



Dampak Latihan *40-Yard Sprint* dan *40-yard Lateral Shuffle* Terhadap Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Futsal

Krisna Aji Nugraha¹, Sri Maryati², Hendra Rustiawan³
Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Galuh, Ciamis, Indonesia

Email: krisnaajinugraha23@gmail.com

ABSTRACT

The purpose of this studied was to determine the level of participants' agility in futsal extracurricular activities from the 40-yard sprint training group and the 40-yard lateral shuffle training group. The research method used was the experimental method. The population used was SMK Miftahussalam Ciamis. The sample used was 30 males who were divided into two research groups. The test instrument used was the lateral change of direction test. The results of this studied proved that 40-yard sprint training and 40-yard lateral shuffle training have a significant effect of increased the agility of futsal extracurricular students. The 40-yard sprint was better than the 40-yard lateral shuffle but the difference was slight and could be said to be insignificant. The authors hope that the 40-yard sprint exercise and the 40-yard lateral shuffle group exercise will be make one of the recommendations in improving body agility.

Keywords: 40-yard sprint, 40-yard lateral shuffle, Agility, SAQ.

ABSTRAK

Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat kelincahan siswa pada ekstrakurikuler futsal hasil dari kelompok latihan *40-yard sprint* dan kelompok latihan *40-yard lateral shuffle*. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasi yang digunakan adalah SMK Miftahussalam Kabupaten Ciamis. Sampel yang digunakan sebanyak 30 orang yang dibagi menjadi dua kelompok penelitian. Instrumen tes yang digunakan adalah *lateral change of direction test*. Hasil penelitian ini membuktikan bahwa latihan *40-yard sprint* dan latihan *40-yard lateral shuffle* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal. Latihan *40-yard sprint* lebih baik dibandingkan dengan latihan *40-yard lateral shuffle* namun perbedaannya sedikit dan dapat dikatakan tidak signifikan. Harapan penulis bahwa latihan *40-yard sprint* dan kelompok latihan *40-yard lateral shuffle* menjadi salah satu rekomendasi dalam meningkatkan kelincahan tubuh.

Kata Kunci: *40-yard sprint*, *40-yard lateral shuffle*, kelincahan, SAQ.

Cara sitasi:

Nugaraha. K. A. Dkk (2021). Dampak Latihan *40-yard Sprint* dan *40-yard Lateral Shuffle* Terhadap Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Futsal, 7(2), 40-47.

Sejarah Artikel:

dikirim _____, Direvisi _____, Diterima.

PENDAHULUAN

Olahraga yang baik dan benar melibatkan beberapa prinsip latihan seperti secara rutin dilaksanakan, terstruktur, dan berkelanjutan dengan demikian tujuannya pun untuk menjaga serta meningkatkan kebugaran jasmani yang senantiasa memiliki tubuh yang sehat dan terhindar dari berbagai penyakit. Jenis olahraga pun banyak tinggal dipilih sesuai minat dan keinginan masing-masing individu itu sendiri (Prasetyo, 2015). Salah satu olahraga yang sedang populer meskipun masa pandemik covid-19 belum selesai adalah futsal yang merupakan olahraga yang berjenis permainan namun tidak terlalu banyak membutuhkan pemain seperti sepakbola (Purnomo, 2018). Animo masyarakat terutama tingkatan anak-anak, remaja dan anak muda sangat besar, bahkan yang biasanya berolahraga sepakbola di lapangan besar beralih ke olahraga futsal (Aswadi et al., 2015).

Futsal adalah olahraga permainan secara beregu yang dimainkan masing-masing tim adalah 4-5 orang pemain (Badaru, 2017). Permainan futsal ini dimainkan oleh dua tim yang saling mengalahkan dan jumlah pada masing-masing tim adalah 5 orang pemain futsal (Asmara, 2019). Teori lain menjelaskan bahwa olahraga futsal adalah olahraga yang mengutamakan ke-dua tungkai dalam memainkan bola yang bertujuan untuk memasukan bola ke gawang tim lawan sebanyak-banyaknya (Farid, 2016). Pengertian lain mengatakan bahwa futsal merupakan olahraga permainan yang terdiri dari dua tim dan satu tim terdiri dari 5 orang pemain yang bertujuan untuk memasukan bola ke gawang tim lawan dengan memainkan bola dengan berbagai teknik dan strategi yang dominan dengan ke-dua kaki. Tidak hanya itu satu tim harus memiliki pemain cadangan agar bisa bergantian dan beristirahat (Hulfian, 2020). Berdasarkan penjelasan tentang pengertian permainan olahraga futsal, maka dari itu penulis menyimpulkan bahwa olahraga permainan futsal adalah olahraga yang menggunakan ke-dua tungkai dengan memainkan bola seperti sepakbola yang terdiri dari dua tim yang terdiri dari 4-5 orang pemain dan saling mengalahkan dan berusaha memasukan bola ke gawang lawan sebanyak-banyaknya serta memiliki pemain cadangan dengan tujuan agar bisa bergantian dan beristirahat.

Selanjutnya adalah pengertian tentang kelincahan dari beberapa peneliti seperti yang menjelaskan bahwa kelincahan merupakan kemampuan tubuh dalam merubah arah dengan cepat namun tetap harus menjaga keseimbangan saat bergerak (Maryono et al., 2017). Kemudian pendapat kelincahan dari (Arifin & Warni, 2019) mengatakan bahwa kelincahan adalah keterampilan gerak yang membutuhkan kecepatan maksimal yang mengarah kepada pengerahan kekuatan dan kecepatan yang menimbulkan gerakan yang *eksplosive*. Pendapat lain mengatakan bahwa kelincahan adalah salah satu aspek yang berperan penting pada kondisi fisik terutama untuk cabang olahraga futsal dengan karakteristik permainan adanya penjegalan atau hambatan dari tim lawan, oleh karena itu pemain futsal harus memiliki kemampuan mobilitas gerak yang maksimal serta perubahan arah yang sangat cepat sehingga mampu melepaskan diri dari hadangan lawan (Kusuma & Kardiawan, 2017).

Permainan olahraga futsal termasuk olahraga yang membutuhkan kondisi fisik yang baik. Sebaliknya apabila kondisi fisik kurang baik maka pemain tidak akan berjalan dengan apa yang diharapkan terutama untuk meraih kemenangan jauh sekali, apalagi kerjasama tim tidak akan berjalan lancar (Sudiby & Faruk, 2011) dan (Rustiawan et al., 2021). Beberapa penelitian terdahulu tentang kondisi fisik yang dibutuhkan termasuk komponen kondisi fisik kelincahan yang disesuaikan dengan penelitian ini pada permainan futsal seperti pada penelitian (Mashud & Karnadi, 2015) tentang pemberian pelatihan *ladder drill* dalam meningkatkan kelincahan dengan memberikan *instrument test zig-zag run tes* dan hasilnya adanya perbedaan antara tes awal dengan tes akhir pada pemain futsal Pra PON Kalimantan Selatan (Muliadi, 2019). Penelitian selanjutnya tentang survei kondisi fisik kelincahan untuk pemain futsal dengan kategori baik dengan persentase 6,67%. 5 orang di kategori sedang dengan persentase 33,33%. 7 orang dengan kategori

kurang dengan persentase 46,67% dan 2 orang dengan kategori kurang sekali dengan persentase 13,33% (Yusuf & Zainuddin, 2020). Bahkan hampir di semua cabang olahraga permainan membutuhkan komponen kondisi fisik seperti *power*, kecepatan, kelincahan daya tahan otot dan kardiovaskular (Kardani & Rustiawan, 2020).

Selanjutnya adalah beberapa penelitian terdahulu di antaranya adalah yang menggunakan beberapa bentuk atau metode latihan yang mengarah kepada komponen kondisi fisik kelincahan seperti pada penelitian yang menggunakan metode latihan kelincahan (*z-pattern run* dan tipe *five-cone snake drill*) dengan fleksibilitas pergelangan kaki terhadap keterampilan menggiring bola. Alat ukur yang digunakan adalah *dribbling* (Maryono et al., 2017). Penelitian lain yang mengungkapkan bahwa latihan kelincahan dan kelentukan pada keterampilan *dribbling* dapat meningkatkan teknik *drbbling* dengan baik karena mengandung unsur kelincahan dan koordinasi saat melakukan *dribbling* bola dibandingkan dengan latihan *dribbling* secara konvensional (Utama et al., 2015). Selanjutnya adalah penelitian yang membandingkan antara latihan fisik *circuit training* dengan bola dan tanpa bola terhadap peningkatan daya tahan, kelincahan, dan kecepatan. Hasilnya adalah bahwa latihan *circuit training* dengan bola dan tanpa bola berpengaruh secara signifikan terhadap daya tahan, kelincahan, dan kecepatan peserta ekstrakurikuler futsal SMAN 1 Kebomas Gresik (Rahman, 2018). Kelincahan tidak hanya dibutuhkan untuk olahraga permainan seperti futsal namun olahraga beladiri pun menuntut adanya kondisi fisik kelincahan seperti atlet taekwondo yang menerapkan latihan *shuttle run* dan *zig-zag run* dan hasilnya bahwa latihan *zig-zag run* lebih efektif terhadap kelincahan atlet taekwondo Kota Lampung dibandingkan dengan latihan *shuttle run* (Malasari, 2019). Penelitian terakhir adalah membandingkan antara latihan *40 yards sprint* dengan *40 yard back pedal-forward* dan hasil yang didapat adalah latihan *40 yard back pedal-forward* lebih berpengaruh secara signifikan terhadap kelincahan dan kecepatan (Windiar & Malinda, 2019).

Penelitian ini pada jenis latihan kelincahan yaitu *40 yard sprint* dengan *40 yard lateral shuffle* dimana belum ada penelitian lain hanya pada variabel pertama dari penelitian dari (Windiar & Malinda, 2019) sedangkan variabel bebas ke-dua menerapkan jenis latihan kelincahan yaitu *40 yard back pedal-forward*, sehingga penulis merasa yakin dan pasti tidak ada penelitian yang sama dengan penelitian terdahulu. Jenis latihan kelincahan yaitu *40 yard sprint* dengan *40 yard lateral shuffle* memiliki karakteristik gerakan kelincahan yang sama sehingga penulis berasumsi bahwa dengan jenis latihan yang memiliki karakteristik yang sama serta menggunakan partisipan yang memiliki kemampuan kelincahan yang sama pula termasuk homogen dan layak untuk dijadikan penelitian kondisi fisik kelincahan. Tujuan penelitian ini adalah 1. Untuk mengetahui latihan *40-yard sprint* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal. 2. Untuk mengetahui latihan *40-yard lateral shuffle* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal. 3. Untuk mengetahui adanya perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *40-yard sprint* dengan latihan *40-yard lateral shuffle* terhadap peningkatan kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal. Dengan demikian penulis mengajukan judul penelitian adalah, “Pengaruh Latihan *40-Yard Sprint* dengan *40-yard lateral shuffle* Terhadap kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal.”

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan adalah *pre experimental design*. Desain penelitian yang digunakan adalah *two group pretest-posttest design*. Populasi yang digunakan adalah SMK Miftahussalam Kabupaten Ciamis dengan jumlah keseluruhan adalah 30 orang siswa putra dengan masing-masing kelompok berjumlah 15 orang siswa putra. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* atau sampling jenuh. Alasannya adalah

berdasarkan pengamatan di lapangan penulis berasumsi bahwa seluruh siswa yang berjumlah 30orang memiliki tingkat kemampuan kondisi fisik yang rata-rata sama. *Instrument test* yang digunakan adalah *lateral change of direction test*.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah hasil tes *lateral change of direction test*. Proses penelitian diawali memberikan pemanasan kepada siswa. Setelah diberikan petunjuk bagaimana melakukan tes, siswa paham pelaksanaan tes dan tidak terjadi kesalahan. Alat-alat yang digunakan dalam tes ini seperti lapangan olahraga, cones, pluit, *stopwatch*, blangko/form pengisian, alat-alat tulis. satu orang yang membantu dalam pelaksanaan tes seperti pencatat hasil pengukuran dan yang melakukan pengukuran kelincahan.

Adapun cara pelaksanaan :

1. Siswa melakukan pemanasan selama 10 menit
2. Asisten menempatkan tiga kerucut dengan jarak 5 meter pada garis lurus.
3. Siswa berdiri di dekat kerucut tengah (B) menghadap asisten.
4. Asisten memberikan perintah "Ya" dan menunjuk ke arah awal, kanan atau kiri, dan memulai *stopwatch*.
5. Siswa bergerak ke dan menyentuh kerucut pertama, kembali melewati kerucut tengah ke kerucut jauh dan menyentuhnya lalu kembali ke dan menyentuh kerucut tengah.
6. Asisten menghentikan *stopwatch* saat atlet menyentuh kerucut tengah dan mencatat waktu
7. Tes dilakukan empat kali - dua di setiap arah awal (kiri & kanan)
8. Waktu tercepat di setiap arah digunakan untuk mengakses performa atlet

Analisis data dilaksanakan dengan menggunakan program *Statistical Product and Service Solution (SPSS)* dari (B. Wibowo, 2016).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi data menyajikan hasil pengolahan data secara deskriptif yang disajikan dalam bentuk tabel dan grafik diagram.

Tabel 1
Deskripsi Data Tes Awal *Lateral Change of Direction Test*
Kelompok *40-yard sprint* dan *40-yard lateral shuffle*

Kelompok Sampel	N	Rata-Rata	Standar Deviasi	Varians	Skor Terendah	Skor Tertinggi
<i>40-yard sprint</i>	15	50.73	3.31	10.92	46	56
<i>40-yard lateral shuffle</i>	15	53.40	2.19	4.82	49	57

Dari tabel 4.3. dapat diketahui nilai rata-rata tes awal kelompok latihan *40-yard sprint* adalah 50.73 detik dengan standar deviasi 3.31 dan varians 10.92 Sedangkan skor terendah *40-yard sprint* adalah 46 detik sedangkan skor *40-yard sprint* tertingginya adalah 56 detik. Nilai rata-rata tes awal untuk kelompok latihan *40-yard lateral shuffle* adalah 53.40 detik dengan standar deviasi 2.19 dan varians 4.82. Skor terendah *40-yard lateral shuffle* adalah 49 detik sedangkan skor tertingginya adalah 57 detik.

Tabel 2
Deskripsi Data Tes Akhir *Lateral Change of Direction Test*
Kelompok *40-yard sprint* dan *40-yard lateral shuffle*

Kelompok Sampel	N	Rata-Rata	Standar Deviasi	Varians	Skor Terendah	Skor Tertinggi
<i>40-yard sprint</i>	15	48.73	3.47	12.06	44	55
<i>40-yard lateral shuffle</i>	15	51.60	2.58	6.68	47	55

Dari tabel 2 dapat diketahui nilai rata-rata tes akhir kelompok latihan *40-yard sprint* adalah 48.73 detik dengan standar deviasi 3.47 dan varians 12.06 Sedangkan skor *40-yard sprint* yang terendah adalah 44 detik sedangkan skor *40-yard sprint* tertingginya adalah 55 detik. Nilai rata-rata tes akhir untuk kelompok latihan skor *40-yard lateral shuffel* adalah 51.60 detik dengan standar deviasi 2.58 dan varians 6.68. Skor latihan skor *40-yard lateral shuffel* terendah adalah 47 detik sedangkan skor *40-yard lateral shuffel* terendah tertingginya adalah 55 detik. Terlihat bahwa adanya peningkatan berdasarkan tes awal dengan tes akhir sehingga penulis beranggapan bahwa adanya peningkatan secara signifikan meskipun secara sementara karena hanya berdasarkan deskripsi data saja.

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data berada pada taraf distribusi normal atau tidak. Selain itu, uji normalitas juga menentukan langkah selanjutnya uji statistik yang akan digunakan antara parametrik dan nonparametrik. Apabila data tersebut berdistribusi normal dan homogen maka pengujiannya dengan statistik parametrik, namun apabila data tersebut berdistribusi tidak normal atau tidak homogen maka pengolahan statistiknya dengan statistik nonparametrik.

Tabel 3
Uji Normalitas Tes awal *Lateral Change of Direction Test*
Kelompok *40-yard sprint* dan *40-yard lateral shuffel*

Kelompok	Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig
Tes Awal			
Kel. lat. <i>40-yard sprint</i>	0.941	15	0.394
Kel. lat. <i>40-yard lateral shuffel</i>	0.963	15	0.740

Kriteria Keputusan :

1. Nilai Sig. atau probabilitas < 0.05 (Distribusi tidak normal)
 2. Nilai Sig. atau probabilitas > 0.05 (Distribusi Normal)
1. Tes awal
 - a) Kelompok latihan : *40-yard sprint* Sig. 0.394 > 0.05 (Distribusi Normal)
 - b) Kelompok latihan : *40-yard lateral shuffel* Sig. 0.740 > 0.05 ((Distribusi Normal).

Tabel 4
Uji Normalitas Tes akhir *Lateral Change of Direction Test*
Kelompok *40-yard sprint* dan *40-yard lateral shuffel*

Kelompok	Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig
Tes Akhir			
Kel. lat. <i>40-yard sprint</i>	0.948	15	0.494
Kel. lat. <i>40-yard lateral shuffel</i>	0.901	15	0.099

2. Tes Akhir
 - a) Kelompok latihan : *40-yard sprint* Sig. 0.249 > 0.05 (Distribusi Normal)
 - b) Kelompok latihan : *40-yard lateral shuffel* Sig. 0.550 > 0.05 (Distribusi Normal)

Berdasarkan kriteria keputusan dan uji kenormalan dari tabel 4.5. dan tabel 4.6. diketahui bahwa data dari tes *lateral change of direction test* untuk tes awal dan tes akhir pada kelompok *40-yard sprint* dan kelompok *40-yard lateral shuffel* berdistribusi normal. Dengan demikian salah satu syarat untuk pengolahan statistik parametrik sudah tercapai. Alasannya bahwa pada uji normalitas berdasarkan hasil dari penggunaan aplikasi SPSS serie 24 memperlihatkan hasil data di atas 0.05 dari tabel hasil uji normalitas Shapiro-wilk. Sebenarnya normalitas tidak hanya itu, ada satu lagi yaitu uji *shapiro-wilk*. Penulis memilih *shapiro-wilk* di karenakan sampel yang dipergunakan kurang dari 30 orang dan

penulis hanya menggunakan sampel penelitian berjumlah 30 orang. Sehingga penulis menggunakan data berdasarkan hasil uji normalitas pada tabel *shapiro-wilk*.

Tabel 5
Uji Homogenitas Tes Awal dan Tes Akhir *Lateral Change of Direction Test*
Kelompok *40-yard sprint* dan *40-yard lateral shuffle*

		Levene	df1	df2	Sig.
		Statistic			
Tes awal	Based on Mean	4,490	1	28	,063
	Based on Median	3,982	1	28	,056
Tes awal	Based on Mean	2,346	1	28	,137
	Based on Median	2,155	1	28	,153

Kriteria Keputusan :

1. Nilai Sig. atau signifikansi atau nilai probabilitas < 0.05 , data berasal dari populasi yang memiliki varians tidak sama (Tidak Homogen).
2. Nilai Sig. atau signifikansi atau nilai probabilitas > 0.05 , dan berasal dari populasi yang memiliki varians sama (Homogen).

Uji Homogenitas Varians Varians (*Lavene Test*) :

1. Tes Awal

- a. Berdasarkan Mean (Rata-rata) : Nilai Sig. $0.063 > 0.05$ (Homogen).
- b. Berdasarkan Median (Tengah) : Nilai Sig. $0.056 > 0.05$ (Homogen)

Diketahui bahwa data tes *lateral change of direction test* nilai probabilitas (Sig.) berdasarkan nilai rata-rata adalah $0.063 > 0.05$. Berdasarkan median (nilai tengah) probabilitas (Sig.) adalah $0.056 > 0.05$.

2. Tes Akhir

- a. Berdasarkan Mean (Rata-rata) : Nilai Sig. $0.137 > 0.05$ (Homogen).
- b. Berdasarkan Median (Tengah) : Nilai Sig. $0.153 > 0.05$ (Homogen).

Data tes akhir lempar tangkap bola, nilai probabilitas (Sig.) berdasarkan nilai rata-rata adalah $0.137 > 0.05$. Berdasarkan median (nilai tengah) probabilitas (Sig.) adalah $0.153 > 0.05$.

Dapat disimpulkan bahwa data tes awal dan tes akhir *lateral change of direction test* memiliki varians yang sama atau homogen. Dengan demikian pengolahan selanjutnya untuk dapat dilakukan dengan statistik parametrik, karena syarat dari pengolahan statistik parametrik sudah terpenuhi, yaitu normal dan homogen.

Langkah pertama yang akan dilakukan pada hipotesis ini uji-t menggunakan *paired sample t-test* untuk mengolah data hasil rata-rata tes awal dan tes akhir dari ke dua kelompok penelitian. Hal ini sesuai dengan pendapat (Landau & Everitt, 2002) menjelaskan, "Uji-t untuk sampel berpasangan atau *paired sample t-test* digunakan untuk menguji perbedaan rata-rata antara dua sample yang berpasangan yaitu sebelum dan sesudah mendapatkan perlakuan atau pelatihan". Pengujian dilakukan dua sisi, dimana nilai probabilitas (Sig.) maupun dk masing-masing dibagi 2.

Tabel 6
Hasil Uji *Paired Sample T-Test*
Kelompok *40-yard sprint* dan *40-yard lateral shuffle*

Kelompok Penelitian		Rata-rata	Std. Deviasi	t	dk	Sig. (2-tailed)	Ket
Kelompok <i>40-yard sprint</i>	Tes awal dan tes akhir	2.00	0.75	10.24	14	0.000	Signifikan
Kelompok <i>40-yard lateral shuffle</i>	Tes awal dan tes akhir	1.80	0.77	9.00	14	0.000	Signifikan

Hipotesis 1 :

1. H_0 =Latihan *40-yard sprint* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal.
2. H_a =Latihan *40-yard sprint* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal.

Kriteria Keputusan :

- a) Jika probabilitas (Sig.) > 0.025 maka H_0 diterima.
- b) Jika probabilitas (Sig.) < 0.025 maka H_0 ditolak.

Diketahui nilai probabilitas (Sig.) dari *lateral change of direction test* untuk kelompok *40-yard sprint* adalah $0.000 < 0.025$. Dengan demikian maka H_0 ditolak, artinya kelompok *40-yard sprint* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal.

Hipotesis 2 :

1. H_0 =Latihan *40-yard lateral shuffle* tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal.
2. H_a =Latihan *40-yard lateral shuffle* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal.

Nilai probabilitas (Sig.) 0.000 dibagi 2 menjadi 0. Diketahui tes *lateral change of direction tes* adalah $0.000 < 0.025$. Dengan demikian maka H_0 ditolak, artinya kelompok latihan *40-yard lateral shuffle* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal. Berdasarkan analisis dan pengolahan data *paired sample t-test* bahwa asumsi penulis adanya pengaruh secara signifikan meskipun pengolahan data ini belum selesai dan bersifat sementara.

Pengolahan dan analisis data menggunakan statistika SPSS 24 selanjutnya adalah menguji perbedaan pengaruh mana yang lebih meningkat atau unggul secara signifikan atau tidak dari kelompok latihan *40-yard sprint* dan kelompok *40-yard lateral shuffle* setelah diberikan perlakuan selama 1.5 bulan atau sebaliknya yaitu tidak ada perbedaan di antara ke-dua kelompok penelitian tersebut. Data yang diuji adalah selisih antara tes awal dan tes akhir dari masing-masing kelompok. Pengolahan dilakukan dengan *independent sample t-test* dan pengujiannya dengan uji-t satu pihak, dimana nilai probabilitas (sig.) maupun derajat kebebasan tidak dibagi dua.

Tabel 7
Data Hasil Uji Independent Sample T-test
Kelompok 40-yard sprint dan 40-yard lateral shuffle

		Uji Lavense untuk kesamaan Varians		T-test Untuk Kesamaan Rata-rata			Keterangan
		F	Sig	t	dk	Sig. (2-tailed)	
Lempar tangkap bola	Asumsi Varians sama	2.346	0.137	2.564	28	0.016	Signifikan
	Asumsi Varians tidak sama			2.564	25.870	0.017	Signifikan

1. Merumuskan Hipotesis

H_0 = Tidak ada perbedaan rata - rata kelompok latihan *40-yard sprint* dengan Kelompok *40 - yard lateral shuffle* peningkatan kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal.

H_a = Ada perbedaan rata-rata kelompok latihan *40-yard sprint* dengan kelompok *40 -yard lateral shuffle* peningkatan kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal.

2. Menentukan t hitung

Dari *output* didapat nilai t hitung (*Equal variance assumed*) adalah 2.564

3. Menentukan t tabel

T tabel dapat dilihat pada tabel statistik pada signifikansi $0.05 : 2 = 0.025$ (uji dua sisi) dengan derajat kebebasan (df) $n-2$ atau $30-2 = 28$, hasil diperoleh untuk t tabel sebesar 2.048. (Lihat pada lampiran tabel t)

4. Kriteria Pengujian

Jika $-t \text{ tabel} \leq t \text{ hitung}$ maka H_0 diterima

Jika $-t \text{ hitung} < -t \text{ tabel}$ atau $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ maka H_0 ditolak

5. Membuat kesimpulan

Nilai $-t \text{ hitung} < -t \text{ tabel}$ ($-2.564 < -2.048$) maka H_0 ditolak, jadi dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan rata-rata peningkatan kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal antara kelompok latihan *40-yard sprint* dengan kelompok *40-yard lateral shuffle* terhadap peningkatan kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal.

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, secara empirik dari kelompok latihan *40-yard sprint* dan kelompok latihan *40-yard lateral shuffle* terhadap peningkatan kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal akan dijelaskan pada bagian ini dalam bentuk deskripsi dari hasil pengolahan data secara angka adalah sebagai berikut :

1. Berdasarkan deskripsi data tes awal terlihat bahwa skor rata-rata antara kelompok latihan *40-yard sprint* dan kelompok latihan *40-yard lateral shuffle* dapat dikatakan memiliki kemampuan yang sama terbukti pada hasil tes awal *lateral change of direction test* hanya memiliki selisih yang kecil namun kelipatan 50-an yaitu kelompok *40-yard sprint* adalah 50.73 detik sedangkan untuk kelompok *40-yard lateral shuffle* adalah 53.40 detik.
2. Berdasarkan data tes akhir terlihat bahwa skor paling tinggi diperoleh oleh ke-dua kelompok latihan *40-yard sprint* yaitu 55 dan kelompok *40-yard lateral shuffle* memiliki skor yang sama yaitu 55. Artinya bahwa penulis sudah benar dalam membuat dua kelompok yang sama tingkat kemampuan tes kelincahannya.
3. Pembahasan selanjutnya adalah uraian hasil uji normalitas, dan berdasarkan tabel 4.5. dan 4.6. menunjukkan bahwa tes awal dan tes akhir berdasarkan signifikansi lebih besar dari 0.05 artinya data yang diperoleh tes awal dan tes akhir adalah berdistribusi normal. Artinya bahwa data tersebut adalah normal sehingga pengolahan dan analisis data dapat dilanjutkan pada tahap berikut.
4. Berdasarkan hasil uji homogenitas pada tabel 5 menunjukkan taraf signifikansi pada bagian kolom sebelah kanan terlihat angkanya di atas 0.05 yang artinya bahwa data yang ada pada ke-dua kelompok penelitian tersebut adalah homogen. Artinya bahwa data yang diperoleh dari sampel penelitian sebanyak 30 orang siswa SMK Miftahussalam Kabupaten Ciamis memiliki tingkat kemampuan yang rata-rata sama, sehingga langkah pengolahan data dapat dilanjutkan dengan pengujian pada *pair sample t-test* dan uji *independent test*.
5. Berdasarkan tabel 6 terlihat signifikansi di bawah 0.05 yang artinya bahwa data ke dua kelompok penelitian (kelompok latihan *40-yard sprint* dan kelompok *40-yard lateral shuffle*) adanya peningkatan terhadap peningkatan kelincahan siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler futsal.
6. Berdasarkan tabel 7 menunjukkan adanya perbedaan di antara ke dua kelompok penelitian terlihat probabilitasnya adalah ($-2.564 < -2.048$), namun perbedaannya tidak signifikan atau kecil, dan yang paling besar pada kolom Sig.2-tailed terlihat adanya perbedaan peningkatan antara kelompok latihan *40-yard sprint* dan kelompok latihan *40-yard lateral shuffle*. Bahkan dapat dikatakan tidak adanya perbedaan berdasarkan tes akhir yang memiliki skor tertinggi dari ke-dua kelompok sama yaitu 55.

Beberapa penemuan dalam penelitian ini yang akan diuraikan sebagai berikut:

1. Penelitian pada kelompok latihan *40-yard sprint* dengan latihan *40-yard lateral shuffle* terhadap peningkatan kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal masih menggunakan siswa putra SMK Miftahussalam Kabupaten Ciamis dan ini belum dilaksanakan pada atlet setingkat Kabupaten Ciamis seperti tim PORDA.
2. Penelitian ini menggunakan sampel dalam jumlah 30 orang dan itu pun dibagi 2 menjadi masing-masing kelompok berjumlah 15 orang. Penulis berasumsi bahwa jumlah sampel tersebut masih terlalu sedikit karena ketika di lokasi penelitian yang ada hanya 30 orang.
3. Hasil temuan di lapangan bahwa akhirnya ekstrakurikuler olahraga yang lain menginginkan untuk dijadikan sampel penelitian. Dengan tujuan agar tingkat kemampuan kondisi fisiknya dapat diketahui dan sebagai acuan data agar mampu ditingkatkan kembali.
4. Penelitian ini terbatas pada komponen kondisi fisik kelincahan sedangkan kebutuhan untuk cabang olahraga futsal masih banyak sehingga penulis berharap adanya peneliti lain yang mengembangkan penelitian pada komponen kondisi fisik yang lainnya agar diketahui seperti *power* (daya ledak otot tungkai) dengan irama gerakan yang cepat dan kuat serta jumlah repetisi antara 12-15 repetisi.
5. Waktu penelitian hanya selama 1.5 bulan saja, dan penulis beranggapan masih kurang sehingga diharapkan adanya penelitian lanjutan yang mampu menggali penemuan-penemuan baru dalam waktu yang cukup lama.
6. Penulis berasumsi bahwa latihan *40-yard sprint* dan kelompok *40-yard lateral shuffle* dapat diterapkan pada pelatihan cabang olahraga yang memiliki karakteristik tidak jauh berbeda, seperti pada cabang olahraga atletik, bola voli, bola basket, dan masih banyak lagi yang penting cabang olahraga yang banyak bekerja pada koordinasi mata dan tangan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang sudah dijelaskan sebelumnya, penulis menyimpulkan bahwa latihan latihan *40-yard sprint* dengan latihan *40-yard lateral shuffle* terhadap peningkatan kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal. Untuk lebih jelasnya kesimpulan secara keseluruhan dapat diuraikan sebagai berikut :

1. Latihan *40-yard sprint* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal.
2. Latihan *40-yard lateral shuffle* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal.
3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *40-yard sprint* dengan latihan *40-yard lateral shuffle* terhadap peningkatan kelincahan siswa ekstrakurikuler futsal.

REKOMENDASI

Sehubungan hasil penelitian penulis laksanakan, ada beberapa rekomendasi saran sebagai berikut :

1. Penelitian ini diharapkan menjadi salah satu sumber referensi bagi peneliti lain agar penelitian pada bidang yang sama dan semakin berkembang.
2. Diharapkan bagi peneliti lain dapat menemukan kekurangan-kekurangan yang mampu menyempurnakan penelitian bentuk latihan *40-yard sprint* dengan latihan *40-yard lateral shuffle*.
3. Diharapkan sebagai salah satu pertimbangan bentuk latihan *40-yard sprint* dengan bentuk latihan *40-yard lateral shuffle* dapat dijadikan bahan latihan kondisi fisik pada komponen kondisi fisik kelincahan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada SMK Miftahussalam Kabupaten Ciamis yang sudah berkenan memberikan izin penelitian tanpa adanya hambatan namun sebaliknya berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, R., & Warni, H. (2019). Model Latihan Kelincahan Sepakbola. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(2), 63–66. <https://doi.org/10.20527/multilateral.v17i2.5702>
- Asmara, I. M. (2019). Kontribusi Power Otot Tungkai dan Koordinasi Mata Kaki Terhadap Hasil Passing Control Dalam Permainan Futsal [Universitas Siliwangi]. In *Repository Universitas Siliwangi*. <http://repositori.unsil.ac.id/1623/1>
- Aswadi, Amir, N., & Karimuddin. (2015). Penelitian Tentang Perkembangan Cabang Olahraga Futsal Di Kota Banda Aceh Tahun 2007-2012. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 1(1), 38–44. <http://www.jim.unsyiah.ac.id>
- B. Wibowo, S. (2016). Modul Pelatihan SPSS: Aplikasi Pada Penelitian Sosial. In *Fakultas Psikologi* (Issue March). Psikologi Universitas Muhammadiyah Lampung. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.1739.4328>
- Badaru, B. (2017). *Kirim Bahan Ajar Futsal.Pdf* (W. Wediasti (ed.); Ke-satu (F). Penerbit Cakrawala Cendekia. http://eprints.unm.ac.id/10276/6/kirim_bahan_ajar_futsal.pdf
- Farid, M. (2016). *Pengaruh Latihan Kelincahan, Kecepatan dan Juggling terhadap Kemampuan Menggiring Bola pada Peserta Ekstrakurikuler Futsal di SDI Surya Buana* [Universitas Nusantara PGRI]. simki.unpkediri.ac.id
- Hulfian, L. (2020). Latihan Kelincahan Boomerang Run Dapat Meningkatkan Keterampilan Menggiring Bola Dalam Permainan Futsal. *Journal Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi (PORKES)*, 3(1), 9–14. https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/porkes/article/view/1932/pdf_25
- Kardani, G., & Rustiawan, H. (2020). Perbandingan Hasil Latihan Lari Shuttle Run Dengan Latihan Shadow Terhadap Kelincahan Footwork Pada Cabang Olahraga Bulutangkis. *Jurnal Keolahragaan*, 6(2), 105–111. <https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/JKP/index>
- Kusuma, K. C. A., & Kardiawan, I. K. H. (2017). Pengaruh Pelatihan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan. *SEMINAR NASIONAL RISET INOVATIF*, 16–20. http://digilib.mercubuana.ac.id/manager/t!@file_artikel_abstrak/Isi_Artikel_763190324760.pdf
- Landau, S., & Everitt, B. S. (2002). A Handbook of Statistical Analyses using SPSS. In *The American Statistician* (Vol. 56, Issue 4). Chapman & Hall/CRC Press LLC. <https://doi.org/10.1198/tas.2002.s208>
- Malasari, C. A. (2019). Pengaruh Latihan Shuttle-Run dan Zig-Zag Run terhadap

- Kelincahan Atlet Taekwondo. *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 3(1), 81–88. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v3i1.828>
- Maryono, Rahayu, S., & Rustiana, E. R. (2017). Metode Latihan Kelincahan dan Fleksibilitas Pergelangan Kaki terhadap Keterampilan Menggiring Bola. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(1), 66–71. <https://journal.unnes.ac.id>
- Mashud, & Karnadi, M. (2015). Optimalisasi Kelincahan Pemain Futsal Pra PON Kalimantan Selatan Melalui Latihan Ladder Drill. *Jurnal Multilateral Universitas Lampung Mangkurat*, 14(01), 44–53. <https://ppjp.ulm.ac.id/journal/index.php/multilateralpjk/article/view/2469/2170>
- Muliadi. (2019). *Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Terhadap Kemampuan Permainan Futsal Siswa SMA Negeri 2 Bantaeng. 1*, 47–58. <http://eprints.unm.ac.id>
- Prasetyo, Y. (2015). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. *Medikora*, 11(2), 219–228. <https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2819>
- Purnomo, E. (2018). Peningkatan Hasil Pembelajaran Futsal Melalui Permainan. *Pasca Sarjana UNJ*, 1–15. <https://doi.org/10.31227/osf.io/rbuht>
- Rahman, F. J. (2018). Peningkatan Daya Tahan, Kelincahan, dan Kecepatan Pada Pemain Futsal: Studi Eksperimen Metode Circuit Training. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 264–279. <https://ojs.unpkediri.ac.id>
- Rustiawan, H., Taufik, A. R., & Sudrazat, A. (2021). Analisis Kondisi Fisik Pemain Spartan Basketball Club. *Jurnal Wahana Pendidikan*, 8(1), 1–14. <https://doi.org/10.25157/wa.v8i1.4565>
- Sudibyoy, A., & Faruk, M. (2011). Survey Tingkat VO2Max Anggota Tim Ekstrakurikuler Futsal Putri SMA di Kota Mojokerto Pada Anggota Tim Futsal Putri di SMA Negeri 2, SMA Negeri 3, SMA Islam Brawijaya Mojokerto. *Jurnal Online Universitas Negeri Surabaya Negeri Surabaya*, 1–7. <https://media.neliti.com/media/publications/246691-survey-tingkat-vo2-max-anggota-tim-ekstr-d11afc97.pdf>
- Utama, A. Z., Hariyanto, E., & Sudjana, I. N. (2015). Pengaruh Latihan Kelincahan dan Kelentukan Terhadap Keterampilan Dribbling Sepakbola SSB PAS-ITN Kabupaten Malang. *Pendidikan Jasmani*, 25(1), 31–38. <http://journal.um.ac.id/index.php/pendidikan-jasmani/article/view/4887>
- Windiar, D. B., & Malinda, K. A. (2019). Pengaruh Latihan 40 Yards Sprint Dan 40 Yards Backpedal-Forward Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 3(1), 71–81. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v3i1.425>
- Yusuf, P. M., & Zainuddin, F. (2020). Survei Kondisi Fisik Kelincahan Pemain Futsal Undikma. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 6(1), 168–170. <https://doi.org/10.36312/jime.v6i1.1123>