
PENGARUH LATIHAN *DOT DRILL ONE FOOT* TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PADA ATLET FUTSAL

Dede Rahmadi^{1*}, Dadang Warta Candra Wira Kusuma², Adi Suriatno³

^{1 2 3} Universitas Pendidikan Mandalika, Nusa Tenggara Barat, Indonesia

* Penulis Korespondensi: dede.rahmadi@gmail.com

Diserahkan: 31 Januari 2023

Direviu: 28 Februari 2023

Diterbitkan: 31 Maret 2023

Abstrak

Permasalahan dalam penelitian ini adalah dimana setiap open pertandingan dan pada saat latihan pemain futsal 5TM kurang baik dalam hal kelincahan, mudah di rebut dalam melakukan passing, kurang kelincahan pada saat sewaktu menggiring futsal, hal tersebut mendorong penelitian ini agar nanti sebagai solusi buat futsal 5TM Tujuan penelitian ini adalah Untuk Mengetahui ada Pengaruh latihan dot drill one foot terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal 5TM Tahun 2022. Metode penelitian yang digunakan peneliti yaitu metode observasi, metode dokumentasi dan metode tes perbuatan. Rancangan penelitian menggunakan pretest-posttest design (tes awal dan tes akhir). Populasi yang digunakan dalam penelitian ini yaitu keseluruhan Pemain futsal 5TM tahun 2022. Jumlah sampel pada penelitian yang dilakukan adalah 12 orang pemain futsal 5TM. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini studi populasi adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi bisa dijadikan sampel. Dari hasil analisis data statistik dari hasil Latihan latihan dot drill one foot Terhadap Peningkatan Hasil Kelincahan. Nilai thitung X (kelincahan) sebesar 5.741 nilai secara simultan antara Y dan X menarik kesimpulan analisis tabel pada taraf signifikan 5% dengan jumlah sampel ($n - 1$) yaitu 11 sebesar 1.796. Maka dapat disimpulkan bahwa 'ada ada Pengaruh latihan dot drill one-foot terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal 5TM Tahun 2022". dilihat dari thitung > ttabel ($5.741 > 1.796$).'' diterima.

Kata kunci: *Dot Drill One Foot*, Kelincahan, Atlet, Futsal

PENDAHULUAN

Awal 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, (2016:1) 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 merupakan cabang olahraga yang sudah lama ada namun masyarakat Indonesia baru mengenal futsal pada tahun 2000 sampai sekarang. Kini futsal Karena oleh raga Futsal menggunakan lapangan yang lebih sempit dan jumlah pemain yang lebih sedikit, olah raga ini membutuhkan teknik dan keterampilan khusus. Baik itu teknik dalam membawa bola maupun teknik dalam menahan bola. Tidak heran apabila pemain Futsal secara teknis lebih baik dibandingkan dengan pesepak bola konvensional.

Futsal di Indonesia saat ini sudah sangat berkembang. Akan tetapi, sampai saat ini olahraga Futsal hanya bersifat rekreatif saja, belum menjadi sebuah olahraga profesional. Sekarang tinggal bagaimana Asosiasi Futsal Nasional (AFN) dan Persatuan Sepakbola Seluruh Indonesia (PSSI) dapat

bekerja bahu-membahu untuk membawa olahraga ini dinikmati semua masyarakat dan menjadi sebuah olahraga yang profesional. Adalah bapak Justin Laksana yang membawa Futsal ke Indonesia, sebenarnya prestasi timnas Futsal Indonesia sangat membanggakan, yaitu peringkat 50 DUNIA. Prestasi terakhir adalah tampil sebagai juara AFF (ASEAN Football Federation) Futsal 2010.

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. Maka secara umum teknik Futsal untuk individu yang dominan dibutuhkan adalah teknik pemain, bukan teknik penjaga gawang, karena teknik pemain digunakan untuk menjalin kerjasama, baik dalam menyerang maupun bertahan. Dengan demikian teknik individu yang dominan harus dikuasai sebagai teknik dasar bermain Futsal meliputi: passing, controlling, dribbling, shooting dan chipping. Komponen kondisi fisik yang dibutuhkan oleh atlet sepak bola adalah : daya tahan kardiovaskuler (cardiovascular endurance), daya tahan otot (muscle endurance), kekuatan otot (muscle strength), power, kelentukan (flexibility), komposisi tubuh (body composition), kecepatan gerak (speed of moment), kelincahan (agility), keseimbangan (balance), kecepatan reaksi (reaction time), dan koordinasi (coordination).

Kemampuan fisik yang berperan dalam melakukan dribbling pada olahraga futsal diantaranya kondisi fisik secara fungsional yaitu kecepatan dan kelincahan. Kondisi fisik secara fungsional yaitu kecepatan, tidak dapat dipungkiri bahwa kecepatan sangat berpengaruh pada saat melakukan dribbling karena teknik ini dibutuhkan sebagai cara untuk bergerak ketika melewati lawan dan membuka ruang untuk melakukan operan atau tembakan, hal ini sejalan dengan pendapat bahwa "Pemain harus mampu menguasai bola pada saat sedang bergerak, berdiri, atau bersiap melakukan operan atau tembakan. Oleh karena itu agar menggiring bola dapat dilakukan dengan baik, maka Klub Futsal 5TM dibentuk pada tahun 2016, yang beralamatkan di Praya Lombok Tengah, didirikan oleh para 5TM yang ada di pemuda masyarakat tersebut dengan tujuan memberikan wadah untuk melakukan olahraga futsal di daerah tersebut, alasan kenapa futsal yang ditonjolkan bahwa olahraga tersebut tidak menghabiskan banyak lahan, lebih praktis, ekonomis dan mudah. Kejuaan yang pernah diikuti adalah open yang ada di NTB kemudian memperoleh gelar juara di urutan 1. Open yang ada di matara futsal tahun 2016 sebagai, Juara 1 Gor Turide, 2017. 2018, 2019 ikut dalam open diadakan Klub 5TM yaitu klub ternama dan sering juara di regional Lombok.

Fokus permasalahan yang bagian-bagian tubuh yang terlibat dalam gerakan menggiring bola harus dikoordinasikan dengan baik, kelincahan (agility), kecepatan tinggi, tenaga, dan waktu yang dikeluarkan untuk lebih efektif dan efisien serta hasil yang dicapai lebih baik, sangat kurang dalam tingkat kelincahan dalam melakukan permainan futsal dan pada saat atau membawa bola. Itu terlihat dari pergerakan saat membawa bola masih sangat kaku, lambat, serta kelincahan (agility) itu sendiri masih sangat kurang. Salah satu faktor kebugaran jasmani sebagai penentu keberhasilan menggiring bola yaitu kelincahan (agility). Maka permasalahan dalam penelitian ini adalah dimana setiap open pertandingan dan pada saat latihan pemain futsal 5TM kurang baik dalam hal kelincahan, mudah di rebut dalam melakukan passing, kurang kelincahan pada saat sewaktu menggiring futsal, hal tersebut mendorong penelitian ini agar nanti sebagai solusi buat klub 5TM futsal. Kelincahan (agility) adalah kemampuan seseorang untuk bergerak dengan cepat dan merubah arah dengan tangkas. Kelincahan merupakan kombinasi dari kecepatan, kekuatan, keseimbangan, kecepatan reaksi,

fleksibilitas. Kelincahan (agility) sangat diperlukan oleh pemain futsal Berdasarkan observasi pada pemain futsal Oranggiro pada tahun 2020. Pemain yang memiliki kelincahan yang baik tentu akan mudah untuk dalam semua teknik futsal, karena dengan memiliki kelincahan seorang pemain futsal akan dengan mudah merubah arah, menghindari dari hadangan lawan, dan lain sebagainya. Oleh karena itu dengan adanya permasalahan diatas judul penelitian “Pengaruh Latihan Diamond Chuffle Terhadap Peningkatan Hasil Kelincahan Pemain Futsal 5TM Tahun 2022”.

METODE

Rancangan yang digunakan 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 variabel 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 *dot drill one foot* agar n kelincahan pemain dapat meningkat. Semua dilakukan secara eksperimen.

Adapun rancangan penelitiannya adalah menggunakan *One 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 GroupPretest-Posttest Design*

Pre-Test	<i>Treatment</i>	Pos-Test
A1	X	A2

Sumber: (Maksum, 2009)

Keterangan;

A1: *Pre-test* (tes kelincahan)

X: Latihan *dot drill one foot*

A2: *Post-test* (tes Kelincahan)

Sampel adalah bagian dari jumlah dan karekteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut Hulfian, (2014:24). Dalam penelitian ini Populasi tidak menggunakan sampel akan tetapi seluruh populasi dijadikan sampel penelitian yaitu seluruh pemain Futsal 5TM berjumlah 12 orang. Jadi penelitian ini merupakan penelitian studi populasi.

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* dengan rumus : Maka digunakan analisis statistik dengan rumus sebagai berikut (Hulfian, 20014: 71).

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}{(N - 1)}}$$

Keterangan;

D = Perbedaan setiap pasangan skor (*post-test* – *pre-test*)

N = Jumlah sampel yang digunakan

Adapun langkah-langkah menganalisis data adalah sebagai berikut;

1. Merumuskan hipotesis
2. Menyusun table kerja (table persiapan)
3. Mendistribusikan data kedalam rumus
4. Menguji nilai t
5. Menarik kesimpulan

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil

Hipotesis yang dirumuskan dalam penelitian ini adalah hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi: “Ada Pengaruh latihan *dot drill one foot* terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal 5TM Tahun 2022, maka hipotesis alternatif (H_a) terlebih dahulu diubah menjadi hipotesis nol (H_0)”, sehingga hipotesis tersebut berbunyi: “Tidak ada Pengaruh latihan *dot drill one foot* terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal 5TM Tahun 2022”. Untuk pengolahan data dari hasil tes kelincahan pada latihan *dot drill one foot* terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal 5TM Tahun 2022 adalah sebagai berikut:

Tabel 2: Hasil Penelitian

o	XI	XII	D (XII-XI)	D^2
1	14.99	14.62	-0.37	0.1369
2	14.92	14.62	-0.3	0.09
3	14.62	13.77	-0.85	0.7225
4	14.65	14.23	-0.42	0.1764
5	14.63	14.12	-0.51	0.2601
6	14.72	14.22	-0.5	0.25
7	14.67	14.21	-0.46	0.2116
8	14.65	14.19	-0.46	0.2116
9	12.10	11.93	-0.17	0.0289
10	14.76	14.33	-0.43	0.1849
11	14.61	14.17	-0.44	0.1936
12	13.53	12.13	-1.4	1.96
	172.85	166.54	-6.31	4.4265

Pada langkah ini data hasil tes dari kelincahan yang sudah tercantum dalam tabel di atas kemudian dimasukkan kedalam rumus “*t-test*” sebagai berikut:

$$t = \frac{\sum D}{\sqrt{\frac{N \cdot \sum D^2 - (\sum D)^2}{(N - 1)}}}$$

$$t = \frac{6.31}{\sqrt{\frac{12 \cdot 4.4265 - 6.31^2}{(12 - 1)}}}$$

$$\begin{aligned}t &= \frac{6.31}{\sqrt{\frac{53.118 - 39.816}{11}}} \\t &= \frac{6.31}{\sqrt{\frac{13.302}{11}}} \\t &= \frac{6.31}{\sqrt{1.209}} \\t &= \frac{6.31}{1.099} \\t &= 5.741\end{aligned}$$

Dari hasil analisis data statistik dari hasil latihan *dot drill one foot* Terhadap Peningkatan Hasil Kelincahan. Nilai t_{hitung} X (kelincahan) sebesar 5.741 nilai secara simultan antara Y dan X menarik kesimpulan analisis tabel pada taraf signifikan 5% dengan jumlah sampel ($n - 1$) yaitu 11 sebesar 1.796. Jadi dari hasil penelitian X Latihan *dot drill one foot* dengan Y Kelincahan diperoleh t_{hitung} jauh lebih besar dari t_{tabel} , hal ini $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($5.741 > 1.796$), menunjukkan bahwa hipotesis “Ha” (diterima) maka penelitian ini signifikan, Maka dapat disimpulkan bahwa ‘ada Pengaruh latihan *dot drill one foot* terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal 5TM Tahun 2022’. dilihat dari $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($5.741 > 1.796$), maka ada pengaruh secara signifikan.

Pembahasan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data terhadap hasil penelitian dengan menggunakan analisis *t-test* terhadap hipotesis yang di ajukan dalam penelitian ini ternyata teruji kebenarannya. Temuan-temuan dalam penelitian ini seperti yang dikemukakan di atas merupakan hasil analisis secara statistik yang akan peneliti kaji lebih lanjut. Sesuai dengan hasil analisis data pengujian hipotesis yakni Maka dapat disimpulkan bahwa ‘ada Pengaruh latihan *dot drill one foot* terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal 5TM Tahun 2022’. dilihat dari $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($5.741 > 1.796$), yang dimana hasil pengujian hipotesis diterima kebenarannya. Hal ini berarti bahwa dari hasil penelitian X latihan *dot drill one foot* dengan Y Kelincahan diperoleh t_{hitung} jauh lebih besar dari t_{tabel} , hal ini $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($5.471 > 1.796$), menunjukkan bahwa hipotesis “Ha” (diterima) maka penelitian ini signifikan, ada Pengaruh latihan *dot drill one foot* terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal 5TM Tahun 2022’. Semua itu dapat dijelaskan bahwa selama penelitian, peneliti memberikan berupa latihan *diamond chuffle* sebanyak 3 kali dalam seminggu atau sebanyak 18 kali pertemuan yang terhitung dari tanggal 4 Mei 2020 sampai dengan 18 Juni 2022. untuk perlakuannya, dan 2 kali pertemuan untuk pengambilan data *pree-test* dan pengambilan data *post-test*. Sebelum dan sesudah perlakuan selama satu bulan lebih penelitian sesuai dengan rekomendasi penelitian dari Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Masyarakat UNDIKMA Mataram menunjukkan peningkatan yang berarti.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari hasil data diatas adalah : Dilihat dari hasil penelitian X latihan *dot drill one foot* dengan Y Kelincahan diperoleh t_{hitung} jauh lebih besar dari t_{tabel} , hal ini $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($5.741 > 1.796$), menunjukkan bahwa hipotesis “Ha” (diterima) maka penelitian ini signifikan, ada Pengaruh latihan *dot drill one foot* terhadap peningkatan kelincahan pemain futsal 5TM Tahun 2022.

REFERENSI

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Manajemen Penelitian*, Jakarta: Rineka Cipta.
- Arikunto,. 2013. *Metode Penelitian*. Bandung: CV. Ganesha.
- Bompa, Tudor O. 1994. *Theiry and Methodologi of Training*. Iowa: Kendal/Hunt Publishing Company.
- Brown, Lee E. 2000. *Training For Speed, Agility, and Quicknes*. USA: Human Kinetik.
- Lhaksana, justinus (2011). *Taktik dan Strategi Futsal Modern*. Jakarta: Niaga Swadaya.
- Hulfian, L. 2014. *Statistik Dikjas*. Mataram: Genius.
- Hulfian, L. 2014. *Kondisi Fisik Dan Tes Pengukuran Dalam Olahraga*. Lembaga Penelitian dan Pendidikan (LPP) Mandala.
- Hulfian, L. 2014. *Penelitian Dikjas*. CV. Garuda Ilmu.
- IKIP MATARAM. 2011. *Pedoman Pembimbingan dan Penulisan Karya ilmiah*. IKIP Mataram.
- Johansyah, L. 2013. *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*. Depok: PT Rajagrafindo Persada.
- Kemenegpora. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan Deputi Bidang Peningkatan Prestasi dan IPTEK Olahraga Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Kemenegpora. 2009. *Materi Pelatihan Pelatih Fisik Level II*. Asdep Pengembangan Tenaga dan Pembinaan Keolahragaan.
- Maksum, Ali. 2009. *Metodelogi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya : UNESA.
- Maksum, A. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya, 2007.
- Maksum, A. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya, 2009.
- Maksum, A. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya, 2012.
- Purnama, K. S. 2010. *Kepelatihan bulutangkis modern*. Yuma Pustaka.
- 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.
- Soemardiawan, 2016. *Futsal Indonesia*. Garuda Muda. Mataram
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabet
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.