannya sehingga semakin menghemat energi”.

Adapun menurut R.Soekarman (1987:61) “dalam latihan perlu ditekankan bahwa latihan itu harus khusus meningkatkan kekuatan atau system energi yang digunakan dalam olah raga yang bersangkutan”. Contohnya kecepatan, kelincahan, daya tahan pada cabang olah raga sepakbola.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah diatas maka peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian mengenai pengaruh macam- macam latihan kelincahan (*agility*) yaitu : latihan *360-Degree drill* (Jay Dawes.Mark Roozen 2011:44), latihan *T-drill*, latihan *M-drill*, latihan *Star drill*, dan latihan *hourglass drill*. Namun dalam rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan *360-Degree Drill* terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 6 Pekanbaru. Apakah terdapat pengaruh latihan *360-Degree drill* terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 6 Pekanbaru. Melihat rumusan masalah diatas, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *360-Degree drill* terhadap kelincahan pada siswa ekstrakurikuler di SMP Negeri 6 Pekanbaru.

## B. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Metode eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendali Sugiono (2008:157).

Populasi dan sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 6 Pekanbaru yang mengikuti ekstrakurikuler berjumlah 20

orang. Teknik pengambilan sampel yaitu sampling jenuh. Sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah sample relative kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil (Sugiyono, 2008:124). Instrumen Penelitian yaitu *Illionis agility test* adapun Tujuan penelitian ini Untuk mengukur kelincahan (*agility*) dan Peralatan yang digunakan yaitu *Cone* 8 buah, *Stopwatch*, buku dan pena.

#### Prosedur Penelitian

Melakukan tes awal (*Pretest*) dengan menggunakan *illionis agility test* untuk mengetahui kemampuan kelincahan, pelaksanaanya yaitu pada aba-aba siap, *testee* berdiri dibelakang garis *start* dan berada di *cone A*, pada aba-aba ya, *testee* mulai lari dari *cone A* kedepan dan melewati *cone B*, kemudian balik lagi, lalu berlari *zig-zag* melewati *cone 1, 2, 3, 4 cone* yang telah disusun kemudian balik lagi dengan berlari *zig-zag*, lalu lari kedepan melewati *cone C*, setelah itu berlari lagi melewati garis *finish cone D*” Gerakan tersebut dinyatakan gagal apabila *testee* berlari tidak sesuai dengan arah panah, *testee* melanggar atau menjatuhkan *cone-cone* yang telah disusun, dan *testee* diberi kesempatan 2 kali dalam melakukan test ini. Waktu yang ditempuh oleh *testee* mulai dari aba-aba “ya” sampai ia melewati garis *finish*, diambil nilai test yang tercepat dari 2 kali kesempatan. *Illinois Agility Test* ” (Jay Dawes.Mark Roozen 2011:44). Setelah dilakukan tes awal baru diberikan perlakuan latihan *360-Degree drill* 16 kali pertemuan. Setelah itu lakukan kembali tes akhir (*posttest*) dengan menggunakan *illionis agility test* setelah diberikan latihan. Setelah didapat data pretest dan posttest lalu diuji normalitas dan Uji t.

### C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan test Kelincahan (*Illinoist Test*) dan sebelum dilaksanakan perlakuan latihan *360-Degree Drill* maka didapat data awal (pretest) Hasil Kelincahan (*Illinoist Test*) adalah sebagai berikut: skor tertinggi 20,28, skor terendah 17,15, dengan rata-rata 18,13, standar deviasi 0,80 dan variansi 0,64. Untuk dapat lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi, pada Tabel 3 sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Hasil Pretes Kelincahan (*Illinoist Test*)

Waktu	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
17,15-17,93	11	55%
17,94-18,72	5	25%
18,73-19,51	3	15%
19,52-20,30	1	5%
Jumlah	20	100%

Berdasarkan tabel distribusi Frekuensi diatas, dapat di jelaskan bahwa dari 20 orang sampel ternyata 11 orang (55%) terdapat hasil kelincahan dengan rentang waktu 17,15-17,93, 5 orang (25%) terdapat hasil kelincahan dengan rentang waktu 17,94-18,72, 3 orang (15%) terdapat hasil kelincahan dengan rentang waktu 18,73-19,51, dan 1 orang (5%) terdapat hasil kelincahan dengan rentang waktu 19,52-20,30.

Setelah dilakukan test Kelincahan (*illinoist Test*) dan setelah diterapkan perlakuan latihan *360-Degree Drill* maka didapat data akhir (Postest) Hasil Kelincahan (*illinoist Test*) adalah sebagai berikut : skor tertinggi 19,75 , skor terendah 15,88 dengan rata-rata 17,40 ,standar deviasi 0,93 dan variansi 0,86. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel distribusi frekuensi, pada Tabel. 2 sebagai berikut :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Hasil Postest Kelincahan (*Illinoist Test*)

Waktu	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif (%)
15,88-16,85	6	30%
16,86-17,83	9	45%
17,84-18,81	4	20%
18,82-19,17	1	5%
Jumlah	20	100%

Berdasarkan tabel distribusi Frekuensi diatas, dapat dijelaskan bahwa dari 20 orang sampel ternyata 6 orang (30%) terdapat hasil kelincahan dengan rentang waktu 15,88-16,85, 9 orang (45%) terdapat hasil kelincahan dengan rentang waktu 16,86-17,83, 4 orang (20%) terdapat hasil kelincahan dengan rentang waktu 17,84-18,81, dan 1 orang (5%) terdapat hasil kelincahan dengan rentang waktu 18,82-19,17.

Hasil Uji Normalitas

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

Variabel	$L_0 \text{ Max}$	$L_{\text{Tabel}}$
Hasil Pre-Test Kelincahan ( <i>Illinoiist Test</i> )	0,1660	0,190
Hasil Post-Test Kelincahan ( <i>Illinoiist Test</i> )	0,1443	0,190

Dari Tabel 3 di atas terlihat bahwa data hasil pretest Kelincahan (*Illinoist Test*) setelah dilakukan perhitungan menghasilkan  $L_0 \text{ Max}$  sebesar **0,1660** dan  $L_{\text{tabel}}$  sebesar **0,190**. Ini berarti  $L_0 \text{ Max}$  lebih kecil dari  $L_{\text{tabel}}$ .Dapat disimpulkan penyebaran data hasil pretes Kelincahan (*Illinoist Test*) adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil Kelincahan (*Illinoist Test*) posttest menghasilkan  $L_0 \text{ Max}$  sebesar **0,1443** lebih kecil dari  $L_{\text{tabel}}$  sebesar **0,190**. Dapat

disimpulkan bahwa penyebaran data hasil Kelincahan (*Illinoist Test*) posttest adalah berdistribusi normal.

#### Analisis uji t

<b>1</b>	$\sum d$	<b>14,7</b>
<b>2</b>	$N$	<b>20</b>
<b>3</b>	<b>Rata ( d )</b>	<b>0,74</b>
<b>4</b>	$Sd$	<b>0,27</b>
<b>5</b>	$\sqrt{n}$	<b>4,47</b>
<b>6</b>	$T$	<b>12,11</b>

$$t = \frac{D}{sd \ n}$$

$$t = \frac{0,74}{0,27 \ 4,47}$$

$$t = 12,11$$

#### D. KESIMPULAN DAN SARAN

##### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan data yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut: Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *360-Degree Drill* (X) dengan peningkatan Kelincahan (Y) pada Siswa Ektrakurikuler Sepak bola SMP Negeri 6 Pekanbaru. Hasil tersebut ditunjukkan dengan data hasil penelitian sebagai berikut: jumlah data pretes dengan nilai rata-rata (Mean) 18,13 dan jumlah data posttest dengan nilai rata-rata (Mean) 17,40, data tersebut menunjukkan terdapat peningkatan data (nilai beda) sebesar dengan nilai rata-rata (Mean) 0,74. Kemudian analisis uji t menghasilkan  $t_{hitung}$  sebesar 12,11 dan  $t_{tabel}$  sebesar 1,729. Berarti  $t_{hitung} > t_{tabel}$ . Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *360-Degree Drill* terhadap Kelincahan Pada Siswa Ektrakurikuler SMP Negeri 6 Pekanbaru.

##### 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 Pemain.

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

Diharapkan bagi Siswa Ekstrakurikuler sepakbola SMP Negeri 6 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

UUD R.I NO.3 Tahun 2005 (BAB VI, Pasal 17:11)

Sajoto (1994:9)

Dawes, Jay. Roozen, Mark. (2011). *Developin Agility and Quickness*. United State: NSCA.

Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Olahraga*. Jakarta

Kosasih, Engkos. (1993). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Akademika Pressindo: Jakarta

Ritonga, Zulfan. (2007). *Statistika untuk Ilmu-Ilmu Sosial*. Cendikia Insani. Pekanbaru

Sugiono. (2008). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Alfabeta. Bandung

Soekarman. (1986). *Dasar Olahraga untuk Pembina Pelatih dan atlet*. Jakarta

Zein, Muhammad. (2009). *Sepak Bola Indonesia Bermain dalam Aturan*. Jakarta