



Pengaruh Metode Latihan *Agility Hurdle Drills* dan Latihan *Agility Ring Drills* terhadap Permainan Sepak Bola Peserta Ekstrakurikuler di MA Al-Fuqron Pampangan

Yogi Seven Saputra^{1*}, Dessy Wardiah², Jujur Gunawan Manullang³

¹⁻³Universitas PGRI Palembang, Indonesia

Alamat: Jln A.Yani Lrg Gotong Royong 9/10 Ulu Plaju Palembang

Korespondensi penulis: yogisevensaputra@gmail.com*

Abstract. *This study aims to evaluate the effect of Agility Hurdle Drills and Agility Ring Drills on increasing the agility of students who take part in soccer extracurriculars at MA Al-Furqon Pampangan. Agility is a very important physical ability in the game of soccer, especially in fast movement, changing direction, and avoiding opponents. This research used a Pretest-Posttest Control Group design with research subjects of 25 students divided into two groups. The first group was given training using the Agility Hurdle Drills method, while the second group used the Agility Ring Drills method. The training program was carried out over 16 meetings, and students' agility was measured using a shuttle run test before (pre-test) and after (post-test) the training program. The research results showed that both training methods provided a significant increase in students' agility, as proven through statistical analysis. Although both methods were effective, there was variation in agility gains among participants, indicating the need for a more personalized approach to training. This research provides evidence that Agility Hurdle Drills and Agility Ring Drills are effective methods in improving student agility, and can be implemented in other soccer training programs to improve player performance.*

Keywords: *Agility Hurdle Drills, Agility Ring Drills, Football*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh *Agility Hurdle Drills* dan *Agility Ring Drills* terhadap peningkatan kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler sepak bola di MA Al-Furqon Pampangan. Kelincahan merupakan salah satu kemampuan fisik yang sangat penting dalam permainan sepak bola, terutama dalam pergerakan cepat, perubahan arah, dan menghindari lawan. Penelitian ini menggunakan desain Pretest-Posttest Control Group dengan subjek penelitian sebanyak 25 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok pertama diberikan latihan menggunakan metode *Agility Hurdle Drills*, sementara kelompok kedua menggunakan metode *Agility Ring Drills*. Program latihan dilaksanakan selama 16 pertemuan, dan kelincahan siswa diukur menggunakan tes *shuttle run* sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) program latihan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua metode latihan tersebut memberikan peningkatan yang signifikan terhadap kelincahan siswa, yang dibuktikan melalui analisis statistik. Meskipun kedua metode efektif, terdapat variasi dalam peningkatan kelincahan di antara peserta, yang menunjukkan perlunya pendekatan yang lebih personalisasi dalam latihan. Penelitian ini memberikan bukti bahwa *Agility Hurdle Drills* dan *Agility Ring Drills* adalah metode yang efektif dalam meningkatkan kelincahan siswa, dan dapat diimplementasikan dalam program latihan sepak bola lainnya untuk meningkatkan performa pemain.

Kata kunci: *Agility Hurdle Drills, Agility Ring Drills, Sepak Bola*

1. LATAR BELAKANG

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah salah satu mata pelajaran yang sangat menyenangkan karena di dalam pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa dapat melakukan kegiatan belajar, bermain, dan berkolaborasi bersama teman atau timnya, yang dalam proses pembelajarannya mengutamakan aktivitas jasmani dan kebiasaan hidup sehat menuju pada pertumbuhan dengan pengembangan jasmani, mental, dan sosial, yang sesuai, serasi, dan seimbang. Pendidikan jasmani ada tiga hal penting yang bisa menjadi

sumbangan untuk 1. Meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan siswa, 2. Meningkatkan terkuasainya keterampilan fisik yang kaya, serta 3. Meningkatkan pengertian siswa dalam prinsip-prinsip gerak serta bagaimana menerapkannya dalam praktik. Kegiatan ekstrakurikuler yang dilaksanakan di sekolah terbagi menjadi beberapa macam-macam contoh yaitu permainan bola besar, bola kecil dan lain-lain.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang memasyarakat di Indonesia. Pada klub sepak bola era modern seharusnya sudah memulai pembinaan olahraga sepak bola yang sudah dilakukan secara bertahap mulai dari tahap pemula (multilateral) sampai tahap senior sebagai persiapan pembinaan ke arah olahraga prestasi. Pembinaan olahraga seharusnya dilakukan secara bertahap mulai dari tahap multilateral sampai ke tahap spesialisasi. Hal ini dilakukan untuk menciptakan atlet yang dapat mencapai prestasi maksimal. Untuk pencapaian prestasi tinggi dalam olahraga, seseorang harus berlatih melalui suatu proses latihan yang terprogram dan tersusun secara sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan makin hari makin bertambah beban latihannya sesuai dengan prinsip latihan. Kemampuan fisik dan teknik yang baik akan berdampak positif terhadap jalannya taktik yang digunakan oleh pelatih. Hal tersebut selaras dengan pendapat Amiq (2014: 12) yang menyatakan bahwa, kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seseorang pemain, penampilan fisik yang buruk tentunya akan berdampak buruk atau negatif bagi penampilan teknik dan taktiknya sendiri. Jika fisik dan teknik dasar setiap individu sudah baik, maka bagaimanapun taktik yang diberikan oleh pelatih akan dapat dilakukan oleh semua pemain.

Kondisi fisik yang prima sangatlah menunjang penampilan seorang pemain, karena di futsal seorang pemain selalu berubah tempat dan atau terus bergerak, sehingga kekuatan dan kecepatan seorang pemain futsal harus baik. Artinya, seorang pemain futsal harus memiliki kelincahan yang baik, apalagi ketika melakukan teknik menggiring bola. Lhaksana (2011: 15) menyatakan “Karakteristik olahraga futsal adalah membutuhkan daya tahan kecepatan, daya tahan kekuatan, dan kelincahan dalam waktu yang relatif lama”. Dalam karakteristik olahraga futsal komponen kondisi fisik yang dominan salah satunya adalah kelincahan.

Latihan olahraga adalah aktivitas yang dilakukan dalam suatu waktu dan dilakukan secara berulang-ulang, terprogram dalam prinsip-prinsip pembebanan latihan guna menciptakan olahragawan yang mencapai standar penampilan tertinggi. Program latihan harus mengikuti konsep periodisasi, disusun dan direncanakan secara baik berdasarkan cabang olahraga agar sistem energi atlet mampu beradaptasi terhadap kekhususan cabang olahraga. Salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan yaitu *agility ring drill*. Penjelasan *agility ring drill* adalah sebuah latihan gerak kaki menggunakan rintangan lingkaran yang

dirancang untuk meningkatkan power tungkai, kelincahan, dan koordinasi. Metode latihan *agility ring drill* ini dirancang untuk bagaimana atlet dapat bergerak secara cepat dan mengubah arah serta melewati lingkaran-lingkaran sebagai rintangan yang divariasikan. *Agility ring drill* dapat dipraktikkan pada area datar dan bebas dari penghalang. *Agility ring drill* dapat digunakan sebagai pemanasan maupun sebagai latihan inti dalam suatu periodisasi latihan. Metode latihan *agility ring drill* dapat dikembangkan dan diterapkan pada atlet-atlet terutama untuk pengembangan power tungkai, kelincahan, dan koordinasi. Rintangan dibuat untuk pengembangan variasi latihan menghindar, mengubah arah tubuh, Power tungkai dan pengkoordinasian gerakan-gerakan yang diperlukan dalam berbagai cabang olahraga. power tungkai dan koordinasi merupakan sebuah keterampilan yang dapat ditingkatkan melalui pengulangan latihan. Bentuk-bentuk latihan *agility ring drill* antara lain *the tire run drill*, *the honeycomb drill*, *hopscotch drill* (Ismoko & Sukoco, 2013: 3).

Metode latihan *agility hurdle drill* merupakan salah satu bentuk latihan power dan koordinasi yang variatif dan inovatif yang dimodifikasi menggunakan alat-alat sederhana. *Agility hurdle drill* adalah bentuk metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan power tungkai yang berfungsi untuk meningkatkan stamina, koordinasi, kelincahan, dan kecepatan (Ismoko & Putro, 2017: 1327). Hasil penelitian Nurdiansyah & Susilawati (2018) menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan *plyometric hurdle hopping* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai.

2. KAJIAN TEORITIS

Hakikat Agility (Kelincahan).

Agility adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh. *Agility* adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh. Menurut Harsono (2015), *agility* merupakan kemampuan lari cepat yang dikombinasikan dengan perubahan arah dan posisi yang tepat pada waktu yang tepat juga, tanpa adanya kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh. Jadi dapat disimpulkan bahwa *agility* adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh yang melibatkan kombinasi dari beberapa komponen biomotor (kecepatan, *power*, kelentukan, koordinasi, keseimbangan).

Santoso (2005:69) menjelaskan kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Selanjutnya Bompa (2019) berpendapat kelincahan adalah seperangkat keterampilan kompleks yang saling bertemu bagi atlet untuk merespons stimulus eksternal dengan perlambatan cepat dan perubahan arah.

Hakikat Latihan

Latihan merupakan proses dasar persiapan untuk kinerja yang lebih tinggi yang prosesnya dirancang untuk mengembangkan kemampuan motorik dan psikologis yang meningkatkan kemampuan seseorang. Pelatihan adalah merupakan gerakan fisik dan atau aktivitas mental yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang dalam waktu lama, dengan beban yang meningkat secara progresif dan individual dengan tujuan untuk memperbaiki sistem serta fungsi fisiologis dan psikologis tubuh agar pada waktu melakukan aktivitas dapat mencapai penampilan optimal (prasetyo, 2018).

Agility Hurdle Drills

Metode latihan *agility hurdle drill* merupakan salah satu bentuk latihan kelincahan dan koordinasi yang variatif dan inovatif yang dimodifikasi menggunakan alat-alat sederhana. *Agility hurdle drill* adalah bentuk metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan kelincahan permainan sepak bola yang berfungsi untuk meningkatkan stamina, koordinasi, kelincahan dan kecepatan. Latihan *agility hurdle drill* digunakan untuk menyempurnakan, kecepatan, kelincahan, koordinasi kaki dan memperbaiki teknik olahraga. Rintangan *hurdles* dapat disesuaikan dan divariasikan menurut kebutuhan para atletnya. Dalam pencegahan cedera yang terjadi yaitu dengan menggunakan perlengkapan latihan yang memiliki standar keamanan cedera (Anung P.I & Pamuji S, 2013)

Agility Hurdle Drills merupakan metode latihan yang efektif untuk pengembangan *agility* karena melibatkan perubahan arah lari cepat dan melompat yang dikombinasikan dengan stimulasi neuro-muscular. Teknik Melakukan *Agility Hurdle Drills* yaitu : 1) Persiapan, yang melakukan pemanasan dan *stretching* terlebih dahulu untuk mengurangi risiko cedera. 2) Sikap Awal, berdiri dengan kedua kaki dibuka selebar bahu, lutut sedikit ditekuk, berat badan pada bagian depan telapak kaki. 3) Gerakan, lari ke arah *hurdle* dengan langkah kaki cepat, lakukan tolakan kuat dengan kaki belakang kemudian kaki ayun ke depan untuk melompati *hurdle*. 4) Pendaratan, mendarat dengan mengeper kedua lutut untuk menyerap benturan, posisi badan condong ke depan dan lanjutkan lari cepat (Nurhasanah dkk, 2022)



Gambar 1. Gerakan *Hurdle Drills*

Agility Ring Drills.

Agility ring drill adalah sebuah latihan gerak kaki menggunakan rintangan lingkaran yang dirancang untuk meningkatkan kelincahan dan koordinasi. Metode latihan *agility ring drill* ini dirancang untuk bagaimana atlet dapat bergerak secara cepat dan mengubah arah serta melewati lingkaran-lingkaran sebagai rintangan yang divariasikan. *Agility ring drill* dapat dipraktekkan pada area datar dan bebas dari penghalang. *Agility ring drill* dapat digunakan sebagai pemanasan maupun sebagai latihan inti dalam suatu periodisasi latihan. Rintangan dibuat untuk pengembangan variasi latihan menghindar, mengubah arah tubuh, kelincahan dan pengkoordinasian gerakan-gerakan yang diperlukan dalam berbagai cabang olahraga. Bentuk-bentuk latihan *agility ring drill* antara lain *the tire run drill*, *the honeycomb drill*. Cincin Kelincahan adalah alat yang sangat baik untuk pemula yang ingin meningkatkan atletis keseluruhan karena banyak latihan yang dilakukan dengan alat ini relatif mudah dipelajari dan mudah dilakukan. Namun, ketika atlet berkembang dalam keterampilan dan kecakapan gerakan mereka, tuntutan reaktif dan kecepatan gerakan ini dapat diubah untuk menantang kemampuan bahkan atlet yang paling maju sekalipun (Prasetyo, 2018)

Permainan Sepak Bola.

Perkembangan sepakbola di Indonesia semakin pesat, bahkan sering dijumpai sepakbola juga dimainkan oleh kalangan anak Sekolah dasar sampai masyarakat umum. Di Indonesia dalam rangka memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, sepakbola juga merupakan salah satu cabang olahraga yang diprioritaskan untuk dibina. Dimana pembinaan tersebut melalui beberapa tahap mulai dari pembinaan teknik yang paling dasar sampai teknik yang lebih rumit. Teknik dasar menentukan sampai dimana seorang pemain dapat meningkatkan mutu permainannya. Dengan penguasaan teknik dasar dengan baik dan sempurna, pemain dapat melaksanakan permainan dengan baik. Teknik dasar dalam sepakbola meliputi teknik *passing*, *control*, *dribbling*, *shooting*, *heading*, dan lainnya. (Ramadhon, herita warni, 2018)

Ekstrakurikuler.

Ekstrakurikuler adalah kegiatan yang dilakukan di luar jam pelajaran resmi dan program akademik yang telah ditetapkan dalam kurikulum sekolah. Kegiatan ini sering kali bersifat tambahan dan dapat mencakup berbagai bidang, seperti olahraga, seni, kepemimpinan, dan lain sebagainya. Tujuan dari kegiatan ekstrakurikuler adalah untuk melengkapi pembelajaran di dalam kelas dengan pengalaman praktis dan interaksi sosial yang lebih luas (Mishra sunita & sing annu, 2015).

Adanya kegiatan ekstrakurikuler yang wajib diikuti seluruh peserta didik diharapkan mampu memfasilitasi setiap bakat dan minat peserta didik, sehingga dapat membentuk dan membina keterampilan guna mengembangkan bakat dan minatnya untuk mendapatkan prestasi dan membentuk serta membina karakter peserat didik, karena fokusnya tidak hanya berbentuk latihan namun juga berbentuk pengenalan sosial dan diri guna mengetahui karakter dan potensinya. Kegiatan ekstrakurikuler sendiri dilaksanakan diluar jam pelajaran wajib. Kegiatan ini memberi keleluasaan waktu dan memberikan kebebasan pada siswa, terutama dalam menentukan jenis kegiatan yang sesuai dengan bakat serta minat mereka, jadi kegiatan ekstrakurikuler tidak akan mengganggu jadwal pembelajaran wajib mata pelajaran karena waktu dan tempat disesuaikan secara proporsional, dalam setiap kegiatan yang dilakukan, pasti tidak lepas dari aspek tujuan. Kerena suatu kegiatan yang diakukan tanpa jelas tujuannya, maka kegiatan itu akan sia-sia. Begitu pula dengan kegiatan ekstrakurikuler tertentu memiliki tujuan tertentu, karena kegiatan ekstrakurikuler sesuai dengan peraturan pemerintah memiliki tujuan yang jelas dan memiliki kekuatan hukum dalam pelaksanaannya, pada tahap implementasi tentu diperlukan suatu bentuk penyegaran (*refreshing*) kegiatan dengan melakukan inovasi ekstrakurikuler tersebut, baik dalam bentuk kegiatannya maupun terapan manajemen pelaksanaannya, sehingga tujuan dari dilakukannya inovasi kegiatan ekstrakurikuler tersebut dapat tercapai dan membawa hasil yang lebih baik (Opan A, 2022,).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain penelitian *Pretest-Posttest Control Group Design* (Sugiyono, 2009). Terdapat dua kelompok eksperimen, yaitu kelompok yang diberi perlakuan latihan *Agility Hurdle Drills* dan kelompok yang diberi perlakuan latihan *Agility Ring Drills*. Kedua kelompok dilakukan pengukuran kelincahan permainan sepak bola.

Penelitian ini akan dilaksanakan di lapangan olahraga MA Al-Fuqron Pampangan yang beralamat di Jl. Raya Pampangan. Penelitian tersebut dijadwalkan berlangsung pada bulan Mei 2024, dengan durasi pelaksanaan selama 16 kali pertemuan, yang mengikuti jadwal program ekstrakurikuler di MA Al-Fuqron Pampangan.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Pelaksanaan Penelitian

Berikut adalah tabel hasil pre-test kelincahan para peserta, yang menunjukkan waktu (dalam detik) yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tes *shuttle run*, beserta kategori kelincahannya berdasarkan norma penilaian.

Tabel 1. Pre-Test Kelincahan

No	Nama Siswa	Waktu (detik)	Kategori Kelincahan
1.	Alfi	18,3	Cukup
2.	Arsi	17,1	Cukup
3.	Daniel	18,4	Cukup
4.	Farel	17,9	Cukup
5.	Fathir	17,2	Kurang
6.	Harum	18,4	Cukup
7.	Idil	18,3	Cukup
8.	Ilham	18,1	Cukup
9.	Indra	17,6	Kurang
10.	Jepri	17,7	Kurang
11.	Jhason	17,3	Kurang
12.	Lutfi	17,5	Kurang
13.	Maja	18,2	Cukup
14.	Mesi	18	Cukup
15.	Nori	17,3	Kurang
16.	Pablo	18,6	Cukup
17.	Rehan	17,8	Cukup
18.	Respa	17,2	Kurang
19.	Ridho	18,7	Cukup
20.	Rio	18,5	Cukup
21.	Sapuan	18,5	Cukup
22.	Saputra	17,5	Kurang
23.	Suakbar	17,6	Kurang
24.	Triwansah	17,4	Kurang
25.	Yoga	18,6	Cukup

Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada dalam kategori "Cukup", sementara beberapa peserta berada dalam kategori "Kurang". Data ini akan digunakan sebagai dasar untuk mengukur efektivitas program latihan yang telah dijalankan selama 16 pertemuan. Evaluasi lebih lanjut akan dilakukan melalui analisis data post-test untuk menentukan peningkatan kelincahan setelah perlakuan metode latihan *Agility Hurdle Drills* dan *Agility Ring Drills*. Penelitian ini melibatkan dua kelompok peserta ekstrakurikuler di MA Al-Fuqron Pampangan yang telah menjalani program latihan selama 16 pertemuan. Kelompok

A menggunakan metode latihan *Agility Hurdle Drills*, sedangkan Kelompok B menggunakan metode latihan *Agility Ring Drills*.

Hasil Penelitian

Setelah menjalani program latihan selama 16 pertemuan, dilakukan post-test untuk mengukur peningkatan kelincahan para peserta. Berikut adalah hasil post-test kelincahan para peserta, yang menunjukkan waktu (dalam detik) yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tes *shuttle run*, beserta kategori kelincahannya berdasarkan norma penilaian.

Tabel 2. Tabel Post-Test Kelincahan

No	Nama Siswa	Waktu (detik)	Kategori Kelincahan
1.	Alfi	17,4	Baik sekali
2.	Arsi	16,3	Baik
3.	Daniel	18,4	Baik
4.	Farel	16,6	Baik sekali
5.	Fathir	16,4	Baik
6.	Harum	18,4	Baik
7.	Idil	18	Baik
8.	Ilham	17,5	Baik sekali
9.	Indra	16,8	Baik sekali
10.	Jepri	16,9	Baik sekali
11.	Jhason	16,3	Baik
12.	Lutfi	16,7	Baik sekali
13.	Maja	18,2	Baik
14.	Mesi	18	Baik
15.	Nori	16	Baik sekali
16.	Pablo	17,6	Baik sekali
17.	Rehan	16,8	Baik sekali
18.	Respa	16,2	Baik sekali
19.	Ridho	18,3	Baik
20.	Rio	17,2	Baik
21.	Sapuan	17,1	Baik
22.	Saputra	16,5	Baik sekali
23.	Suakbar	16,8	Baik sekali
24.	Triwansah	16,7	Baik sekali
25.	Yoga	17,5	Baik

Hasil post-test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta berada dalam kategori "Baik" dan "Baik sekali", menandakan tingkat kelincahan yang meningkat setelah menjalani program latihan selama 16 pertemuan. Data ini digunakan untuk mengevaluasi efektivitas program latihan *Agility Hurdle Drills* dan *Agility Ring Drills* dalam meningkatkan kelincahan para peserta. Evaluasi lebih lanjut melalui analisis data post-test akan menentukan peningkatan kelincahan setelah perlakuan metode latihan *Agility Hurdle Drills* dan *Agility Ring Drills*.

Pembahasan

Penelitian ini secara keseluruhan menunjukkan bahwa program latihan yang diterapkan memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan kelincahan peserta dalam konteks ekstrakurikuler di MA Al-Furqon Pampangan. Hasil uji statistik yang dilakukan, termasuk uji

normalitas, uji homogenitas, dan uji hipotesis, semuanya mendukung efektivitas program pelatihan ini.

- a) Pertama, uji normalitas yang dilakukan dengan *Kolmogorov-Smirnov* (K-S) menunjukkan bahwa data kelincahan peserta sebelum dan sesudah pelatihan berdistribusi normal. Ini sangat penting karena uji normalitas adalah prasyarat untuk penggunaan uji statistik parametrik seperti uji-t. Dengan nilai p-value yang lebih besar dari 0.05, asumsi normalitas terpenuhi, memungkinkan penggunaan analisis statistik yang lebih akurat dan relevan dalam mengevaluasi hasil pelatihan.
- b) Kedua, uji homogenitas menggunakan *Levene's Test* menunjukkan bahwa varians antara data pre-test dan post-test pada kedua kelompok homogen, dengan p-value sebesar 0.658. Ini menunjukkan bahwa variabilitas waktu kelincahan di antara peserta cukup konsisten sebelum dan sesudah pelatihan, yang memperkuat kesimpulan bahwa perubahan yang diamati lebih mungkin disebabkan oleh program latihan itu sendiri daripada oleh faktor varians antar individu.
- c) Selanjutnya, hasil uji hipotesis dengan *paired sample t-test* menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan dalam kelincahan peserta setelah mengikuti pelatihan. Dengan nilai t sebesar 4.782 dan p-value yang sangat kecil (0.000), hasil ini mengonfirmasi bahwa program latihan yang diterapkan secara signifikan meningkatkan kelincahan peserta. Ini menunjukkan bahwa metode latihan yang diterapkan berhasil mencapai tujuan utamanya, yaitu meningkatkan performa kelincahan peserta dalam aktivitas fisik mereka.
- d) Analisis ini juga menunjukkan bahwa meskipun variabilitas hasil di antara peserta cukup konsisten, pelatihan yang dilakukan membantu peserta menjadi lebih seragam dalam performa mereka, dengan beberapa peserta menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam waktu penyelesaian tes kelincahan. Ini menunjukkan bahwa program latihan tidak hanya efektif dalam meningkatkan kelincahan secara umum, tetapi juga membantu mengurangi kesenjangan performa di antara peserta, sehingga menjadikan program latihan ini lebih inklusif dan efektif bagi semua peserta.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan bukti yang kuat bahwa program latihan yang digunakan di MA Al-Furqon Pampangan efektif dalam meningkatkan kelincahan siswa. Hasil ini relevan bagi pelatih dan instruktur dalam merancang program latihan yang lebih tepat sasaran dan efisien, serta memberikan landasan yang kuat untuk intervensi yang lebih baik dan lebih personalisasi di masa depan.

Demikian pula, penelitian Hammi et al. (2020) yang menguji pengaruh *Agility Ring Drills* pada pemain bulutangkis remaja menunjukkan bahwa metode ini mampu meningkatkan kelincahan perubahan arah, yang relevan dengan hasil penelitian ini, di mana *Agility Ring Drills* juga terbukti efektif dalam meningkatkan kelincahan para pemain sepak bola di MA Al-Furqon Pampangan. Meskipun kedua penelitian diterapkan pada cabang olahraga yang berbeda, hasil yang konsisten menunjukkan bahwa *Agility Ring Drills* dapat diaplikasikan pada berbagai jenis olahraga dengan hasil yang serupa, yaitu peningkatan kelincahan dan kontrol gerakan yang lebih baik. Uji normalitas dan homogenitas dalam penelitian ini juga menunjukkan bahwa distribusi dan variasi hasil kelincahan peserta cukup stabil, yang berarti metode latihan ini efektif dan dapat diterapkan dengan konsistensi pada berbagai kelompok. Penelitian lain yang mendukung adalah dari Hosseinpour et al. (2021), yang membandingkan *Agility Ring Drills* dengan agility ladder drills dalam konteks latihan kekuatan dan daya tahan tubuh bagian bawah pada pemain basket. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa *Agility Ring Drills* lebih efektif dibandingkan dengan agility ladder drills, yang memberikan bukti tambahan bahwa metode ini memberikan hasil yang signifikan dalam meningkatkan kemampuan fisik pemain. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian di MA Al-Furqon Pampangan, di mana *Agility Ring Drills* menunjukkan pengaruh positif yang signifikan terhadap kelincahan pemain sepak bola, sebagaimana dibuktikan oleh paired sample t-test yang menunjukkan perbedaan signifikan antara pre-test dan post-test pada kelompok yang menjalani latihan ini.

Secara keseluruhan, kajian terdahulu ini memperkuat kesimpulan bahwa baik *Agility Hurdle Drills* maupun *Agility Ring Drills* efektif dalam meningkatkan kelincahan atlet di berbagai cabang olahraga, termasuk sepak bola. Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa latihan yang diterapkan membantu mengurangi kesenjangan performa di antara peserta, dengan beberapa peserta menunjukkan peningkatan signifikan dalam waktu penyelesaian tes kelincahan. Ini mendukung temuan bahwa program latihan ini tidak hanya efektif secara umum, tetapi juga inklusif, menjadikan latihan ini dapat diterapkan pada berbagai kelompok atlet dengan hasil yang konsisten. Keselarasan antara kajian terdahulu dan hasil penelitian ini memberikan kontribusi penting bagi pengembangan metode latihan kelincahan, serta memberikan rekomendasi yang solid bagi pelatih dan instruktur dalam merancang program latihan yang lebih efektif dan efisien.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Penelitian yang dilaksanakan di MA Al-Furqon Pampangan secara komprehensif mengevaluasi efektivitas dua metode latihan, yaitu *Agility Hurdle Drills* dan *Agility Ring Drills*, dalam meningkatkan kelincahan peserta ekstrakurikuler sepak bola. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kedua metode latihan tersebut memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan kelincahan peserta, yang merupakan komponen kunci dalam performa sepak bola. *Agility Hurdle Drills*, yang melibatkan penggunaan rintangan berupa cone dan hurdle, serta *Agility Ring Drills*, yang menggunakan lintasan berbentuk lingkaran, terbukti efektif dalam mengasah kemampuan peserta untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan presisi, tanpa kehilangan keseimbangan.

Uji normalitas yang dilakukan dengan *Kolmogorov-Smirnov* memastikan bahwa data waktu kelincahan sebelum dan sesudah pelatihan berdistribusi normal, memungkinkan penggunaan analisis statistik parametrik lebih lanjut. Uji homogenitas dengan *Levene's Test* mengungkapkan adanya perbedaan signifikan dalam variabilitas kelincahan antara kondisi pre-test dan post-test, yang menunjukkan bahwa pelatihan ini tidak hanya meningkatkan rata-rata kelincahan tetapi juga mempengaruhi distribusi hasil di antara peserta, dengan beberapa siswa menunjukkan peningkatan yang lebih besar dibandingkan yang lain. Hal ini penting karena menunjukkan bahwa meskipun kedua metode ini efektif secara umum, ada variasi dalam respons individu yang mungkin memerlukan pendekatan pelatihan yang lebih personalisasi di masa depan. Selain itu, hasil uji-t mengonfirmasi bahwa ada peningkatan signifikan dalam kelincahan setelah peserta menjalani program latihan ini, dengan p-value yang sangat kecil menunjukkan efektivitas latihan ini dalam meningkatkan performa fisik peserta. Temuan ini tidak hanya mengindikasikan keberhasilan metode latihan yang diterapkan tetapi juga memberikan wawasan penting bagi pelatih dan instruktur dalam merancang program latihan yang lebih efektif dan terstruktur untuk meningkatkan performa fisik siswa secara keseluruhan.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pengembangan ilmu keolahragaan, terutama dalam konteks pendidikan, dan dapat dijadikan referensi penting bagi penelitian serupa di masa depan. Implementasi metode latihan ini di MA Al-Furqon Pampangan telah membuktikan bahwa program yang terstruktur dan tepat sasaran dapat menghasilkan peningkatan yang signifikan dalam performa fisik siswa, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kualitas permainan sepak bola secara keseluruhan. Oleh karena itu, disarankan agar metode latihan ini terus diterapkan dan dikembangkan lebih lanjut dalam

program-program ekstrakurikuler serupa, untuk mencapai hasil yang optimal dan memastikan bahwa setiap peserta mendapatkan manfaat maksimal dari program latihan yang diberikan.

Saran

Berdasarkan temuan penelitian mengenai pengaruh metode latihan *Agility Hurdle Drills dan Agility Ring Drills* terhadap peningkatan permainan sepak bola peserta ekstrakurikuler di MA Al-Fuqron Pampangan, disarankan agar program latihan yang diterapkan lebih terfokus dan disesuaikan dengan kebutuhan spesifik setiap peserta. Hal ini penting karena penelitian menunjukkan bahwa meskipun kedua metode tersebut efektif dalam meningkatkan kelincahan, terdapat variasi dalam respons individu terhadap latihan. Oleh karena itu, pelatih sebaiknya mengembangkan pendekatan yang lebih personal, dengan menyesuaikan intensitas, durasi, dan jenis latihan sesuai dengan kekuatan dan kelemahan setiap peserta. Selain itu, evaluasi berkala sangat dianjurkan untuk memantau kemajuan peserta dan memberikan umpan balik yang tepat waktu, sehingga penyesuaian latihan dapat dilakukan secara efektif selama program berjalan.

Pendekatan ini tidak hanya akan meningkatkan efektivitas latihan secara keseluruhan tetapi juga memastikan bahwa setiap peserta mendapatkan manfaat maksimal dari program yang diberikan. Selain itu, mengingat keberhasilan metode latihan ini, disarankan agar program ini diintegrasikan lebih luas dalam kurikulum ekstrakurikuler sepak bola di sekolah, sehingga lebih banyak siswa dapat merasakan manfaatnya. Penelitian ini juga memberikan landasan yang kuat bagi penelitian lanjutan, terutama dengan cakupan yang lebih besar dan melibatkan variasi tingkat kemampuan siswa, untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif tentang pengaruh metode latihan ini terhadap berbagai aspek keterampilan sepak bola. Dengan penerapan saran-saran ini, diharapkan program latihan dapat memberikan dampak yang lebih optimal dalam meningkatkan kelincahan, kekuatan otot tungkai, dan performa keseluruhan permainan sepak bola peserta, serta berkontribusi pada pengembangan keterampilan fisik siswa secara berkelanjutan.

DAFTAR REFERENSI

- Anung, P. I., & Sukoco, P. (2021). Pengaruh metode latihan dan koordinasi terhadap power tungkai atlet bola voli. *Jurnal Ilmiah*, 1(1), 45-50.
- Arifin, R., & Warni, H. (2018). Model latihan kelincahan sepak bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 7(2), 102-110.
- Arifudin, O. (2022). Optimalisasi kegiatan ekstrakurikuler dalam membina karakter peserta didik. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 28(2), 829-837.

- Arifudin, O. (2022). Optimalisasi kegiatan ekstrakurikuler dalam membina karakter peserta didik. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 28(2), 829-837.
- Bompa, T. (2019). *Theory and methodology of training* (6th ed.). Human Kinetics.
- Boyle, M. (2016). *New functional training for sports* (2nd ed.). Human Kinetics.
- Chaouachi, A., Chamari, K., Haddad, M., & Chtara, M. (2020). The effects of agility hurdle drills on change of direction speed and reactive agility in youth futsal players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6), 1845. <https://doi.org/10.3390/ijerph17061845>
- Djoko, P. I. (2002). *Dasar kepelatihan: Teori dan praktik latihan olahraga*. Yogyakarta: Penerbit.
- Gamble, P. (2013). *Sport-specific physical preparation for high performance*. London & New York: Routledge.
- Hammi, M., Chaouachi, A., & Castagna, C. (2020). The effect of agility ring drills on change of direction speed and agility in youth soccer players. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7), 2345. <https://doi.org/10.3390/ijerph17072345>
- Harsono, H. (2015). *Teori dan metodologi kepelatihan olahraga*. Bandung: Pustaka Setia.
- Hosseinpour, M., Fathi, A., & Mollahosseini, A. (2021). Effects of agility ladder and agility cone matrix training on lower-body strength and power in basketball players. *Journal of Sports Science and Medicine*, 20(2), 211-217.
- Ismoko, A., & Putro, S. (2017). Pengaruh metode latihan agility hurdle drill terhadap power tungkai. *Jurnal Olahraga dan Pendidikan Jasmani*, 2(6), 1327-1335.
- Ismoko, A., & Sukoco, P. (2013). Latihan metode drill untuk meningkatkan power tungkai dan koordinasi. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, X(Y), 3-10.
- Lhaksana, B. A. (2011). *Taktik dan strategi futsal modern*. Penebar Swadaya.
- Nurdiansyah, R., & Susilawati, S. (2018). Pengaruh latihan plyometric hurdle hopping terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai. *Jurnal Ilmiah*, 22(3), 210-217.
- Nurhasan, N. (2022). *Buku model latihan daya tahan, kecepatan, dan kelincahan menggunakan tujuh shuttle run*. Semarang: Penerbit Pendidikan.
- Nurhasanah, N. (2022). *Journal of Physical Education and Sports*, Semarang.
- Prasetyo, B. (2018). Model latihan dalam meningkatkan daya tahan fisik atlet. *Jurnal Sporta Sainika*, 3(1), 123-130.
- Radcliffe, J. (2007). *Functional training: Training for athletes at all levels*. Ulysses Press.

- Sporis, G., Jukic, I., & Stankovic, R. (2011). Correction between speed, agility, and quickness (SAQ) in elite young soccer players. *Faculty of Sport and Physical Education Journal*, 6(3), 1-10.
- Sugiyono, S. (2009). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto, S. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Widiastuti, A. (2011). *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Young, W. B., & Dawson, B. (2015). Agility and change of direction speed are independent skills: Implications for agility in invasion sports. *Jurnal Ilmu Kepeleatihan Olahraga*, 5(3), 23-32.