Vol. 9 No. 1 Maret 2022
e-ISSN: 2807-2227
p-ISSN: 2355-4355

PENGARUH LATIHAN *OBSTCALE RUN* DAN *NEBRASKA AGILITY DRILL* TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN SEPAK BOLA

Hasruddin
STKIP Paris Barantai Kotabaru
undhinharua33@gmail.com

Received: Januari 2022; Accepted: Februari 2022; Published: Maret 2022
Ed: Maret 2022; 9 (1) : 1-10

Abstrak

Berdasarkan hasil observasi peneliti pada saat sparing lawan *Club* Semaya FC para pemain *Club SOBP Barito Putra* sangat kurang dalam kecepatan baik secara bertahan maupun menyerang, pada saat *passing* dan *dribbling* lambat. Itu terlihat dari pergerakan saat membawa bola masih sangat kaku, lambat, serta kelincahan (*agility*) itu sendiri masih sangat kurang sehingga mudah direbut oleh lawan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *obstacle run* dan *nebraska agility drill* terhadap kelincahan pemain sepak bola *Club SOBP Barito Putra* 2022. Adapun jenis penelitian adalah *experiment* dengan *two-group pre-test* dan *post-test design*. Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain bola *Club SOBP Barito Putra* 2022, yang berjumlah 20 orang. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive sampling* dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus umur pemain *junior* 17 sampai 22 tahun, sedangkan untuk yang *senior* 24 sampai 33 tahun. Dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 10 orang pemain *junior* dalam kelompok latihan *obstacle run* dan 10 pemain *senior* menggunakan latihan *nebraska agility drill*. Penentuan sampel dilakukan dengan menentukan umur masing-masing pemain, dimana pemain yang umurnya 17 tahun sampai 22 tahun ditetapkan menjadi kelompok latihan *obstacle run* sedangkan untuk umur 24 ke atas sampai dengan 33 tahun ditetapkan menjadi kelompok *nebraska agility drill*. Analisis data menggunakan SPSS versi 21. Hasil analisa data menunjukkan bahwa nilai signifikansi 0,000 untuk kelompok *obstacle run* dan kelompok *nebraska agility drill* dengan taraf signifikan 5%. Kesimpulan penelitian disimpulkan bahwa: 1. Ada pengaruh latihan *obstacle run* terhadap kelincahan pemain sepak bola, 2. Ada pengaruh latihan *nebraska agility drill* terhadap kelincahan pemain sepak bola.

Kata Kunci: latihan obstacle run, nebraska agility drill, kelincahan, sepakbola

Abstract

Based on the results of observations of researchers when sparring against Club Semaya FC, Club SOBP Barito Putra players were very lacking in speed both defensively and attacking, when passing and dribbling were slow. This can be seen from the movement when carrying the ball which is still very stiff, slow, and the agility itself is still very lacking so that it is easily captured by opponents. This study aims to determine the effect of obstacle run and Nebraska agility drill exercises on the agility of Club SOBP Barito Putra 2022 football players. The type of research is an experiment with a two-group pre-test and post-test design. The population of this study were all Club SOBP Barito Putra 2022 football players, totaling 20 people. Sampling used purposive sampling technique by determining the special characteristics of the ages of junior players 17 to 22 years, while for senior players 24 to 33 years. Divided into 2 groups, namely 10 junior players in the obstacle run training group and 10 senior players using the Nebraska agility drill. Sampling was determined by determining the age of each player, where players aged 17 to 22 years were assigned to the obstacle run training group while those aged 24 to 33 years were assigned to the Nebraska agility drill group. Data analysis used SPSS version 21. The results of data analysis showed that the significance value was 0.000 for the obstacle run group and the Nebraska agility drill group with a significant level of 5%. The conclusion of the study concluded that: 1. There is an effect of obstacle run training on the agility of soccer players, 2. There is an effect of Nebraska agility drill training on the agility of soccer players.

Keywords*: *obstacle run drills, nebraska agility drill, agility, football

PENDAHULUAN

Salah satu indikator manusia yang berkualitas adalah manusia yang memiliki tingkat kesehatan dan kesegaran jasmani yang tinggi, baik fisik maupun psikis. Pertumbuhan dan perkembangan antara fisik dan psikis haruslah sejalan. Seseorang yang memiliki tingkat kecerdasan tinggi, kurang dapat berbuat banyak apabila memiliki tingkat kesehatan dan kesegaran jasmani yang rendah. Oleh sebab itu, untuk mendapatkan kesehatan dan kesegaran jasmani, salah satunya dengan berolahraga.

Sepak bola merupakan salah satu cabang olahraga yang populer di Indonesia. Cabang sepak bola juga diharapkan mampu mengharumkan nama bangsa dan negara di event Internasional. Namun fakta menunjukkan bahwa prestasi sepak bola di Indonesia pada umumnya, dan Nusa Tenggara Barat khususnya relatif masih rendah untuk sepak bola. Hal ini bisa dilihat dengan minimnya prestasi yang telah berhasil diraih oleh tim sepak bola Nusa Tenggara Barat pada Pekan Olahraga Nasional ataupun kejuaraan-kejuaraan bertaraf nasional lainnya.

Dalam permainan sepak bola, dibutuhkan berbagai unsur kondisi fisik, salah satunya adalah kelincahan. Kelincahan adalah pemain yang mampu untuk berganti arah dan gerak dalam tubuhnya. (Safari, 2012: 33). Adapun bentuk- bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan adalah latihan zigzag run, Illinois run, envelope run, dodging run, obstacle run, boomerang run, squat thurst, down the line drill, nebraska agility dril dll. Untuk mengembangkan kondisi fisik seseorang atlet dapat dilakukan beberapa metode latihan yang berbeda. Model latihan adalah suatu upaya untuk meningkatkan kemampuan dan keterampilan pada seseorang atlet. Dangan metode yang baik dan bervariasi diharapkan dapat mencapai prestasi yang optimal, salah satunya untuk meningkatkan latihan kelincahan adalah latihan obstacle run dan nebraska agility drill.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Ni Luh Riza Sri Purwanthi, (2013). Menyimpulkan bahwa latihan obsctacle run berpengaruh terhadap kelincahan dikarenakan pelatihan ini merupakan suatu aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis dan repetitive dalam jangka waktu yang membutuhkan durasi yang lama, dari program pelatihan yang dilakukan secara terarah dan berkelanjutan akan mengakibatkan penyesuaian terhadap kondisi fisik yang semakin meningkat pula. Dengan melakukan pelaksanaan yang teratur dan sistematis akan terjadi peningkatan fungsi organ-organ tersebut dapat bekerja secara maksimal sebagai penyokong dalam melaksanakan aktivitas fisik.

Sedangkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Fajar Ari Widiyatmoko, (2020). Telah melakukan penelitian yang menyimpulkan bahwa latihan Nebraska agility drill berpengaruh dalam hal kelincahan, dengan pelatihan yang diberikan secara rutin dan berulang-ulang, sehingga memberikan rangsangan secara menyeluruh pada tubuh dan tubuh merespon dengan meningkatnya kinerja otot dalam melewati rintangan yang merupakan gerakan kelincahan yang dibutuhkan oleh pemain di dalam lapangan, baik untuk melewati lawan, menghadang lawan maupun mencetak gol.

Berdasarkan hasil observasi peneliti pada Club SOBP Barito Putra pada saat sparing lawan Club Semaya FC, para pemain Club SOBP Barito Putra sangat kurang dalam kecepatan baik secara bertahan maupun menyerang, pada saat passing dan dribbling lambat. Itu terlihat dari pergerakan saat membawa bola masih sangat kaku, lambat, serta kelincahan (agility) itu sendiri masih sangat kurang sehingga mudah direbut oleh lawan.

Oleh karena itu, berdasarkan penjabaran atau uraian di atas mengenai permasalahan, maka perlu adanya penelitian untuk meningkatkan kelincahan pada pemain sepak bola Club SOBP Barito Putra. Latihan yang akan diberikan untuk meningkatkan kelincahan pada pemain sepak bola Club

SOBP Barito Putra berupa latihan obstacle run dan nebraska agility drill yang selanjutnya akan dilakukan penelitian berjudul ”Pengaruh latihan obstacle run dan nebraska agility drill terhadap kelincahan pemain sepak bola Club SOBP Barito Putra Tahun 2022.

Berdasarkan latar belakang masalah tersebut di atas, maka masalah dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut : 1. Apakah ada pengaruh latihan obstacle run terhadap kelincahan pemain sepak bola Club SOBP Barito Putra Tahun 2022?. 2. Apakah ada pengaruh latihan nebraska agility drill terhadap kelincahan pemain sepak bola Club SOBP Barito Putra Tahun 2022?.

Tujuan penelitian yang ingin dicapai berdasarkan rumusan masalah yang telah di tetapkan adalah sebagai berikut: 1. Untuk mengetahui ada atau tidak pengaruh latihan obstacle run terhadap kelincahan pemain sepak bola Club SOBP Barito Putra Tahun 2022. 2. Untuk mengetahui ada atau tidak pengaruh latihan nebraska agility drill terhadap kelincahan pemain sepak bola Club SOBP Barito Putra Tahun 2022.

METODE

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah rancangan atau desain dengan model eksperimen. Yang dimaksud dengan metode penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi menyisihkan faktor-faktor lain yang mengganggu (Arikunto, 2010: 9).

Adapun rancangan penelitiannya adalah menggunakan two group pretest–posttest design. Kelebihan desain ini adalah dilakukan pretest dan posttest sehingga dapat diketahui dengan pasti perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan.

Tabel 1. ***Two Group Pretest-Postest Design***

Pre- Test	***Treatment***	***Pos-Test***
$T1^a$	X^a	$T2^a$
$T1^b$	X^b	$T2^b$

(Sumber: Maksum, 2010: 49)

Keterangan :

$T1^a$: *Pretest* / test awal kelincahan sebelum diberikan perlakuan kelompok *obstacle run*.
$T1^b$: *Pretest* / test awal kelincahan sebelum diberikan perlakuan kelompok *nebraska agility drill*.
X^a : Perlakuan yang diberikan latihan *obstacle run*.
X^b : Perlakuan yang diberikan latihan *nebraska agility drill.*
$T2^a$: *Posttest /* Tes akhir kecepatan setelah diberikan perlakuan kelompok obstacle run.
$T2^b$: *Posttest /* Tes akhir kecepatan setelah diberikan perlakuan kelompok *nebraska agility drill.*

Populasi Penelitian

Populasi adalah keseluruhan obyek penelitian (Arikunto, 2013: 173). Jadi populasi bukan hanya orang, tetapi juga obyek dan benda-benda yang lain. Populasi juga bukan sekedar jumlah yang ada pada obyek/subyek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik/sifat yang dimiliki oleh subyek atau obyek itu. Jadi dari pendapat tersebut di atas dapat disimpulkan bahwa

yang dimaksudkan dengan populasi dalam penelitian ini adalah keseluruhan pemain sepak bola Club SOBP Barito Putra Tahun 2022, berjumlah 20 orang.

Sampel Penelitian

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang di teliti (Arikunto, 2013: 174). Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan purposive sampling. Menurut Sugiyono (2010: 300) purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Sehingga dapat disimpulkan bahwa peneliti membagi populasi ini menjadi 2 kelompok dengan kriteria-kriteria pemain senior dan pemain junior, yaitu pemain senior 10 orang dan pemain junior 10 orang. Sehingga jumlah sampel yang digunakan yaitu sebanyak 20 orang.

Instrumen Penelitian

Untuk memperoleh data diperlukan alat pengukuran, yang dimaksud dengan instrumen adalah suatu proses pengumpulan data/informasi dari suatu obyek tertentu, dalam proses pengukuran diperlukan suatu alat ukur (Nurhasan 2007: 5). Guna tercapainya keberhasilan penelitian yang akan dilaksanakan peneliti, maka instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes boomerang run (Ahmad Muchlisin Natas Pasaribu, 2020: 30).

a.Tujuan

Tujuan dari tes ini adalah untuk mengukur kelincahan (Agility).

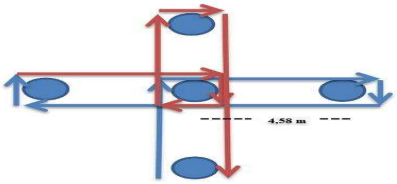
b.Alat yang digunakan

1) Tanda Kerucut
2) Pluit
3) Stop Watch
4) Cone
5) Meteran
6) Blangko pencatat hasil dan alat-alat tulis.

c. Petunjuk Pelaksanaan

Tanda kerucut ditempatkan pada 17 feet (5,18m) dari garis start. Tanda yang lain ditempatkan pada 15 feet (4,57 m) di seberang tanda pertama. Tanda kerucut lain ditempatkan pada 15 feet (4,57 m) di samping tanda pertama dari garis start.

Orang coba berlari ke arah titik atas dan berkelok lalu berlari kembali berkelok ke kiri melingkari titik sebelah kanan kemudian berputar di titik tengah melingkarinya dan kembali ke garis finis.



Gambar 1. *Boomerang Run*

(Sumber: https://latihandumbell.wordpress.com/tes-awal/kelincahan/)

d. Penilain :

Tabel 2. Data Normatif untuk *Boomerang Run*

Nilai (%)	Pemain
	Hasil (detik)
85	s/d 13,2”
80	13,5”- 14,3”
75	14,6”- 16,6”
70	16,9”- 18’9”
65	18, 12”- 20, 11”

Teknik Pengumupulan Data

1. Metode Tes Perbuatan

Tes adalah suatu cara untuk mengadakan penelitian terhadap suatu subyek atau obyek-obyek tertentu untuk mendapatkan data secara cepat dan tepat (Arikunto, 2006: 44). Dalam penelitian ini, menggunakan tes kelincahan.

2. Teknik Dokumentasi

Teknik dokumentasi dalam penelitian ini digunakan untuk memperoleh data melalui catatan yang bersifat kuantitatif, data ini dapat bersifat pribadi atau pengalaman yang ditulis oleh subjek, data yang diperoleh dari pengamatan langsung yang diperkuat oleh peneliti dengan menggunakan teknik dokumentasi dalam mengumpulkan data. Dokumentasi diperlukan dalam penelitian kuantitatif, karena menghasilkan deskriptif yang berharga dan digunakan untuk mengolah segi-segi subjektif dan hasil yang dianalisa secara induktif.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunkan adalah pengujian normalitas sebaran data menggunakna Uji *Paired T-test* dengan menggunakan SPSS 21 dengan nilai taraf signifikansi 0.05

HASIL

A. Deskripsi Data

Table 3. Data tes awal (pre-test) dan tes akhir (post-test) kelompok Junior latihan Obstacle Run.

No	Nama	Kelincahan	
		Pre-tes	Post-tes
1.	Deri	13.01	12.09
2.	Romanja	13.21	12.20
3.	Jamil	12.30	11.33
4.	Azim	11.29	10.27
5.	Anang	12.43	11.36
6.	Haris	11.25	10.23
7.	Wisnu	12.09	11.05
8.	Agil	13.21	12.17
9.	Arya	11.49	10.34
10.	Sigit	14.09	13.31

Table 3 merupakan hasil pengukuran kelincahan sebelum diberikan dan sesudah latihan perlakuan latihan Obstacle Run, jumlah sampel sebanyak 10 atlet. Tes pengukuran post test dan pre test mengunakan instrument test boomerang run.

Table 4 Uji Normalitas data kelompok Pre test dan Post test kelompok latihan Obstacle Run

Tests of Normality

	KELOMPOK	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST	PRE TEST	.142	10	.200*	.942	10	.574
	POST TES	.160	10	.200*	.924	10	.395

*. This is a lower bound of the true significance.
a. Lilliefors Significance Correction

Analisis data uji normalitas data untuk pengukuran nyeri mengunakan statistic spss 21, dengan *Shapiro Wilk* dikarenakan sampel kuran dari 50. Nilai satatisik untuk data pre test yaitu sig. 0,574 dan nilai Post test di dapatkan angka 0,395, dari kedua nilai tersebut angkanya diatas taraf sig. yang digunakan dalam penelitian yaitu sig. 0,05. Maka dapat disimpulkan data pre test dan post test untuk hasil kelincahan datanya berdistribusi normal. Maka dapat dilanjutkan untuk pengujian t-tets paired sampel test untuk mengetahui uji bedanya.

Table 5. Uji Paired Sampel Test kelompok latihan Obstacle Run

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PRETEST - POSTTEST	1.0020	.09841	.03112	.93160	1.07240	32.198	9	.000

Analisis data uji t-test untuk melihat perbedan antara pre test dan post test mengunakan uji paired sample test mengunakan statistic spss 21. Nilai signifikasi nya di dapatkan angka Sig. 0,000, dengan taraf signifikansi penelitian sebesar 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan obstacle Run terhadap kelincahan, dikarenakan nilai Sig. (2 Tailed) < dari Taraf signifikani penelitian (0,000 < 0,05).

Table 4. Data tes awal (pre-test) dan tes akhir (post-test) kelompok Senior latihan Nebraska Agility Drill.

No	Nama	Kelincahan	
		Tes awal	Tes akhir
1.	Bagong	14.05	13.15
2.	Ferdi	13.65	12.45
3.	Aji	12.51	11.50
4.	Aldy	13.07	12.11
5.	Dani	12.45	11.48
6.	Sandi	12.30	11.35
7.	Dudung	12.24	11.28
8.	Apip	11.58	10.39
9.	Pihir	14.30	13.23
10.	Riyan	13.35	12.29

Table 3 merupakan hasil pengukuran kelincahan sebelum diberikan dan sesudah latihan perlakuan latihan Obstacle Run, jumlah sampel sebanyak 10 atlet. Tes pengukuran post test dan pre test mengunakan instrument test boomerang run.

Table 5 Uji Normalitas data kelompok Pre test dan Post test kelompok latihan Nebraska Agility Drill

Tests of Normality

	KELOMPOK	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PRETEST	PRE TEST	.192	10	.200*	.957	10	.755
	POST TES	.183	10	.200*	.951	10	.685

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Analisis data uji normalitas data untuk pengukuran nyeri mengunakan statistic spss 21, dengan *Shapiro Wilk* dikarenakan sampel kuran dari 50. Nilai satatisik untuk data pre test yaitu sig. 0,755 dan nilai Post test di dapatkan angka 0,685, dari kedua nilai tersebut angkanya diatas taraf sig. yang digunakan dalam penelitian yaitu sig. 0,05. Maka dapat disimpulkan data pre test dan post test untuk hasil kelincahan datanya berdistribusi normal. Maka dapat dilanjutkan untuk pengujian t-tets paired sampel test untuk mengetahui uji bedanya.

Table 6. Uji Paired Sampel Test kelompok latihan Nebraska Agility Drill

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	PRETEST - POSTTEST	1.02700	.10220	.03232	.95389	1.10011	31.77	9	.000

Analisis data uji t-test untuk melihat perbedan antara pre test dan post test mengunakan uji paired sample test mengunakan statistic spss 21. Nilai signifikasi nya di dapatkan angka Sig. 0,000, dengan taraf signifikansi penelitian sebesar 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan obstacle Run terhadap kelincahan, dikarenakan nilai Sig. (2 Tailed) < dari Taraf signifikani penelitian (0,000 < 0,05).

B. Pembahasan

1. Latihan Obstacle Run

Latihan obstacle adalah bentuk latihan yang tujuannya untuk meningkatkan kelincahan. Dimana, kegiatan lari atau berlari melalui rintangan rintangan yang dihadapi seperti melalui rintangan tali, rintangan balok-balok, melalui bola-bola yang tersusun, melalui box atau kotak, melalui bangku swedia, melalui gawang, melalui kerucut, dan melalui rotan atau ban. Dalam penelitian ini ada pengaruh latihan obstacle run terhadap kelincahan pemain sepak bola Club SOBP Barito Putra.

Dalam melakukan suatu aktifitas fisik maupun olahraga. Sistem kardiorespirasi sangat diperlukan guna menunjang segala kelangsungan aktifitas yang dilakukan. (Nala,1998:6) menyatakan bahwa "daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan tubuh untuk melakukan aktifitas terus menerus dalam jangka waktu lama (lebih dari 10 menit) dan dalam keadaan aerobik (metabolisme sel otot memerlukan pasokan oksigen dari udara luar untuk mendapat tenaga bergerak atau berkontraksi)". Daya tahan kardiorespirasi termasuk daya tahan umum, karena sistem pernafasan, jantung, paru, dan pembuluh darah di tingkatkan kemampuannya atau efisiensi kerja agar mampu memasok oksigen ke otot untuk menghasilkan tenaga dan akemudin mengeluarkan sisa hasil metabolisme keluar tubuh (misalnya: karbondioksida dari otot ke luar tubuh melalui paru-paru). Sedangkan pelatihan obstacle run merupakan kegiatan jasmani yang berbentuk gerakan lari atau berlari melalui rintangan rintangan yang di hadapi seperti melalui rintangan tali, rintangan balok-balok, melalui bola-bola yang tersusun, melalui box atau kotak, melalui bangku swedia, melalui gawang, melalui kerucut, dan melalui rotan atau ban (Widya, 2004:38). Tujuan pemberian obstacle run adalah sebagai upaya untuk mingkatkan suatu kondisi yang baik bagi para atlet. Kondisi yang dimaksud adalah meningkatkan daya tahan, kekuatan, kecepatan kelincahan, kelentukan.

2. Latihan Nebraska Agility Drill

Latihan nebraska agility drill adalah bentuk latihan kelincahan, dimana pergerakan hampir sama dengan shuttle run, hanya saja Nebraska agility drill bergerak lari secepat-cepatnya dengan mengubah arah melewati titik yang telah ditentukan dengan menggunakan 2 cone dengan jarak 5 yard masing masing cone. Dalam penelitian ini ada da pengaruh latihan nebraska agility drill terhadap kelincahan pemain sepak bola Club SOBP Barito Putra.

Gerakan dalam latihan *nebraska agility drill* secara umum tidak jauh berbeda dengan latihan untuk kelincahan lainnya, misalnya lari angka 8 dan zig-zag run dan lain-lain. Latihan *nebraska agility drill* fokus untuk melewati rintangan yang ditetapkan berupa *cone* yang telah disiapkan di jarak tertentu. Pemain harus melewati cone dengan aturan dari latihan tersebut. Pada latihan *Nebraska Agility Drill* pemain harus melewati atau memutar badan 180 derajat untuk bisa berlari ke *cone* lainnya. Ini dibutuhkan konsentrasi tinggi agar pemain tidak terpeleset saat memutar (Epley, 2004).

Pelatihan *nebraska agility drill* menerapkan gerakan-gerakan yang kompleks yang hanya terfokus pada kerja tungkai dimulai dari berlari cepat dengan memutari cone sampai berlari mundur sampai garis akhir sehingga komponen biomotorik lainnya ikut terlatih (Apriyadi, 2014). Dengan pelatihan yang diberikan secara rutin, 3 kali seminggu dalam 1 bulan diharapkan kelincahan pemain akan mengalami peningkatan. Pelatihan yang diberikan secara rutin dan berulang-ulang, sehingga memberikan rangsangan secara menyeluruh pada tubuh dan tubuh merespon dengan meningkatnya kinerja otot dalam melewati rintangan yang merupakan gerakan kelincahan yang dibutukan oleh pemain di dalam lapangan, baik untuk melewati lawan, menghadang lawan maupun mencetak gol.

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisa data, maka dapat ditarik simpulan bahwa:

1. Ada Pengaruh latihan obstacle run terhadap kelincahan pemain sepak bola Club SOBP Barito Putra Tahun 2022.
2. Ada Pengaruh latihan nebraska agility drill terhadap kelincahan pemain sepak bola Club SOBP Barito Putra Tahun 2022.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini, ada beberapa saran yang peneliti bisa berikan kepada beberapa pihak diantaranya:

1. Disarankan kepada pemain yang menekuni olahraga sepak bola hendaknya melakukan latihan Obstacle Run dan latihan Nebraska Agility Drill secara maksimal dan berkesinambungan, serta latihan yang teratur agar mendapatkan prestasi yang lebih baik dalam cabang olahraga sepak bola.
2. Pelatih sepak bola harus merencanakan program latihan dengan benar bentuk- bentuk latihan yang akan digunakan, sehingga dapat meningkatkan kelincahan dalam permainan sepak bola
3. Diharapkan kepada peneliti-peneliti lain yang berminat melakukan penelitian ini diharapkan dapat memperluas ruang lingkup, variabel dan masalahnya sehingga dapat memperkaya ilmu pengetahuan khususnya dalam permainan sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

Adindra, A., Rahayu, S., & Sulaiman, S. (2016). Kelentukan Togok dan Latihan Kelincahan Meningkatkan Kemampuan Dribble Pada Pemain Hoki Pemula. Journal of Physical Education and Sports, 5(1), 47-52.

Apriyadi. (2014). Pengaruh Agility Ladder Exercise Dengan Metode Lateral Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Lari Pada Atlet Sepak Bola Usia 13 Tahun Di Sekolah Sepak Bola Jaken. Doctoral Dsertation. Universitas Muhamadiyah Surakarta.

Arifin, R., & Warni, H. (2018). Model Latihan Kelincahan Sepakbola. Model Latihan Kelincahan Sepakbola, 17(2).

Basrizal, R., Sin, T. H., Irawan, R., & Soniawan, V. (2020). Latihan Kelincahan Terhadap Peningkatan Kemampuan Dribbling Pemain Sepakbola. Jurnal Patriot, 2(3), 769-781.

Bima, S. T. S. Pengaruh Latihan Lari Segitiga terhadap Kemampuan Menggiring Bola dalam Permainan Sepak Bola pada Siswa Putra Kelas XI SMA Negeri 1 Hu'u.

Data, D. N. H. (2021). Efektifitas latihan nebraska agility drill dan shuttle run untuk meningkatkan kelincahan dribble dalam permainan sepakbola pada Ssb Putra Rayung Kususma. Journal of Physical Activity and Sports (JPAS), 2(2), 195-203.

Depdiknas RI. 2015. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta : Kemendikbud.

Fatkhuri, M. (2017). Pengaruh Metode Belajar Kelincahan dan Daya Eksplosif Dalam Meningkatkan Kemampuan Lari Cepat. Jurnal Penelitian dan Penilaian Pendidikan. Vol. 2, No 1.

Hadi, F. S., Hariyanto, E., & Amiq, F. (2016). Pengaruh Latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Siswa U-17 Di Persatuan Sepakbola Jajag Kabupaten Banyuwangi. Jurnal Pendidikan Jasmani, 26(1).

Hulfian, Lalu. 2015. Statistik Penelitian Untuk Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Selong Lombok Timur: Garuda Ilmu.

Johansyah, L. 2013. Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan. Depok: PT Raja Grafindo Persada.

Maksum, A. 2012. Metodologi Penelitian Dalam Olahraga. Surabaya: FIK Universitas Negeri Surabaya.

Mullins, N. (2012). Obstacle Course Challenges: History, Popularity, Performance Demands, Effective Training, and Course Design. Journal of Exercise Physiology Online, 15(2).

Mylsidayu dan Kurniawan. 2015. Ilmu Kepelatihan Dasar. Bandung : Alfabeta.

Nasution, I. E., & Suharjana, S. (2015). Pengembangan Model Latihan Sepak Bola Berbasis Kelincahan Dengan Pendekatan Bermain. Jurnal Keolahragaan, 3(2), 178-193.

Purwanthi, N. L. R. S. (2013). Pengaruh Pelatihan Fartlek Dan Obstacle Run Terhadap Daya Tahan Kardiorespirasi. Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha, 1(1).

Sandi, C. A. K., Saptani, E., & Suherman, A. Pengaruh Metode Latihan Kelincahan Terhadap Keterampilan Dribbling Bola Pada Permainan Sepakbola. SpoRTIVE, 3(1), 41-50.