

**PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN *FORWARD RUN* DENGAN
LATERAL SHUFFLE TERHADAP KELINCAHAN SISWA SMA NEGERI
2 PEKANBARU PADA EKSTRAKURIKULER SEPAK BOLA**

Reza Pahlepi

Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau

Drs. Ramadi, M.Kes, AIFO

Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau

Kristi Agust, S.Pd, M.Pd

Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau

Comparison of the Effect of Exercise Forward Run Agility Lateral Shuffle for
High School Students in Extracurricular School 2 Soccer Pekanbaru

ABSTRACT

Results of the identification problem in SMAN 2 Pekanbaru, indicated Indicated Run Forward exercise influence on students agility. Effect of Lateral Shuffle on agility training students. Effect of exercise on agility Drill 360 Degree students. Effect of exercise on Pro Agility Drill agility students. Effect of exercise on agility siswa. Effec Square Run T Drill for agility training students. Effect of exercise on agility run zig zag students. Effect of exercise running back to back against the agility of students.

This research is experimental. This research was conducted at SMAN 2 Pekanbaru. The study sample as many as 28 people. Data were collected through a test run beginning and end of a boomerang. Data were analyzed descriptively, then further testing hypotheses that have been proposed in accordance problem is: There Comparative Effects Exercise Run Forward with Agility Lateral Shuffle to the students of SMA Negeri 2 Pekanbaru on Extracurricular Football.

Based on the analysis result where the influence of training method on the ability Forward Run Football Student Extracurricular agility at SMAN 2 Pekanbaru, where keberartiannya tested by t test and yield of 16,52 t and ttable 1,720. Means $t > t_{table}$. Lateral Shuffle influence of training method on the ability of agility on Football Student Extracurricular SMAN 2 Pekanbaru, where meaning tested by t test and yield of 12,57 t and t_{table} 1,720. Means $t > t_{table}$. Effect of method comparison exercises Forward Lateral Shuffle Run with the ability to exercise agility on Football Student Extracurricular SMAN 2 Pekanbaru, where meaning tested by t test and yield of 2,12 t and t_{table} 1,720. Means $t > t_{table}$

Keywords: Exercise Run Forward, Lateral Shuffle, Agility

PENDAHULUAN

Pendidikan jasmani melibatkan interaksi antara guru dengan siswa serta siswa dengan siswa. Di dalam adegan pembelajaran yang melibatkan interaksi tersebut, terletak suatu keharusan untuk saling mengakui dan menghargai keunikan masing-masing, termasuk kelebihan dan kelemahannya. Dan ini bukan hanya berkaitan dengan kelainan fisik semata-mata, tetapi juga dalam kaitannya dengan perbedaan psikologis seperti kepribadian, karakter, pola pikir, serta tak kalah pentingnya dalam hal pengetahuan dan kepercayaan.

Tujuan pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di Sekolah adalah membentuk karakter peserta didik agar sehat jasmani, rohani dan menumbuhkan rasa sportivitas. Pencapaian tujuan pembelajaran sebagaimana dimaksud di atas dicapai melalui muatan dan atau melalui kegiatan pendidikan jasmani olahraga, pendidikan kesehatan, ilmu pengetahuan dan muatan lokal yang relevan (Diknas, 2006).

Sepak bola adalah permainan yang membutuhkan kemampuan individu disamping kerja sama kelompok. Untuk itu, seorang pesepakbola diwajibkan menguasai teknik, *skill*, dan fisik yang baik agar dapat bermain dengan baik dalam suatu pertandingan. Pengajaran permainan sepak bola untuk anak-anak tujuan utama bukanlah untuk segera berprestasi, akan tetapi tujuan utama adalah mengikutsertakan anak didik sebanyak-banyaknya, untuk bermain sepak bola, dan menumbuhkan anak-anak menjadi senang dan mendorong minat anak didik untuk mempelajari dan berlatih sepak bola. Untuk mencapai prestasi yang tinggi anak-anak harus memiliki kemauan yang keras dan penuh disiplin dengan metode pengajaran dan pembinaan yang benar.

Berdasarkan uraian di atas, dalam meningkatkan kecepatan dan kelincahan siswa pada proses pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan di sekolah, penulis akan membahas salah satu materi pokok yang diajarkan di Sekolah Menengah Pertama yaitu kebugaran jasmani. Terindikasi pengaruh latihan *Forward Run* terhadap kelincahan siswa. Pengaruh latihan *Lateral Shuffle* terhadap kelincahan siswa. Pengaruh latihan *360 Degree Drill* terhadap kelincahan siswa. Pengaruh latihan *Pro Agility Drill* terhadap kelincahan siswa. Pengaruh latihan *Square Run* terhadap kelincahan siswa. Pengaruh latihan *T Drill* terhadap kelincahan siswa. Pengaruh latihan lari zig zag terhadap kelincahan siswa. Pengaruh latihan lari *back to back* terhadap kelincahan siswa. Berdasarkan uraian diatas maka penulis ingin mengadakan penelitian dengan judul ” Perbandingan Pengaruh Latihan *Forward Run* Dengan *Lateral Shuffle* Terhadap Kelincahan Pemain sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Pekanbaru”.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka identifikasi masalah penelitian adalah sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan *Forward Run* terhadap kelincahan Pemain sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Pekanbaru ?
2. Apakah ada pengaruh latihan *Lateral Shuffle* terhadap kelincahan Pemain sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Pekanbaru ?
3. Apakah ada pengaruh latihan *360 Degree Drill* terhadap kelincahan Pemain sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Pekanbaru?

4. Apakah ada pengaruh latihan *Pro Agility Drill* terhadap kelincahan Pemain sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Pekanbaru?
5. Apakah ada pengaruh latihan *square run* terhadap kelincahan Pemain sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Pekanbaru?
6. Apakah ada pengaruh latihan *T Drill* terhadap kelincahan Pemain sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Pekanbaru?
7. Apakah ada pengaruh latihan *Zig-zag* terhadap kelincahan Pemain sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Pekanbaru?
8. Apakah ada pengaruh latihan *back to back* terhadap kelincahan Pemain sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Pekanbaru?

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini di batasi pada Perbandingan Pengaruh Latihan *Forward Run* Dengan *Lateral Shuffle* Terhadap Kelincahan Pemain sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Pekanbaru.

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, rumusan penelitian ini adalah "Apakah terdapat Perbandingan Pengaruh Latihan *Forward Run* Dengan *Lateral Shuffle* Terhadap Kelincahan Pemain sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Pekanbaru?".

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Perbandingan Pengaruh Latihan *Forward Run* Dengan *Lateral Shuffle* Terhadap Kelincahan Pemain sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Pekanbaru.

Latihan sangat penting dilakukan dalam membantu peningkatan kemampuan melakukan aktifitas olahraga. Untuk memungkinkan peningkatan prestasi, latihan haruslah berpedoman teori- teori serta prinsip- prinsip latihan tertentu. Tanpa melakukan latihan yang rutin maka mustahil atlet akan memperoleh prestasi yang diharapkan.

Menurut Harsono dalam Bompa (1994 : 167) "latihan adalah suatu aktifitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual mengarah kepada ciri- ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan".

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi diarea tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik (Sajoto 1988:77). Latihan yang bisa di gunakan untuk meningkatkan kelincahan seseorang adalah shuttle run, dodging run dan zig-zag run. Dengan memiliki tingkat kelincahan yang tinggi maka kecepatan kaki untuk mengubah posisi dalam menentukan arah laju bola juga baik, sehingga pada kaki tumpu dalam bergerak nantinya akan lebih mudah dalam melakukan tumpuan dan menentukan arah bola, sedangkan kaki penendang akan menentukan seberapa besar sudut tendangan yang akan digunakan untuk menggiring bola.

Jay Dawes (2012:77), mengemukakan latihan *forward run* adalah lari di antara cone yang jaraknya 10 meter dengan kecepatan tinggi. Latihan *forward run* bertujuan untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan.

a) Posisi awal

Berdiri siap di depan cone (kerucut) 1.

b) Urutan pelaksanaan

Atlet berdiri siap pada cone 1 (start) menghadap cone 2. Pada aba-aba lari, atlet berlari cepat dari cone 1 menuju ke cone 2 setelah sampai di cone 2 atlet berhenti dan berbalik menghadap cone 1. Setelah itu atlet (siswa) berlari kembali ke cone 1 dengan cepat (finish). Latihan ini dilakukan dalam beberapa kali pengulangan. Latihan ini dapat dilakukan searah dengan jarum jam maupun berlawanan arah jarum jam, juga dengan gerakan variasi, dengan gerakan menyamping, maju maupun mundur (Jay Dawes, 2012).

Jay Dawes: 2012 mengemukakan latihan *Lateral Shuffle* adalah lari yang dilakukan dengan kecepatan tinggi yang bertujuan untuk kelincahan. Dua buah cone atau kerucut ditempatkan dengan jarak antara cone yang satu dengan lainnya 10 meter.

a. Posisi awal

Berdiri siap di cone 1 menyamping ke cone 2.

b. Urutan pelaksanaan

Atlet berdiri siap di posisi start pada cone 1 (start) menyamping cone 2. Pada aba-aba lari, atlet berlari cepat dari cone 1 ke cone 2 dengan arah menyamping, setelah sampai di cone 2 atlet berbalik dan berbelok tajam menuju kerucut atau cone 1. Latihan ini harus dilakukan di kedua arah untuk jumlah yang sama pengulangan (Jay Dawes, 2012).

Menurut Arikunto (1998 :20) hipotesis adalah jawaban sementara terhadap permasalahan penelitian sampai terbukti melalui data yang terkumpul. Berdasarkan kajian teori di atas, maka hipotesis penelitian ini adalah:

1. Terdapat Pengaruh Latihan *Forward Run* terhadap Kelincahan Pemain Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Pekanbaru
2. Terdapat Pengaruh Latihan *Lateral Shuffle* terhadap Kelincahan Pemain Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Pekanbaru
3. Terdapat Perbandingan Pengaruh Latihan *Forward Run* Dengan *Lateral Shuffle* terhadap Kelincahan Pemain Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Pekanbaru

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian ini dilakukan di SMAN 2 Pekanbaru. Sampel penelitian ini sebanyak 28 orang. Data penelitian dikumpulkan melalui tes awal dan akhir vertikal jump. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan *pengujian* hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: Terdapat pengaruh latihan metode *Forward Run* dan latihan *Lateral Shuffle* terhadap kelincahan pada pemaian sepak bola putra di SMAN 2 Pekanbaru.

Data penelitian yang diambil melalui tes dan pengukuran terhadap 20 orang siswa putra SMAN 2 Kota Pekanbaru. Penelitian ini melihat hasil perbandingan metode *Forward Run* dan latihan *Lateral Shuffle* terhadap kelincahan pada permainan sepak bola siswa yang mengikuti ekstrakurikuler di SMAN 2 Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *Forward Run* dan latihan *Lateral Shuffle* yang dilambangkan dengan X sebagai

variable bebas, sedangkan kelincahan dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang melalui tes dan pengukuran terhadap 20 orang subjek penelitian yakni siswa di SMAN 2 Pekanbaru. Penelitian ini melihat hasil perbandingan latihan *Forward Run* (Kelompok A) dengan *Lateral Shuffle* (Kelompok B) terhadap Kelincahan pada Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMA Negeri 2 Pekanbaru Kabupaten Kampar. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *Forward Run* dan *Lateral Shuffle* yang dilambangkan dengan X sebagai variable bebas, sedangkan kelincahan dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

Hasil pengukuran Pretes Hasil Pengukuran Kelincahan *Forward Run* adalah sebagai berikut: skor tertinggi 27,07 skor terendah 23,83 dengan rata-rata 24,82, standar deviasi 1,01 dan variansi 1,01, distribusi frekwensi dapat dilihat pada Tabel 5 sebagai berikut:

Berdasarkan hasil pretes kelincahan dengan latihan *forward run* dari 14 orang sampel, 6 orang (43%) dengan kelas interval 23,83-24,48. Selanjutnya, 4 orang (29%) dengan kelas interval 24,49-25,14, 1 orang (7%) dengan kelas interval 25,15-25,79, 1 orang (7%) dengan kelas interval 25,80-26,45, dan 2 orang (14%) dengan kelas interval 26,46-27,11. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram dibawah ini:

Hasil pengukuran Postes Hasil Pengukuran Kelincahan *Forward Run* adalah sebagai berikut: skor tertinggi 25,68, skor terendah 22,63 dengan rata-rata 23,43, standar deviasi 0,85 dan variansi 0,73. Hasil pengukuran Postes Kelincahan latihan *Lateral Shuffle* adalah sebagai berikut: skor tertinggi 27,07, skor terendah 23,83 dengan rata-rata 24,86, standar deviasi 1,04 dan variansi 1,08. Hasil pengukuran Pretes Hasil Pengukuran Kelincahan latihan *Lateral Shuffle* adalah sebagai berikut: skor tertinggi 27,31 skor terendah 22,31 dengan rata-rata 24,17, standar deviasi 1,55 dan variansi 02,55.

Data prestes kelincahan setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1022 dan L_{tabel} sebesar 0,2368. Ini berarti L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} . Dapat disimpulkan penyebaran data pretes kelincahan adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil postes kelincahan menghasilkan L_{hitung} 0,1251 lebih kecil dari L_{tabel} sebesar 0,2268. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil postes kelincahan adalah berdistribusi Normal.

Besarnya hasil uji homogenitas sebesar 1,20, artinya data tersebar secara homogen. Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: Pengaruh perbandingan latihan *Forward Run* dengan *Lateral Shuffle* terhadap kemampuan kelincahan pada Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMAN 2 Pekanbaru. Ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara dua variabel tersebut di atas.

Hipotesis Pertama, Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “pengaruh perbandingan metode latihan *Forward Run* terhadap

kemampuan kelincahan pada Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMAN 2 Pekanbaru, dimana keberartiannya diuji dengan uji t dan menghasilkan t_{hitung} sebesar 16,52 dan t_{tabel} sebesar 1,720. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Hipotesis Kedua, Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “pengaruh perbandingan metode latihan *Lateral Shuffle* terhadap kemampuan kelincahan pada Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMAN 2 Pekanbaru, dimana keberartiannya diuji dengan uji t dan menghasilkan t_{hitung} sebesar 12,57 dan t_{tabel} sebesar 1,720. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Hipotesis Ketiga, Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “pengaruh perbandingan metode latihan *Forward Run dengan latihan Lateral Shuffle* terhadap kemampuan kelincahan pada Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMAN 2 Pekanbaru, dimana keberartiannya diuji dengan uji t dan menghasilkan t_{hitung} sebesar 20,12 dan t_{tabel} sebesar 1,720. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Latihan pada prinsipnya adalah memberikan tekanan fisik pada tubuh secara teratur dan sistematis, berkesinambungan sehingga akan menambah kemampuan atlet yang akhirnya akan meningkatkan kemampuan atlet. Dan untuk melaksanakan suatu latihan diperlukan metode latihan yang dapat diartikan sebagai suatu cara untuk mencapai tujuan.

Kelincahan seorang olahragawan dapat dinilai melalui rating tes, sesuai dengan cabang masing-masing, oleh para coach atau pengamat olahraga yang cukup berpengalaman. Pada umumnya menilai kelincahan ini diterapkan dengan menggabungkan penilaian terhadap teknik cabang yang bersangkutan. Misalnya dalam cabang sepak bola, para pemain diminta untuk mendribel bola dengan melewati beberapa rintangan

Hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh perbandingan metode latihan *Forward Run* dengan *Lateral Shuffle* terhadap kemampuan *kelincahan* pada Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMAN 2 Pekanbaru yang dibutuhkan untuk mendukung permainan sepakbola.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pengaruh metode latihan *Forward Run* terhadap kemampuan kelincahan pada Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMAN 2 Pekanbaru, dimana keberartiannya diuji dengan uji t dan menghasilkan t_{hitung} sebesar 16,52 dan t_{tabel} sebesar 1,720. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$.
2. Pengaruh metode latihan *Lateral Shuffle* terhadap kemampuan kelincahan pada Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMAN 2 Pekanbaru, dimana keberartiannya diuji dengan uji t dan menghasilkan t_{hitung} sebesar 12,57 dan t_{tabel} sebesar 1,720. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$.

3. Pengaruh perbandingan metode latihan *Forward Run dengan latihan Lateral Shuffle* terhadap kemampuan kelincahan pada Sepakbola Siswa Ekstrakurikuler SMAN 2 Pekanbaru, dimana keberartiannya diuji dengan uji t dan menghasilkan t_{hitung} sebesar 20,12 dan t_{tabel} sebesar 1,720. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$.

DAFTAR PUSTAKA

- Aip Syarifuddin dan Muhadi. 1993. *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan*. Jakarta : Depdikbud.
- Arikunto. Suharsimi. 1998. *Prosedur Penelitian*. Yogyakarta : Rineka Cipta.
- Batty, Eric. 2005. *Latihan Sepak Bola Metode Baru Serangan*. Bandung: Pionir Jaya
- Diknas. 2003. *Sistem Pendidikan Nasional*. Jakarta: Diknas
- Diknas. 2005. *Perspektif Pendidikan Nasional*. Jakarta: Diknas
- Engkos, Kosasih. 1993. *Olahraga Tehnik dan Program Latihan*. Jakarta. Akademika Pressindo.
- Harsono. 1982. *Ilmu Coaching*. Jakarta: KONI Pusat.
- Jay Dawes. 2012. *Developing Agility and Quickness*. Canada: Human Kinetics
- Luxbacher, Josep.A. 1998. *Sepak Bola*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- M. Sajoto. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- Nossek, Josef. 1982. *General Theory of Training*: Lagos. Pan Africa Press, LTD
- Poerwodarminto. 1984. *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta : Depdikbud.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno. HP. 1993. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Sukadianto. 2009. *Metode melatih Fisik Petenis*. Yokyakarta: Universitas Negeri Yokyakarta
- Sukatamsi. 1984. *Teknik Dasar Bermain Sepakbola*. Jakarta : Tiga Serangkai
- Zulfar Djezed. 1989. *Teknik-Teknik Dasar Sepakbola*. Padang : FPOK IKIP Padang