JP3T
JURNAL PENELITIAN, PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN DAN TEKNOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jp3t/
Volume: 2 No: 1 Bulan: Maret Tahun: 2024 | Hal: 21 – 25

PENGARUH LATIHAN METODE *NEBRASKA AGILITY DRILL* DAN *BOOMERANG RUN* TERHADAP KELINCAHAN ATLET FUTSAL

Baehaki Indrawan[1]*, Putra Muhammad Yusuf[2], Indri Susilawati[3]
Universitas Pendidikan Mandalika[123]
***Email Corresponding**: baehakiindrawan07@gmail.com

Abstrak

Fokus pada masalah penelitian yaitu pengaruh latihan Nebraska Agility Drill dan Boomerang Run. Penelitian ini mengukur kelincihan pemain Futsal Narmada 2022. Penelitian ini menggunakan penelitian eksperimen dengan bentuk Treatment. Sampel penelitian berjumlah 12 orang pemain futsal narmada. Berdasarkan hasil tes yang telah di lakukan pada pemain futsal narmada 2022. Data statistik latihan metode Nebraska Agility Drill dari thitung > ttabel (2.546 > 2.015), Nebraska Agility Drill dari thitung > ttabel (3,200 > 2.015), terhadap kelincahan pemain futsal sehingga Nilai thitung, nilai secara simultan antara Y dan X menarik kesimpulan analisis tabel pada taraf signifikan 5% dengan jumlah sampel (n – 1) yaitu 5 sebesar 2.015, bahwa dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh latihan metode Nebraska Agility Drill dan Boomerang run terhadap kelincahan pemain futsal narmada Tahun 2022.

Kata kunci: latihan, *nebraska agility drill*, *boomerang run*, kelincahan, atlet, futsal

PENDAHULUAN

Asal mula olahraga Futsal muncul sekitar tahun 1930 di Montevideo, Uruguay dan dikenalkan oleh pelatih sepak bola yang terkenal pada masa itu, yaitu bernama Juan Carlos Ceriani. Sebetulnya pada waktu itu Ceriani tidak sengaja untuk menciptakan olah raga Futsal ini. Ceriani terilhami pada saat tim sepak bolanya ingin mengadakan latihan tetapi cuaca tidak mendukung untuk mengadakan suatu latihan (hujan), soemardiawan, (2016). Kegiatan olahraga di tanah air masih memerlukan perhatian dan pembinaan khusus, baik dalam usaha mencari bibit-bibit yang baru maupun dalam usaha meningkatkan prestasi atlet futsal.

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu dengan satu regunya sebanyak 5 orang. Tujuan permainan ini, sama dengan permainan sepak bola, yaitu memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan Soemardiawan, (2016:3). Hal tersebut sejalan dengan yang di kemukakan Lhaksana (2011:15) bahwa futsal sebenarnya merupakan olahraga yang kompleks, karena memerlukan teknik dan taktik khusus. Begitu pula dalam hal kondisi fisik, permainan futsal memiliki perbedaan dengan olahraga-olahraga yang lain. Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama.

Komponen kondisi fisik yang dibutuhkan oleh atlet futsal adalah daya tahan kardiovaskuler (Cardiovasculer Endurence), daya tahan otot (Muscule Endurence), kekuatan otot (Muscule Strength), power, kelentukan (Flexibility), komposisi tubuh (Body Composition), kecepatan gerak (Speed Of Moment), kelincahan (Agility), keseimbangan (Balance), kecepatan reaksi (Reaction Time), dan koordinasi (Coordination).

JP3T
JURNAL PENELITIAN, PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN DAN TEKNOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jp3t/
Volume: 2 No: 1 Bulan: Maret Tahun: 2024 | Hal: 21 – 25

Nebraska Agility Drill adalah Latihan kelincahan dengan cara lari secepat-cepatnya dengan mengubah arah melewati titik yang telah ditentukan dengan menggunakan 2 cone. Sedangkan Boomerang Run adalah suatu gerakan olahraga untuk mengukur kelincahan seorang atlet, Boomerang Run merupakan suatu metode latihan kelincahan yang sangat mudah untuk dilakukan, dengan cara berlari kepusat atau ketengah kemudian mengubah arah ke kanan melewati cone dan kembali ke tengah lapangan dan begitu seterusnya sampai dengan cone terakhir.

Pentingnya melakukan Latihan Nebraska Agility Drill dan Boomerang Run ini adalah pada saat latihan pada Futsal Narmada masih kurang dalam hal kelincahan pada saat passing, Dribbling, pada saat bertahan dan meyerang membutuhkan kelincahan yang memadai agar semua prose tersebut bisa berjalan dengan baik. Sehingga Latihan kedua Nebraska Agility Drill dan Boomerang Run dapat meningkatkan secara singifikan pengaruh dari laihan tersebut.

Maka permasalahan dalam penelitian ini adalah dimana setiap open pertandingan dan pada saat latihan pemain Futsal Narmada kurang baik dalam hal kelincahan, mudah di rebut dalam melakukan Passing dan Dribbling kurang kecepatan pada saat sewaktu menggiring futsal, hal tersebut mendorong penelitian ini agar nanti sebagai solusi buat Narmada. Kelincahan adalah kemampuan mengubah arah atau posisi badan secara cepat dan melalukan gerakan yang lain (Roesdiyanti dan Budiwanto, 2008:57).

Berdasarkan hasil observasi peneliti pada pemain Futsal Narmada pada saat latihan, para pemain Futsal Narmada sangat kurang dalam kelincahan baik secara bertahan atau meyerang, pada saat passing dan Dribbling lambat. Itu terlihat dari pergerakan saat membawa bola masih lambat, serta kelincahan (Agility) itu sendiri masih sangat kurang sehingga mudah direbut oleh musuh. Berdasarkan penjabaran atau uraian di atas mengenai permasalahan, maka dari itu perlu adanya penelitian untuk meningkatkan kelincahan pada pemain Futsal Narmada. Latihan yang akan diberikan untuk meningkatkan kelincahan pada Futsal Narmada berupa dan latihan Nebraska Agility Drill dan Boomerang Run yang selanjutnya akan dilakukan peneliti dengan berjudul "Pengaruh latihan metode Nebraska Agility Drill dan Boomerang Run terhadap kelincahan pemain Futsal Narmada Tahun 2022".

METODE

Dalam penelitian ini adalah rancangan atau desain dengan model eksperimen. Yang dimaksud dengan metode penelitian eksperimen adalah suatu cara yang sistematis dan objektif untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua variable yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti sebagai Treatment dengan control secara ketat (Hulfian, 2014: 9). Jadi segala yang diteliti dalam penelitian ini dilakukan dengan sengaja. Dimana dalam hal ini para pemain diberikan latihan Gears Supplemental Accleration agar kecepatan dan kelincahan pemain dapat meningkat. Semua dilakukan secara eksperimen.

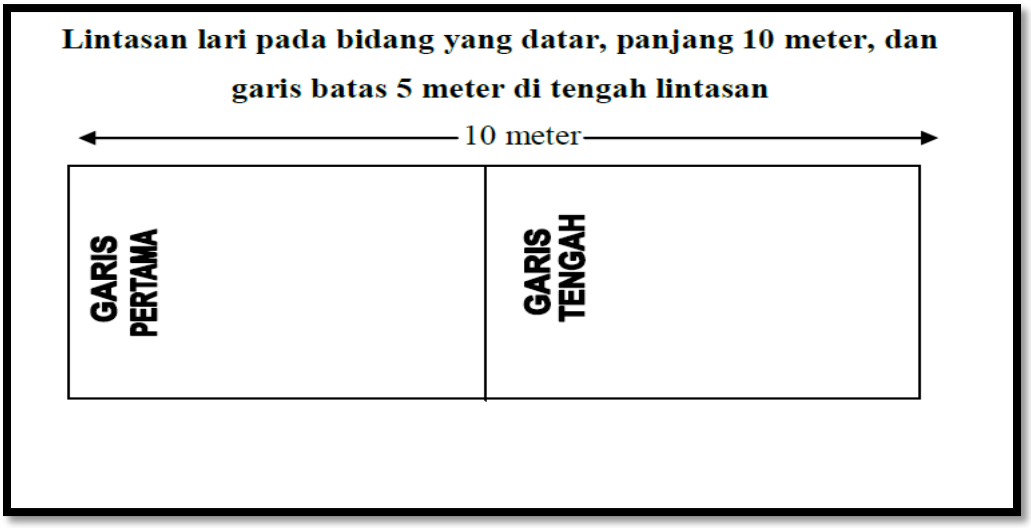
Adapun rancangan penelitiannya adalah menggunakan The Static Group Pretest - Posttest Design. Dalam desain ini tidak ada kelompok kontrol, dan subjek tidak ditempatkan secara acak. Kelebihan desain ini adalah dilakukan Pretest dan Posttest sehingga dapat diketahui dengan pasti perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan.

Tabel 1. The Static Group Pretest – Postest Design
Sumber: Maksum (2009)

Pre- Tes	Treatment	Post-Tes
A^1	X^1	A^2
A^3	X^2	A^4

JP3T
JURNAL PENELITIAN, PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN DAN TEKNOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jp3t/
Volume: 2 No: 1 Bulan: Maret Tahun: 2024 | Hal: 21 – 25

Untuk memperoleh data di perlukan alat pengukuran, yang di maksud dengan instrumen adalah alat pada waktu penelitian dengan menggunakan suatu metode (Arikunto, 2013:192). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan intsrumen Tes Kelincahan dengan Lari Bolak-balik (Shuttle run).



Gambar 1. Instrumen Shutel Run
Sumber: Hulfian (2013)

Untuk memperoleh satu kesimpulan masalah yang di teliti, maka analisis data merupakan satu langkah penting dalam penelitian. Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitiannya maka analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah t-test.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Futsal adalah permainan bola yang dimainkan oleh dua regu dengan satu regunya sebanyak 5 orang. Tujuan permainan ini, sama dengan permainan sepak bola yaitu memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan. Lapangan futsal dibatasi istilah futsal garis. Setiap regu dalam futsal memiliki 5 orang pemain dan pemain cadangan. Jadi Istilah futsal pada dasarnya berasal dari Spanyol dan Portugis adalah singkatan dari bahasa Portugis “Fute De Salao” bahasa Prancis “Futbol Salon” atau Bahasa Spanyol “Futbol Sala”, yang diterjemahkan secara harafiah berarti “sepak bola dalam ruangan, (Soemardiawan, 2016:1). begitu juga bila digunakan untuk passing atau mengumpan. Berikut ini penjelasan dari teknik-teknik dasar bermain futsal, (Soemardiawan, 2016:20).

Passing / Mengoper/ Mengumpan

Passing merupakan salah satu teknik dasar bermain futsal yang sangat dibutuhkan oleh setiap pemain, karena dengan lapangan yang rata dan ukuran yang kecil serta pantulan bola yang tidak terlalu besar maka dibutuhkan Passing yang keras dan akurat dengan menggunakan kaki bagian dalam. Apabila passing terlalu lambat atau pelan, akan sangat mudah dipotong oleh lawan dikarenakan lapangan futsal yang relatif kecil.

Tehnik Controlling / Mengontrol (Receiving)

JP3T
JURNAL PENELITIAN, PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN DAN TEKNOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jp3t/
Volume: 2 No: 1 Bulan: Maret Tahun: 2024 | Hal: 21 – 25

Controlling / Mengontrol adalah teknik dasar futsal yang menggambarkan kemampuan pemain saat menerima bola, baik itu menggunakan kaki bagian bawah atau bisa juga menggunakan kaki bagian luar atau bagian dalam, yang pada intinya dapat menghentikan bola yang bergulir dengan cepat dan baik, apabila menahan bola jauh dari kaki maka lawan akan dengan mudah merebut bola. Setelah dapat menguasai bola dengan baik, kemudian berusaha menguasai bola sampai kita akan melakukan gerakan selanjutnya terhadap bola.

Tehnik Dribbling / Menggiring

Dribbling / Menggiring adalah kemampuan pemain dalam menguasai bola, baik dengan berjalan, berlari, berbelok maupun berputar tanpa dapat direbut oleh lawan.

Tehnik Shooting/Menendang

Shooting / Menembak adalah tendangan ke arah gawang untuk menciptakan gol. Teknik dasar futsal ini mempunyai ciri khas laju bola yang sangat cepat dan keras serta sulit diantisipasi oleh lawan atau penjaga gawang. Namun demikian teknik shooting yang baik harus memadukan antara kekuatan dan akurasi tembakan.

Tehnik Chipping/Melambung

Teknik dasar bermain futsal yang terakhir adalah Chipping. Chipping / Melambung adalah gerakan menendang atau melambungkan bola dengan ujung kaki yang lebih mengutamakan akurasi tendangan tanpa menggunakan kekuatan dan kecepatan tendangan.

Dari hasil analisis data statistik latihan metode Nebraska Agility Drill dan Boomerang Run terhadap kelincahan pemain futsal sehingga Nilai thitung X1 (kelincahan) sebesar 2.546 dan X2 (kelincahan) sebesar 3,200 nilai secara simultan antara Y dan X menarik kesimpulan analisis tabel pada taraf signifikan 5% dengan jumlah sampel (n – 1) yaitu 5 sebesar 2.015. Maka dilihat hasil latihan metode Nebraska Agility Drill dari thitung > ttabel (2.546 > 2.015), dan Boomerang Run dari thitung > ttabel (3,200 > 2.015), dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh latihan metode Nebraska Agility Drill dan Boomerang Run terhadap kelincahan pemain Futsal Narmada Tahun 2022.

Dari hasil analisis data statistik latihan metode Nebraska Agility Drill dari thitung > ttabel (2.546 > 2.015), Boomerang Run dari thitung > ttabel (3,200 > 2.015), terhadap kelincahan pemain futsal sehingga nilai thitung, nilai secara simultan antara Y dan X menarik kesimpulan analisis tabel pada taraf signifikan 5% dengan jumlah sampel (n – 1) yaitu 5 sebesar 2.015, bahwa dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh latihan metode Nebraska Agility Drill dan Boomerang Run terhadap kelincahan pemain Futsal Narmada Tahun 2022.

KESIMPULAN

Dari hasil analisis data statistik latihan metode Nebraska Agility Drill dari thitung > tabel (2.546 > 2.015), Boomerang Run dari t hitung > tabel (3,200 > 2.015), terhadap kelincahan pemain futsal sehingga nilai thitung, nilai secara simultan antara Y dan X menarik kesimpulan analisis tabel pada taraf signifikan 5% dengan jumlah sampel (n – 1) yaitu 5 sebesar 2.015, bahwa dapat disimpulkan bahwa ada Pengaruh latihan metode Nebraska Agility Drill dan Boomerang Run terhadap kelincahan pemain Futsal Narmada Tahun 2022, yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan.

REFERENSI

Arikunto. 1988. Metode Penelitian. Bandung: CV. Ganesha.

Arikunto. 2005. Manajemen Penelitian, Jakarta: Rineka Cipta.

Bahagia U. 2006. atletik. Jakarta: depdikbut. Direktorat jendral pendidikan Dasar dan menengah bagian proyek penataran Guru SLTP setera DIII

Bompa. 1994. Theiry and Methodologi of Training. lowa: Kendal/Hunt Publishing Company

JP3T
JURNAL PENELITIAN, PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN DAN TEKNOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jp3t/
Volume: 2 No: 1 Bulan: Maret Tahun: 2024 | Hal: 21 – 25

Brown. 2000. Training For Speed, Agility, and Quicknes. USA: Human Kinetik.

Davis, D., Kimmet, T. & Auty, M. (1992). Physical Education: Theory and Practice. Dubuque IOWA: William Brown Co

Hulfian, L. 2014. Statistik Dikjas. Mataram: GENIUS.

_____. 2014. Kondisi Fisik Dan Tes Pengukuran Dalam Olahraga. Mataram: Lembaga Penelitian dan Pendidikan (LPP). Mandala.

_____. 2014. Penelitian Dikjas. Mataram: Garuda Ilmu.

IKIP Mataram. 2011. Pedoman Pembimbingan dan Penulisan Karya ilmiah. IKIP Mataram.

Johansyah, L. 2013. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok: PT Raja Grafindo Persada.

Kemenpora. 2007. Pelatihan Pelatih Fisik Level 1. Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga.

_____. 2009. Materi Pelatihan Pelatih Fisik Level II. Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan.

Maksum, A. 2009. Metode Penelitian dalam Olahraga. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.

_____. 2012. Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya.

Riswanto, Dedy. 2008. Pengaruh Latihan Lari Segitiga terhadap Kelincahan Menggiring dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Labuapi Tahun Pelajaran 2008/2009.S1 Skripsi FPOK IKIP Mataram.

Roesdiyanto dan Budiwanto, S. 2008. Dasar – Dasar Kepelatihan Olahraga. Malang: Laboratorium Ilmu Keolahragaan Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.

Subardi, H dan Setyawan, A. 2007. Olahraga Kegemaranku Sepak Bola.Klaten: Intan Pariwara.

Sugiyono, 2010. Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D). Bandung: Alfabeta.

Sukadiyanto. 2011. Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik. Bandung: Lubuk Agung.

Wiarto, Giri. 2013. Fisiologi dan Olahraga. Yogyakarta: PT. Graha Ilmu.

Widya, Mochamad Jumidar. Belajar Berlatih Gerak-Gerak Dasar Atletik Dalam Bermain.2004. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.