

Pengaruh Latihan *Three Corner Drill* Terhadap Kemampuan Kelincahan Pada Pemain Sepakbola (Ssb) Ps Putra Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman

Yompi Asmara Sakti¹ *, Ridho Bahtra²

¹ Universitas Negeri Padang, Padang, 25132, Indonesia.

² Universitas Negeri Padang, Padang, 25132, Indonesia.

* Coressponding Author. E-mail: asmarasaktiyompi@gmail.com

Received: 1 Juli artikel dikirim; Revised: 15 juli artikel revisi; Accepted: 1 agustus artikel diterima

Abstrak: Permasalahan dalam riset ini merupakan rendahnya kelincahan yang dipunyai oleh pemain sepakbola (SSB) PS Putra Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman. Perihal ini mungkin terjalin sebab kurang tepatnya strategi/ tata cara latihan yang digunakan pelatih. Riset ini bertujuan buat mengatakan Pengaruh latihan *Three Corner Drill* terhadap kenaikan keahlian kelincahan pemain sepakbola (SSB) PS Putra Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman. Tipe riset ini merupakan eksperimen semu dengan desain “the one groups pre-test-post-test design”. Populasi dalam riset ini merupakan segala pemain sepakbola (SSB) PS Putra Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 48 orang. Teknik penarikan ilustrasi memakai metode purposive sample, sehingga ilustrasi berjumlah 18. Informasi dikumpulkan dengan melaksanakan uji kelincahan dengan instrument Illionis Agility test. Informasi yang dikumpulkan setelah itu dianalisis dengan memakai Uji t ataupun uji beda mean buat meyakinkan hipotesis yang terbuat. Hasil riset menampilkan kalau ada pengaruh yang signifikan latihan *Three Corner Drill* terhadap keahlian kelincahan pemain sepakbola (SSB) PS Putra Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman, dengan t hitung 10, 0055 t tabel 1,740 bisa disimpulkan ada pengaruh latihan *Three Corner Drill* terhadap kenaikan kelincahan pemain sepakbola (SSB) PS Putra Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman. Permasalahan dalam riset ini merupakan rendahnya kelincahan yang dipunyai oleh pemain sepakbola (SSB) PS Putra Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman. Perihal ini mungkin terjalin sebab kurang tepatnya strategi/ tata cara latihan yang digunakan pelatih. Riset ini bertujuan buat mengatakan Pengaruh latihan *Three Corner Drill* terhadap kenaikan keahlian kelincahan pemain sepakbola (SSB) PS Putra Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman. Tipe riset ini merupakan eksperimen semu dengan desain “the one groups pre-test-post-test design”. Populasi dalam riset ini merupakan segala pemain sepakbola (SSB) PS Putra Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 48 orang. Teknik penarikan ilustrasi memakai metode purposive sample, sehingga ilustrasi berjumlah 18. Informasi dikumpulkan dengan melaksanakan uji kelincahan dengan instrument Illionis Agility test. Informasi yang dikumpulkan setelah itu dianalisis dengan memakai Uji t ataupun uji beda mean buat meyakinkan hipotesis yang terbuat. Hasil riset menampilkan kalau ada pengaruh yang signifikan latihan *Three Corner Drill* terhadap keahlian kelincahan pemain sepakbola (SSB) PS Putra Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman, dengan t hitung 10, 0055 t tabel 1, 740 bisa disimpulkan ada pengaruh latihan *Three Corner Drill* terhadap kenaikan kelincahan pemain sepakbola (SSB) PS Putra Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.

Kata Kunci: *Three Corner Drill*, Kelincahan, Sepakbola.

THE EFFECT OF THREE CORNER DRILL EXERCISE ON THE ABILITIES OF PS PUTRA PUTRA SOCCER PLAYERS, PADANG PARIAMAN DISTRICT

Abstract: *The problem in this study is the low agility of PS Putra football players (SSB), Nan Sabaris District, Padang Pariaman Regency. This is likely due to the inaccuracy of the training strategy/ method used by the coach. This study aims to reveal the effect of the Three Corner Drill exercise on increasing the agility ability of PS Men's football players (SSB), Nan Sabaris District, Padang Pariaman Regency. This type of research is a quasi-experimental design with "the one groups pre-test-post-test design". The population in this study were all football players (SSB) PS Putra, Nan Sabaris District, Padang Pariaman Regency, totaling 48 people. The sampling technique used a purposive sample technique, so that a total of 18 samples were collected. Data was collected by conducting an agility test with the Illinois Agility test instrument. The data collected was then analyzed using the t test or mean difference test to prove the hypothesis that was made. The results showed that there was a significant effect of the Three Corner Drill exercise on the agility ability of PS Putra football players (SSB) in Nan Sabaris District,*

Padang Pariaman Regency, with t count 10.0055 > t table 1.740 it can be concluded that there is an effect of the Three Corner Drill exercise on increasing agility football player (SSB) PS Putra, Nan Sabaris District, Padang Pariaman Regency.

Keywords: *Three Corner Drill, Agility, Soccer*

PENDAHULUAN

Pembinaan ialah usaha yang dicoba dalam rangka membangun, memajukan, serta tingkatkan sesuatu yang sudah terdapat serta yang sudah dicapai. Sepakbola adalah permainan beregu dengan jumlah pemain 11 (sebelas) lawan 11 (sebelas) yang dipimpin oleh seorang wasit, dibantu asisten 1, asisten 2, dan wasit cadangan. Diperlukan juga kondisi fisik yang bagus untuk merealisasikan teknik dalam mencapai tujuan dalam permainan sepakbola. Oleh sebab itu, agar seorang pemain sepakbola dapat merealisasikan teknik-teknik untuk mencapai sebuah tujuan dalam bermain sepakbola haruslah didukung dengan kemampuan kondisi fisik yang bagus.

Teknik-teknik yang harus dikuasai oleh seorang pemain sepakbola, seperti: berlari, melompat, merampas bola, *shooting*, menahan dan mengontrol bola, menggiring bola. Unsur-unsur kondisi fisik yang dibutuhkan untuk merealisasikan teknik disesuaikan dengan teknik yang dilakukan. Menurut Emral (2016:89-98) sasaran dan prinsip empat situasi penting dalam permainan sepakbola, yaitu :

- 1) Menguasai bola, sasarannya yaitu membangun serangan untuk menciptakan peluang dan usaha mencetak gol. Agar sasaran tercapai lakukan main melebar, kuasai bola, dan tempatkan posisi sebaik mungkin.
- 2) Lawan menguasai bola, sasarannya yaitu mengganggu serangan lawan, menangkan bola dan cegah lawan buat gol. Persempit ruang gerak lawan, tekan lawan yang menguasai bola, buat cover, setiap pemain bermanfaat bagi tim.
- 3) Transisi dari menyerang ke bertahan, cegah lawan jangan dapat melakukan *long pass* ke jantung pertahanan kita. Semua pemain mencegah lawan cetak gol, jaga lawan dengan ketat.
- 4) Transisi dari bertahan ke menyerang, bila tim kita memenangkan bola, lakukan *long pass*, usahakan lawan tidak dapat melihat posisi kita, dan pemain yang tidak menguasai bola ambil inisiatif.

Bersumber pada observasi di Lapangan serta data dari pelatih sepakbola (SSB) PS Putra Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman, penulis memandang dari game serta latihan dalam berupa permainan pemain sangat lelet dalam mengganti arah serta posisi, sementara itu kelincahan sangat mempengaruhi dalam game sepak bola, sehingga perihal ini sangat jelas nampak bahwasanya kelincahan pemain tersebut sangat kurang.

Minimnya keahlian kelincahan yang pengaruhi prestasi pemain sepakbola (SSB) PS Putra Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman, buat mengenali aspek yang lumayan dominan ada sebagian perihal yang menimbulkan kurang maksimalnya prestasi hingga dengan begitu butuh dicoba suatu riset, mudah- mudahan dengan hasil riset ini dapat dipakai selaku bahan rujukan serta selaku landasan buat membuat program latihan paling utama latihan kelincahan, mudah- mudahan hasil riset ini berguna untuk pertumbuhan sepakbola di Kabupaten Padang Pariaman Kecamatan Nan Sabaris. Maka dari itu perlu dilakukan pembinaan untuk melatih teknik dasar pemain melalui Sekolah Sepakbola yang memiliki peran penting untuk melakukan pembinaan pada pemain sepakbola.

METODE

Tipe riset ini merupakan eksperimen semu dengan desain “the one groups pre-test-post-test design”. Populasi dalam riset ini merupakan segala pemain sepakbola (SSB) PS Putra Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman yang berjumlah 48 orang. Teknik penarikan ilustrasi memakai metode purposive sample, sehingga ilustrasi berjumlah 18. Informasi dikumpulkan dengan melaksanakan uji kelincahan dengan instrument Illionis Agility test. Informasi yang dikumpulkan setelah itu dianalisis dengan memakai Uji t ataupun uji beda mean buat meyakinkan hipotesis yang terbuat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Deskripsi Hasil Pre-Test

Berdasarkan hasil pre-test terlihat nilai kelincahan tertinggi yang dapat dicapai pemain adalah 17,02 detik dan nilai terendah adalah 20,25 detik dengan rentang nilai sebesar 3,23 detik.

Selanjutnya diperoleh nilai rata-rata hitung (mean) sebesar 18,67 detik dan standar deviasi sebesar 1,04 detik. Dari hasil analisis data penelitian yang dilakukan maka dapat dideskripsikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Frekuensi Data Pre-Test

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Keterangan
1	<15.2	0	0	Baik sekali
2	16.1-15.2	0	0	Baik
3	18.1-16.2	5	27,77%	Sedang
4	18.3-18.2	3	16,66%	Kurang
5	>18.3	10	55,55%	Kurang sekali
Jumlah		18		

Tabel menampilkan kalau dari 18 orang tidak ada satu orang juga pemain yang terletak pada klasifikasi “Baik Sekali” dengan kelas interval <15.2, begitu pula dengan klasifikasi “Baik” dengan kelas interval 16.1-15.2. Pada klasifikasi “Sedang” dengan kelas interval 18. 1-16.2 ada sebanyak 5 orang pemain sepakbola ataupun 27,77%. Pada klasifikasi “Kurang” dengan kelas interval 18.3-18. 2 ada sebanyak 3 orang pemain sepakbola ataupun 16,66%. Terakhir pada klasifikasi “Kurang Sekali” dengan kelas interval >18. 3 ada sebanyak 10 orang pemain sepakbola ataupun 55,55%.

Deskripsi Hasil Post-Test

Berdasarkan hasil post-test terlihat nilai kelincahan tertinggi yang dapat dicapai pemain adalah 16,04 detik dan nilai terendah adalah 18,34 detik dengan rentang nilai sebesar 2,3 detik. Selanjutnya diperoleh nilai rata-rata hitung (mean) sebesar 17,31 detik dan standar deviasi sebesar 0,79 detik. Dari hasil analisis data penelitian dapat diketahui , yang digambarkan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi Frekuensi Data Post-Test

No	Kelas Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif	Keterangan
1	<15.2	0	0	Baik sekali
2	16.1-15.2	2	11,11%	Baik
3	18.1-16.2	14	77,77%	Sedang
4	18.3-18.2	0	0	Kurang
5	>18.3	2	11,11%	Kurang sekali
Jumlah		18		

Tabel menampilkan kalau dari 18 orang tidak ada satu orang juga pemain yang terletak pada klasifikasi “ Baik Sekali” dengan kelas interval <15. 2. Dengan klasifikasi “Baik” dengan kelas interval 16. 1-15.2 Ada 2 orang pemain sepakbola ataupun 11,11%. Pada klasifikasi “ Sedang” dengan kelas interval 18.1-16.2 ada sebanyak 14 orang pemain sepakbola ataupun 77,77%. Pada klasifikasi “Kurang” dengan kelas interval 18. 3- 18. 2 tidak ada satu orang juga pemain sepakbola. Terakhir pada klasifikasi “Kurang Sekali” dengan kelas interval >18.3 ada 2 orang pemian sepakbola ataupun 11,11%.

Uji Normalitas

Saat sebelum melaksanakan analisis statistik, terlebih dulu dicoba uji hipotesis ataupun uji hipotesis analisis yang meliputi uji normalitas. Uji normalitas digunakan buat mengenali apakah sebaran informasi yang diperoleh wajar ataupun tidak.

Bersumber pada hasil pengujian uji normalitas yang sudah periset jalani sebagian waktu kemudian, berikut rangkuman uji normalitas yang periset jalani:

Tabel 3. Nilai Normalitas

No	Variabel	L _{hitung}	L _{tabel}	Keterangan
1	Pre-test	0,108	0,206	Normal
2	Pos-test	0,164	0,206	Normal

Berdasarkan table diatas, diketahuo bahwa nilai $L_{hitung} < L_{tabel}$ dengan taraf signifikansi sebesar 0,05. Maka dapat ditarik kesimpulan bahwa data berasal dari variable yang berdistribusi normal.

Uji Hipotesis

Berdasarkan pengujian hipotesis yang telah peneliti lakukan didapatkan nilai $t_{hitung} 10,005 > t_{tabel} 1,740$ pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ yang berarti kalau H_a diterima serta H_0 ditolak, kalau memanglah ada pengaruh pemberian latihan Three Corner Drill terhadap Kenaikan Keahlian Kelincahan Pemain sekolah sepakbola PS Putra Pauh Kamar Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.

Tabel 4. Uji Hipotesis

Latihan <i>Three Corner Drill</i>	Rata-rata	t _{hitung}	t _{tabel}	Hasil Uji	Keterangan
Pre-test	18,84	10,005	1,74	Signifikan	Ho ditolak dan Ha diterima
Post-test	17,37				

Bersumber pada tabel di atas bisa dilihat kalau $t_{hitung} = 10,005$ $t_{tabel} = 1,740$. Perihal ini berarti kalau hipotesis riset yang sudah diajukan kalau: ada pengaruh latihan Three Corner Drill terhadap kenaikan keahlian kelincahan pemain sekolah sepakbola PS Putra Pauh Kamar Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman bisa diterima. Dengan demikian bisa disimpulkan kalau latihan Three Corner Drill membagikan pengaruh yang signifikan terhadap keahlian kelincahan pemain sekolah sepakbola PS Putra Pauh Kamar Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman. Kenaikan kelincahan pemain sepakbola merupakan sebesar 1,47 detik ialah dari skor rata- rata pre test 18,84 detik serta post test jadi 17,37 detik.

PEMBAHASAN

Seorang pemain dikatakan lincah manakala pemain mampu menempatkan posisi tubuhnya sesuai kebutuhan. Misalnya, bagi seorang pemain bola pada saat pemain sedang menggiring bola menuju kearah gawang tiba-tiba dihadap oleh lawan yang berusaha merebut bola, maka dia harus menghidar dengan lincah dan cepat agar pemain bisa melewati lawannya sehingga bola tetap dalam penguasaannya.

Maka dari itu diperlukan latihan dimana latihan adalah suatu kegiatan atau aktivitas yang dilakukan secara berulang-ulang melalui tuntunan bervariasi untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai. Jadi latihan adalah kegiatan yang dilakukan dengan berulang-ulang. Kegiatan yang terus dilakukan dengan berulang ini, maka akan menimbulkan perubahan terhadap sesuatu yang ingin diperbaiki atau dimiliki. Jadi latihan merupakan realisasi dari materi atau bentuk latihan yang ingin dilakukan.

Bersumber pada riset yang sudah periset jalani sebagian waktu kemudian terpaut dengan pengaruh latihan Three Corner Drill terhadap kenaikan kelincahan pemain sekolah sepakbola PS Putra Pauh Kamar Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman, dengan melaksanakan perhitungan nilai pre- test serta post- test periset menciptakan terjalin kenaikan nilai rerata yang dicapai oleh pemain. Semula dengan nilai rata- rata sebesar 18, 84 detik naik jadi 17,37 berarti terjalin kenaikan sebesar 1,47 detik. Setelah itu didapatkan nilai $t_{hitung} 10,005$ $t_{tabel} 1,74$ yang berarti kalau hipotesis yang periset ajukan diterima serta bisa disimpulkan kalau memanglah ada pengaruh latihan Three Corner Drill terhadap kenaikan kelincahan pemain sekolah sepakbola PS Putra Pauh Kamar Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman

SIMPULAN

Bersumber pada hasil analisis informasi, hingga bisa diambil kesimpulan ialah: ada pengaruh yang signifikan dari latihan *Three Corner Drill* terhadap kenaikan kelincahan pemain sekolah sepakbola PS Putra Pauh Kamar Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman, diterima kebenarannya dimana hasil yang diperoleh $t_{hitung} 10,005 > t_{tabel} 1,740$.

Maksudnya, ada pengaruh latihan *Three Corner Drill* terhadap kenaikan kelincahan pemain sekolah sepakbola PS Putra Pauh Kamar Kecamatan Nan Sabaris Kabupaten Padang Pariaman.

DAFTAR PUSTAKA

- Emral. 2016. *SepakBola Dasar*. Padang: Sukabina Press.
- Hikmawati. 2017. *Metodologi Penelitian*. Depok: Rajawali Pers.
- Hutrimas, M. T., & Sin, T. H. (2019). Studi Tentang Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Bintang Timur Kota Payakumbuh. *Jurnal JPDO*, 2(1), 89-94.
- Irawadi, Hendri. (2014). *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. Padang: UNP Press
- Irianto, S. (2010). pengembangan tes kecakapan "*David Lee*" untuk sekolah sepakbola (*SSB*). Yogyakarta: FIK UNY.
- Kurniawan, Feri. 2011. *Buku pintar olahraga*. Jakarta:Laskar Akasarah.
- Lufisanto, M. S. (2015). Analisis Kondisi Fisik yang Memberi Kontribusi Terhadap Tendangan Jarak Jauh Pada Pemain Sepak Bola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 03(01), 50–56