JP3T
JURNAL PENELITIAN, PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN DAN TEKNOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jp3t/
Volume: 2 No: 2 Bulan: Juni Tahun: 2024 | Hal: 32 – 36

PENGARUH LATIHAN *ZIGZAG CROSSOVER SHUFFLE* DAN *SNAKE JUMP* TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PADA ATLET FUTSAL PUTRI

Aprilia Nurul Hidayah[1]*, Muhammad Ridwan[2], Lubis Ali Imran[3]
Universitas Pendidikan Mandalika[123]
***Email Corresponding**: aprilianurulhidayah@gmail.com

Abstrak

Kelincahan adalah kemampuan untuk memidahkan arah dan merubah posisi tubuh dengan cepat, efektif dan di bawah kendali, serta membutuhkan integritas keterampilan gerakan dengan menggunakan kombinasi keseimbangan, koordinasi, kecepatan, refleks, kekuatan, ketahanan, dan stamina. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui 1). pengaruh latihan zig-zag crossover shuffle terhadap peningkatan kelincahan pada atlet futsal Lumba-lumba Academy Putritahun 2022. 2). Pengaruh latihan snake jump terhadap peningkatan kelincahan pada atlet futsal Lumba-lumba Academy Putritahun 2022. 3). Perbedaan pengaruh latihan zig-zag crossover shuffle dan snake jump terhadap peningkatan kelincahan pada atlet futsal Lumba-lumba Academy Putri tahun 2022. Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah pretest-postest design. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 16 orang anggota dengan instrument penelitian menggunakan test. Teknik pengumpulan data menggunakan studi lapangan. Data penelitian menggunakan program SPSS versi 23. Berdasarkan treatment/perlakuan yang diberikan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu dengan total pertemuan 18 pertemuan Latihan Zig-zag Crossover Shuffle dan Latihan Snake Jump masing-masing memberikan pengaruh terhadap peningkatan kelincahan atlet futsal Lumba-lumba Academy Putri tahun 2022, hal ini dikarenakan kedua bentuk latihan tersebut dilakukan secara terprogram, terencana dan teratur serta tersusun secara sistematis. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan dari hasil peningkatan kelincahan antara kelompok A (Latihan Zig-zag Crossover Shuffle) dengan kelompok B (Latihan Snake Jump) pada atlet futsal Lumba-lumba Academy Putri tahun 2022.

Kata kunci: latihan, *zigzag crossover shuffle*, *snake jump*, kelincahan, atlet, futsal, putri

PENDAHULUAN

Olahraga futsal adalah permainan beregu yang populer pada saat ini dan telah menjadi permnina nasional di setiap negara.Futsal adalah permainan sepak bola dalam ruangan yang dimainkan 5 lawan 5 pada ukuran lapangan yang lebih kecil (Muharnanto, 2006:6). Permainan futsal dilakukan dengan pergerakan bola yang sangat cepat, pada saat menyerang dan bertahan, pemain dituntut melakukan gerak maksimal.Futsal sendiri merupakan permainan dengan tempo cepat sehingga sangat dibutuhkan kondisi fisik yang baik.

Kondisi fisik merupakan salah satu komponen yang berpengaruh terhadap prestasi sebuah tim sepak bola selain komponen lain yaitu : keterampilan teknik, taktik, dan mental pemain. Kondisi fisik dalam olahraga sepak bola meliputi : daya tahan (endurance), daya ledak otot tungkai (explosive power), kecepatan (speed), dan kelincahan (agility) (Candra & Kurniawan, 2020). Salah satu kondisi fisik yang sangat penting dalam beberapa cabang olahraga adalah kelincahan (agility) dan kecepatan

JP3T
JURNAL PENELITIAN, PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN DAN TEKNOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jp3t/
Volume: 2 No: 2 Bulan: Juni Tahun: 2024 | Hal: 32 – 36

(speed). (Mashud, Hamid, & Abdillah, 2019) menambahkan bahwa pembentukan kelincahan pada seorang atlet adalah gabungan unsur fisik dominan antara kekuatan, kecepatan, dan keseimbangan.

Kelincahan adalah kemampuan untuk memidahkan arah dan merubah posisi tubuh dengan cepat, efektif dan di bawah kendali, serta membutuhkan integritas keterampilan gerakan dengan menggunakan kombinasi keseimbangan, koordinasi, kecepatan, refleks, kekuatan, ketahanan, dan stamina (Sheppard, Young dan Yee-pay, 2012) dalam Hsiu-Ching. Untuk memberikan efek kelincahan yang baik pada atlet sangat dibutuhkannya latihan yang tepat.Latihan merupakan hal yang penting yang harus dipertimbangkan dalam menentukan dosis dan beban latihan. Untuk mencapai latihan kelincahan berdasarkan model latihan speed, agility and quickness (Lee E Brown, 2005) pada olahraga futsal menggunakan ladder drill merupakan suatu alat yang melatih kelincahan kaki yang berbentuk tangga yang di letakkan di permukaan tanah atau lapangan yang berfungsi untuk melatih otot kaki.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dalam model latihan speed, agility, and quickness (SAQ) yaitu : (1) Icky Shuffle, (2) In-Out Shuffle, (3) Side Right-In, (4) Crossover Shuffle, (5) Zig-Zag Crossover Shuffle, (6) Snake Jump, (7) 180-Degree Turn. Sehinnga program latihan di bentuk menggunakan model latihan speed, agility and quickness (SAQ). Oleh karena itu, dari latihan speed, agility and quickness (SAQ) peneliti mengambil bentuk latihan zig-zag crossover shuffle dan snake jump. Latihan ini bertujuan untuk meningkatkan sebuah kelincahan pada atlet futsal Lumba-lumba Academy Putri.

Dari pengamatan yang dilihat pada saat latihan atau pertandingan maka dapat didefinisikan permasalahan sebagai berikut: sangat kurangnya dalam tingkat kelincahan dalam permainan futsal, pada saat membawa bola pemain sulit untuk mengubah arah bola dan mudah kehilangan bola. Peneliti bermaksud memecahkan permasalahan di tim futsal putri tersebut dengan melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Latihan zigzag crossover shuffle ¬dan snake jump Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Atlet Futsal Lumba-lumba Academy Putri tahun 2022”.

METODE

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yang digunakan adalah pretest-postest design. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 16 orang anggota dengan instrument penelitian menggunakan test. Teknik pengumpulan data menggunakan studi lapangan. Data penelitian menggunakan program SPSS versi 23.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pre-test dan ranking kelincahan atlet futsal Lumba-lumba Academy Putri tahun 2022, maka dilakukan pengelompokan menggunakanan teknik matching pairing untuk membagi atlet ke dalam kelompok A (Latihan Zig-zag Crossover Shuffle) dan kelompok B (Latihan Snake Jump). Matching pairing ini lakukan agar masing-masing subjek dalam kelompok memiliki kemampuan yang seimbang sebelum diberikan kedua treatment/perlakuan. Setelah dilakukan pengelompokan berdasarkan hasil pre-test dan ranking kelincahan dengan teknik matching pairing, selanjutnya dilakukan treatment/perlakuan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 18 pertemuan, pada kelompok A yaitu Latihan Zig-zag Crossover Shuffle, dan pada kelompok B yaitu Latihan Snake Jump.

Deskripsi data pre-test kelincahan pada kelompok A Latihan Zig-zag Crossover Shuffle dan kelompok B Latihan Snake Jump dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS 23. Bahwa hasil pre-test kelincahan kelompok A sebelum diberikan treatment/perlakukan Latihan Zig-zag Crossover

JP3T
JURNAL PENELITIAN, PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN DAN TEKNOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jp3t/
Volume: 2 No: 2 Bulan: Juni Tahun: 2024 | Hal: 32 – 36

Shuffle dengan nilai mean (rata-rata) sebesar 6,0688 dengan standard deviasi 0,74501 dengan nilai minimum (hasil terendah) 5,15 dan nilai maximum (nilai tertinggi) 7,50. Hasil pre-test kelincahan kelompok B sebelum diberikan treatment/perlakukan Latihan Snake Jump dengan nilai mean (rata-rata) sebesar 5,9512 dengan standard deviasi 0,68876 dengan nilai minimum (hasil terendah) 5,17 dan nilai maximumum (nilai tertinggi) 7,10.

Deskripsi Data Post-test Kelincahan

Hasil post-test kelincahan atlet futsal Lumba-lumba Academy Putri tahun 2022 setelah dilakukan treatment/perlakuan selama 6 minggu dengan frekuensi latihan 18 pertemuan, pada kelompok A yaitu Latihan Zig-zag Crossover Shuffle, dan pada kelompok B yaitu Latihan Snake Jump. Deskripsi data post-test kelincahan pada kelompok A (Latihan Zig-zag Crossover Shuffle) dan kelompok B (Latihan Snake Jump) dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS versi 23. Bahwa hasil post-test kelincahan kelompok A setelah treatment/perlakukan Latihan Zig-zag Crossover Shuffle dengan nilai mean (rata-rata) sebesar 5,3313 dengan standard deviasi 0,43245 dengan nilai minimum (hasil terendah) 4,57 dan nilai maximum (nilai tertinggi) 6,05. Sementara itu hasil post-test kelincahan kelompok B setelah diberikan treatment/perlakukan Latihan Snake Jump dengan nilai mean (rata-rata) sebesar 5,6188 dengan standard deviasi 0,59477 dengan nilai minimum (hasil terendah) 5,05 dan nilai maximumum (nilai tertinggi) 6,57.

Uji Normalitas

Uji prasyarat analisis data menggunakan uji normalitas Kormogorov-Smirnov Test.

Dasar pengambilan keputusan uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, jika dibandingkan dengan nilai $\alpha = 0,05$. Maka hasil pre-test dan post-test kelompok A (Latihan Zig-zag Crossover Shuffle) diperoleh masing-masing nilai Sig. 0,564 > 0,05 dan Sig. 0,776 > 0,05. Hasil pre-test dan post-test kelompok B (Latihan Snake Jump) diperoleh masing-masing nilai signifikansi 0,448 > 0,05 dan 0,146 > 0,05. Artinya bahwa data penelitian berdistribusi normal.

Paired Sample Test

Persyaratan menggnunakan Paired Sampel T-Test adalah data berdistribusi normal. Melalui uji normalitas diketehui bahwa data penelitian berdistribusi normal, sehingga Paired Sampel T-Test dapat dilakukan. Berdasarkan Pair 1 diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,001 < 0,05 yang artinya ada pengaruh Latihan Zig-zag Crossover Shuffle terhadap peningkatan kelincahan atlet futsal Lumba-lumba Academy Putri tahun 2022. Berdasarkan Pair 2 diperoleh nilai Sig (2-tailed) sebesar 0,002 < 0,05 yang artinya ada pengaruh Latihan Snake Jump terhadap peningkatan kelincahan atlet futsal Lumba-lumba Academy Putri tahun 2022.

Uji Homogenitas

Uji prasyarat selanjutnya yaitu uji homogenitas untuk melihat varians data post-test kelompok A (Latihan Zig-zag Crossover Shuffle) dan data post-test kelompok B (Latihan Snake Jump). Berdasarkan uji homogenitas diperoleh nilai signifikansi (Sig.) Based on Mean adalah sebesar 0,183 > 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa varians data post-test kelompok A (Latihan Zig-zag Crossover Shuffle) dan data post-test kelompok B (Latihan Snake Jump) adalah sama atau homogen.

Independent Sample Test

Persyaratan menggnunakan Independent Sampel T-Test adalah data harus homogen. Melalui uji homogenitas ketehui bahwa varian data post-test kelompok A (Latihan Zig-zag Crossover Shuffle) dan data post-test kelompok B (Latihan Snake Jump) adalah homogen, sehingga Independent Sampel T-Test dapat dilakukan. Berdasarkan uji Independent Sampel T-Test diperoleh nilai Sig. (2-tailed) sebesar 0,287 > 0,05 maka disimpulkan tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan dari hasil peningkatan kelincahan antara kelompok A (Latihan Zig-zag Crossover Shuffle) dengan kelompok B (Latihan Snake Jump) pada atlet futsal Lumba-lumba Academy Putri tahun 2022.

JP3T
JURNAL PENELITIAN, PENGEMBANGAN PEMBELAJARAN DAN TEKNOLOGI
https://jurnalcendekia.id/index.php/jp3t/
Volume: 2 No: 2 Bulan: Juni Tahun: 2024 | Hal: 32 – 36

Berdasarkan treatment/perlakuan yang diberikan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali seminggu dengan total pertemuan 18 pertemuan Latihan Zig-zag Crossover Shuffle dan Latihan Snake Jump masing-masing memberikan pengaruh terhadap peningkatan kelincahan atlet futsal Lumba-lumba Academy Putri tahun 2022, hal ini dikarenakan kedua bentuk latihan tersebut dilakukan secara terprogram, terencana dan teratur serta tersusun secara sistematis, sebagaimana dinyatakan oleh (Young & Farrow, 2013) bahwa latihan yang dilakukan secara terprogram, terencana dan teratur serta tersusun secara sistematis dengan pemberian stimulus-stimulus yang tepat sesuai dengan karakteristik gerak cabang olahraga tertentu dapat meningkatkan gerak spesifik ataupun secara menyeluruh. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan dari hasil peningkatan kelincahan antara kelompok A (Latihan Zig-zag Crossover Shuffle) dengan kelompok B (Latihan Snake Jump) pada atlet futsal Lumba-lumba Academy Putri tahun 2022, hal ini dikarenakan selain kedua bentuk latihan tersebut dilakukan secara terprogram, terencana serta tersusun secara sistematis, kedua bentuk latihan ini merupakan latihan yang menggunakan ladder drill sehingga secara bersama meningkatkan kelincahan, sebagaimana dinyatakan oleh (Fa'izin et al., 2022) bahwa model latihan yang menggunakan ladder drill dapat meningkatkan kelincahan gerak atlet.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa : Ada pengaruh latihan zig-zag crossover shuffle terhadap peningkatan kelincahan atlet futsal Lumba-lumba Academy Putri tahun 2022. Ada pengaruh latihan snake jump terhadap peningkatan kelincahan atlet futsal Lumba-lumba Academy Putri tahun 2022 . Tidak ada perbedaan pengaruh latihan zig-zag crossover shuffle dan latihan snake jump dalam peningkatan kelincahan atlet futsal Lumba-lumba Academy Putri tahun 2022. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penulis mengemukakan beberapa saran yang diharapkan dan dapat ditindak lanjuti, diantaranya: Kepada seluruh atlet futsal Lumba-lumba Academy Putri agar mengoptimalkan kemampuan fisik yaitu kelincahan yang dapat menunjang kemampuan teknik menggiring bola agar dapat mendukung pencapaian prestasi. Kepada para pelatih agar menjadikan bentuk latihan zig-zag crossover shuffle dan latihan snake jump sebagai program latihan kondisi fisik untuk meningkatkan kelincahan gerak atlet. Kepada peneliti lain agar melakukan penelitian yang lebih mendalam dan lebih luas sampel penelitiannya khususnya pada peningkatan kelincahan gerak atlet.

REFERENSI

Anton. (2019). Buku Tes dan Pengukuran. Depok : PT Rajagrafindo Persada

Arifin Deny Irianto.2019 : Pengaruh Latihan Speed Agility and Quicknes (SAQ) Terhadap Kecepatan dan Kelincahan Pada Atlet Futsal STKIP PGRI SUMENEP, Jurusan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Surabaya.

Arikunto, S. (2006). Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik. edisi revisi, 160.

Bafirman dan Wahyuni, Asep Sujana. 2018 : Buku pembentukan kondisi fisik.

Basri, Mohammad Hasan dan Noer Wahid Riqzal Firdaus. 2020: Latihan Speed Agility and Quicknes (SAQ) Untuk Meningkatkan Kelincahan Atlet Futsal PUSLATCAB Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olahraga.

Bompa. 2009 : Periodization Theory and Methodology of Training

Brown Lee E dan Vance A. Ferrigo. 2005. Training for Speed, Agility and Quickness, USA: Human Kinetics..hal. 112 dan 113

Budiwanto S, 2012 : Metodologi Latihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri

Malang.
Bulqini, A. 2019, Pengaruh Latihan Speed, Agility, and Quickness (SAQ) Terhadap Kecepatan dan Kelincahan Pada Atlet Futsal STKIP PGRI Sumenep Tahun 2019.Universitas Negeri Surabaya.
Daryonto, Zusyah Porja 2013: Pengembangan model latihan strategi serangan dalam permainan futsal Universitas Sebelas Maret Surakarta.
Hasyim dan Saharullah : Buku refrensi dasar-dasar ilmu kepelatihan
Herpandika, R.P.Yuliawan. D. & Rizky, M.Y. 2019.Studi Kondisi Fisik dan Status Gizi Atlet Puslatkot Kota Kediri 2019. Prosiding Seminar Nasional IPTEK Olahraga,5-8.
Hsiu-Ching L. & Yee-Pay W. 2012.Strength And Agility Training In Adolescents With Down Syndrome: A Randomized Controlled Trial.
Julianur, 2020 : Model mata kuliah futsal Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur
Kevin Topan K. 2021: Sejarah, Teknik Dasar, dan Aturan Futsal
Lhaksana, Justinus. 2011. Taktik Dan Strategi Futsal Modern.
Maksum, Ali. 2009. Buku Ajar Metodologi Penelitian. Dalam Olahraga. Surabaya
Neviantoko, Galih Yoga. Dkk. 2020 :Pengaruh Latihan Fivecone Snake Drill, V-drill dan Lateral two in the hole, In out Shuffle Terhadap Kelincahan dan Kecepatan.
Purwandi,Wira. Dkk. 2019 :The Effect Snake Jump Agility Ladder Drill Exercises to Agility on SSB U-15 PTPN V. The Sport Coaching Education Faculty of Teaching and Education Riau Univesity.
Putra, Reynaldi Prasetya, Pengaruh Latihan Ladder Drill In Out Shuffle Terhadap Kelincahan Pemain Futsal SMAN 16 Surabaya. Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
Restapati D. 2020: Buku Skripsi Analisis Teknik Dasar Passing,Control,dan Shooting pada Pertandingan Futsal AAFI Lombok kategori putri tahun 2020. Jurnal keolahragaan.
Roesdiyanto dan Budiwanto, S, 2008. Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga Malang: Laboratorium Ilmu Keolahragaan Jurusan Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang
Santiaji M.A, 2020 : Buku Skripsi Kondisi Fisik Dan Kemampuan Teknik Dasar Futsal Passing, Control dan Dribbling Pada Klub Futsal Putri Bintang Timur Lima Semarang Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang.
Sugiyono , 2017: teknik pengumpulan data
Sugiyono. (2016). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
Suhardianto dan Janwar.M, 2018.Buku ajar futsal Universitas Negeri Yogyakarta.