



Jurnal Bola

(Bersama Olahraga Laju Asia)
Research and Learning Physical Education



ISSN: 2655-1349 (print)
ISSN: 2655-1357(online)

Halaman 65 - 72
Volume 1 Nomor 1 Tahun 2018

PENGARUH MODEL LATIHAN DAN MOTIVASI TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN ATLET CLUB FUTSAL NUSANTARA JAKARTA TIMUR

Jufrianis¹

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

e-mail: Jufrianis93@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dari model latihan variasi dan model latihan konvensional serta motivasi latihan terhadap peningkatan kelincahan. Penelitian ini dilakukan pada atlet club futsal Nusantara Jakarta Timur . Penelitian ini menggunakan treatment by level 2 x 2. Sampel terdiri dari 28 atlet. Teknik analisis data adalah analisis varians dua jalur (ANOVA) dan selanjutnya dilanjutkan dengan uji Tukey pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa (1). Nilai peningkatan kelincahan pada perlakuan model latihan variasi (A_1) lebih tinggi dari nilai model latihan konvensional (A_2) pada atlet club futsal Nusantara Jakarta Timur. (2). Terdapat pengaruh interaksi antara model latihan variasi (A) dan motivasi latihan (B) Terhadap peningkatan kelincahan atlet club futsal Nusantara Jakarta Timur . (3). Nilai peningkatan kelincahan pada perlakuan model latihan variasi dengan motivasi latihan tinggi (A_1B_1) lebih tinggi dari nilai model latihan konvensional dengan motivasi latihan tinggi (A_2B_1) pada atlet club futsal Nusantara Jakarta Timur . (4). Nilai peningkatan kelincahan pada model latihan variasi dengan motivasi latihan rendah (A_1B_2) lebih rendah dari nilai model latihan konvensional dengan motivasi latihan rendah (A_2B_2) pada atlet club futsal Nusantara Jakarta Timur.

Kata kunci: Latihan variasi dan latihan konvensional, motivasi latihan, kelincahan.

Abstract

This research analysis is to obtain information about the correlation between the interest in learning physical education and physical health of students in SMA N 1 Kec. Bangkinang City. This study uses the product moment method. The subjects in this study were 24 students of SMA N 1 Kec Bangkinang Kota. Sampling was done using sampling techniques. Based on hypothesis testing, this study concludes that there is a significant effect between the two variables. Based on the calculation of the correlation between interest in learning (X) and physical fitness (Y) using the product moment correlation formula. The test criteria if $r_{count} > r_{table}$, then there is a significant relationship and vice versa (Sudjana 1992: 369). From the results of the calculation of the correlation between interest in learning with physical fitness of students of SMAN 1 Kec. Bangkinang Kota obtained r count 0.72 while r table at the significant level $\alpha = 0.05$ is 0.404. This means that the level of relationship between interest in learning and physical fitness is significant with a level of confidence of 5%, the better one's interest in learning, the better physical fitness.

Keywords : Interest in Learning, Physical endurance

PENDAHULUAN

Kondisi fisik merupakan prasyarat yang harus dimiliki oleh seorang atlet didalam meningkatkan dan mengembangkan prestasi olahraga yang optimal, sehingga segenap kondisi fisiknya harus dikembangkan dan ditingkatkan sesuai dengan ciri, karakteristik dan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam futsal salah satunya adalah kelincahan dikarenakan permainan futsal menuntut pemain terus bergerak dengan sangat cepat. Kelincahan merupakan suatu komponen penting dalam bermain futsal, selain koordinasi, kecepatan, daya tahan, dan power.

Berdasarkan pengamatan peneliti saat melakukan observasi melihat club futsal ini latihan, hingga mereka mengikuti kejuaraan futsal antar club-club, penulis melihat terdapat kekurangan dan kelemahan dari faktor kondisi fisik yaitu lambatnya pergerakan pemain dalam mengubah arah gerak lari dikarenakan kurangnya kelincahan (*agility*), ini bisa dilihat saat pemain menggiring bola, mengejar lawan, bahkan saat gerakan tanpa bola. Sebagian pemain terlihat kurang lincah saat memutar badan ketika lawan berhasil melewatinya dan ada juga pemain yang menggiring bola namun ketika lawan menghadang dia kelihatan bingung kemana bola akan dibawa atau dioper kepada temannya. Ini disebabkan karena tidak efektifnya latihan yang dijalani dan kurangnya variasi latihan saat sesi latihan berlangsung secara monoton dan menjenuhkan serta masih kurangnya motivasi pemain untuk melakukan latihan.

Latihan adalah untuk meningkatkan kapasitas kerja atlet, keterampilan, dan kualitas psikologi untuk meningkatkan kinerja mereka dalam kompetisi. Kemudian Reilly menyatakan "latihan adalah bagian yang terpenting untuk mempersiapkan kompetisi olahraga". Menurut James Tangkudung mengemukakan bahwa latihan adalah proses yang sistematis dan berlatih yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan serta intensitas latihannya. Ketika melakukan latihan yang terus menerus, pestilah atlet akan merasa bosan apabila bentuk dan model latihan yang diberikan monoton. Untuk menghindari kejenuhan dan kebosanan, maka latihan harus disusun secara variatif. Variasi yang

dapat diberikan oleh pelatih dalam latihan dapat berupa tempat latihan yang berganti-ganti yang dapat memberikan suasana baru bagi atlet, metode latihan yang bervariasi untuk tujuan latihan yang sama, dengan begitu pelatih dapat menggunakan metode yang berbeda. Latihan konvensional merupakan suatu istilah dalam latihan yang lazim digunakan dalam latihan sehari-hari. Dalam latihan konvensional cenderung mentolelir respon-respon yang bersifat konvergen, latihan ini menekankan informasi pada konsep yang telah ada. Latihan konvensional dalam pelatihan kelincahan yang lazim digunakan adalah dengan menggunakan tangga kelincahan atau *ladder agility*. Menurut Jaw Dawes dan Mark Roozen *ladder agility* atau tangga kelincahan merupakan salah satu latihan yang paling banyak digunakan oleh para pelatih untuk membantu atlet dalam mengembangkan kecepatan kaki, control tubuh, dan meningkatkan keterampilan gerak dasar. Ketercapaian hasil tersebut akan didapat jika latihan dilakukan dengan benar sesuai dengan tujuan yang akan dicapai.

Menurut Johansyah Lubis (2013:95) *Agility* atau kelincahan adalah seperangkat keterampilan kompleks yang dilakukan oleh seseorang untuk merespons stimulus eksternal dengan perlambatan, perubahan arah, dan *reacceleration*. Menurut H.J.S Husdarta (2010:31) Motivasi adalah energi psikologis yang bersifat abstrak. Wujudnya hanya dapat diamati dalam bentuk manifestasi tingkah laku yang ditampilkannya. Motivasi sebagai proses psikologi adalah refleksi kekuatan interaksi antara kognisi, pengalaman, dan kebutuhan. Untuk mencapai prestasi dalam olahraga, atlet harus memiliki kondisi fisik yang memadai sesuai dengan karakteristik cabang olahraga yang dipilih oleh atlet yang bersangkutan. Kondisi fisik merupakan modal utama dalam pencapaian prestasi olahraga. Sebagai langkah awal untuk menunjang kemampuan teknik dibutuhkan fisik yang prima. Sajoto (1990:16) menguraikan kondisi fisik tersebut menjadi 10 komponen yang terdiri dari : 1. Kekuatan (*Strenght*); 2. Daya tahan (*endurance*); 3. Daya ledak otot (*muscular explosive power*); 4. Kecepatan (*speed*); 5. Kelentukan (*flexibility*); 6. Keseimbangan (*balance*); 7. Koordinasi (*coordination*); 8. Kelincahan (*agility*); 9. Ketepatan (*accuracy*); 10. Reaksi (*reaction*).

Kemampuan fisik juga harus dipertimbangkan sebagai bagian penting untuk menampilkan teknik yang sempurna seperti dalam olahraga permainan dan olahraga

pertandingan baik perorangan maupun untuk beregu. Berdasarkan keterangan diatas dapat dikemukakan bahwa kondisi fisik yang baik akan berpengaruh erat dengan penampilan teknik dan taktik seorang atlet.

Dengan demikian maka jelaslah bahwa latihan kondisi fisik merupakan bagian yang paling mendasar dalam usaha meningkatkan prestasi seorang atlit. Sehubungan dengan judul penelitian ini yaitu : “Pengaruh Latihan *Skiping ropeterhadap* Daya Ledak Otot Tungkai Mahasiswa Penjas Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai”, maka penjelasan selanjutnya akan terbatas pada komponen kondisi fisik yang berhubungan dengan judul penelitian ini yaitu: Daya ledak otot (*muscular explosive power*).

METODE

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen yang bertujuan untuk membandingkan dua perlakuan yang berbeda pada subjek penelitian. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan rancangan *treatment by level 2 x 2*, yaitu suatu eksperimen factorial yang menyangkut dua factor.

Verducci menjelaskan bahwa “prosedur untuk mendapatkan kelompok komponen tinggi dan kelompok komponen rendah pada kedua metode tersebut adalah: pertama, 27% dari skor total. Kedua, ambil urutan mulai dari skor tertinggi hingga jumlah sampel yang dibutuhkan dan ambil urutan mulai dari skor terendah hingga jumlah sampel yang dibutuhkan, skor pertengahan antara skor tertinggi dan skor terendah dibuang/dihilangkan”.

Pengelompokan dilakukan dengan cara data motivasi yang telah diperoleh dirangking terlebih dahulu (dibuat dari peringkat dari yang tinggi ke yang rendah), sampel diambil dari atlet club futsal Nusantara Jakarta Timur yang memiliki motivasi tinggi yaitu 27% peringkat atas dan atlet club futsal Nusantara Jakarta Timur yang memiliki motivasi rendah yaitu 27% peringkat bawah dari seluruh data motivasi yang telah dirangking. Berdasarkan hal tersebut didapat 14 atlet yang memiliki motivasi tinggi dan 14 atlet club futsal Nusantara Jakarta Timur yang memiliki motivasi rendah, kemudian masing-masing dibagi menjadii dua kelompok dengan cara diberi kesempatan yang sama (*Purposive Sampling*), yaitu 19 club futsal

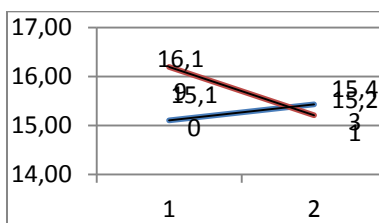
Nusantara Jakarta Timur mendapat latihan dengan menggunakan ladder variasi dan 19 club futsal Nusantara Jakarta Timur mendapat latihan ladder konvensional yang artinya dari dua kelompok tersebut menjadi empat kelompok sel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perbedaan peningkatan kelincahan latihan variasi dengan latihan konvensional secara keseluruhan. Berdasarkan hasil analisis varian (ANAVA) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$, didapat $F_{hitung} = 5,1634$ dan $F_t = 4,26$ Dengan demikian $F_o > F_t$, sehingga H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan, terdapat perbedaan yang nyata antara latihan variasi dan distribusi terhadap kelincahan. Nilai latihan variasi ($\bar{X} = 15,27$; $SD = 0,381$) lebih baik atau lebih cepat dari nilai latihan konvensional ($\bar{X} = 15,70$; $SD = 0,379$). Ini berarti hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa secara keseluruhan kelincahan dengan menggunakan latihan variasi lebih baik hasil waktu yang diperoleh dibandingkan dengan latihan konvensional.

Interaksi antara latihan variasi dan latihan konvensional, dan motivasi latihan terhadap kelincahan. Berdasarkan hasil analisis varian dua arah, interaksi antara latihan dan motivasi terhadap peningkatan kelincahan terlihat pada tabel perhitungan anava di atas. Harga hitung F_o interaksi (bxk) = 20.5644 dan $F_t = 4,26$. Tampak bahwa $F_{hitung} > F_{tabel}$, sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat interaksi antara latihan variasi, latihan konvensional dan motivasi latihan terhadap kelincahan.

Hipotesis penelitian kedua yang menyatakan terdapat interaksi antara latihan variasi, latihan konvensional dan motivasi latihan terhadap peningkatan kelincahan dapat dilihat pada gambar berikut.



Gambar 4.7. Interaksi latihan dengan motivasi latihan

Berdasarkan data hasil penelitian diperoleh skor rata-rata hasil peningkatan kelincahan kelompok latihan variasi motivasi tinggi sebesar 15,10 dan motivasi rendah

15,43. Untuk skor rata-rata hasil peningkatan kelincahan kelompok latihan konvensional motivasi tinggi 16,19 dan motivasi rendah sebesar 15,21.

Perbedaan peningkatan kelincahan latihan variasi dan latihan konvensional distribusi bagi kelompok motivasi latihan tinggi. Latihan variasi dan latihan konvensional distribusi memberikan perbedaan yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan bagi kelompok yang memiliki motivasi tinggi. Perbedaan nilai kelompok motivasi latihan tinggi dengan latihan variasi (P_3) dibanding dengan kelompok motivasi latihan tinggi dengan latihan konvensional (P_4), diperoleh $Q_h = 15,050^*$ dan $Q_t = 3,861$. Dengan demikian Q_h lebih besar dari Q_t , sehingga H_0 ditolak. Berdasarkan hasil perhitungan, didapat hasil rata-rata waktu atlet yang memiliki motivasi tinggi dengan menggunakan latihan variasi ($\bar{X} = 15,10$; $SD = 0,449$) lebih baik atau lebih cepat dari latihan konvensional ($\bar{X} = 16,19$; $SD = 0,426$).

Perbedaan peningkatan kelincahan antara latihan variasi dan latihan konvensional bagi kelompok motivasi latihan rendah. Latihan variasi dan latihan konvensional memberikan perbedaan terhadap kelincahan bagi kelompok yang memiliki motivasi latihan rendah, perbedaan hasil tersebut signifikan. Nilai kelompok motivasi latihan rendah dengan latihan variasi (P_5) lebih tinggi dibanding kelompok motivasi latihan rendah dengan latihan konvensional (P_6) diperoleh hasil, $Q_h = 3,088$ dan $Q_t = 3,861$. Artinya, data tersebut tidak ada alasan untuk menerima H_0 . Berdasarkan hasil perhitungan, didapat hasil rata-rata waktu atlet yang memiliki motivasi tinggi dengan menggunakan latihan variasi ($\bar{X} = 15,43$; $SD = 0,312$) lebih tinggi atau lebih lambat dari latihan konvensional ($\bar{X} = 15,01$; $SD = 0,344$).

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis varian (ANOVA) pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$, didapat $F_{hitung} = 5,1634$ dan $F_t = 4,26$ Dengan demikian $F_o > F_t$, sehingga H_0 ditolak, sehingga dapat disimpulkan bahwa secara keseluruhan, terdapat perbedaan yang nyata antara latihan variasi dan distribusi terhadap kelincahan. Nilai latihan variasi ($\bar{X} = 15,27$; $SD = 0,381$) lebih baik atau lebih cepat dari nilai latihan konvensional ($\bar{X} = 15,70$; $SD = 0,379$). Ini berarti hipotesis penelitian yang menyatakan bahwa secara

keseluruhan kelincahan dengan menggunakan latihan variasi lebih baik hasil waktu yang diperoleh dibandingkan dengan latihan konvensional.

SIMPULAN

Berdasarkan data yang diperoleh, hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Latihan variasi memiliki pengaruh yang lebih baik daripada latihan konvensional terhadap peningkatan kelincahan pada atlet club futsal Nusantara Jakarta Timur.
2. Terdapat interaksi antara latihan variasi dan latihan konvensional terhadap kelincahan pada atlet club futsal Nusantara Jakarta Timur.
3. Latihan variasi dengan motivasi latihan tinggi memiliki pengaruh yang lebih tinggi daripada latihan konvensional dengan motivasi latihan tinggi terhadap peningkatan kelincahan pada atlet club futsal Nusantara Jakarta Timur.
4. Latihan konvensional dengan motivasi latihan rendah memiliki pengaruh yang lebih baik daripada latihan variasi dengan motivasi latihan rendah terhadap peningkatan kelincahan pada atlet club futsal Nusantara Jakarta Timur

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa O, Tudor, 2009, *Periodization: Theory and Methodology of Training USA: Human Kinetics*.
- Reilly, 2005, *Training Specificity for Soccer*, International Journal of Applied Sport Sciences, Vol. 17, No.2, 17-25.
- Roozen Mark, dan Jaw Dawes, 2011, *Developing Agility and Quickness (USA: Human Kinetics*.
- Tangkudung, James, 2012, *Kepelatihan Olahraga*, Jakarta: Cerdas Jaya.
- Wiarso, Giri, 2103, *Fisiologi dan Olahraga*, Yogyakarta: Graha Ilmu
- Nana Syaodih Sukmadinata. 2010. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: PT Remaja Rosda Karya.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*, Bandung: Alfabeta.