



## Efektifitas Model Latihan Menggunakan Pendekatan Holistik Untuk Meningkatkan Kelincahan Pemain Sepakbola

Afif Bayu Eko Prasetyo<sup>1\*</sup>, Oktavy Budi Kusumawardhani<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Kesehatan dan Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Karanganyar

<sup>2</sup>Mahasiswa Program Studi S3 Penyuluhan Pembangunan / Pemberdayaan Masyarakat, Fakultas Pasca Sarjana, Universitas Sebelas Maret

\*E-mail Penulis: afiabayu22@gmail.com

**Abstrak:** Sepakbola, sebagai olahraga yang sangat diminati, memerlukan kelincahan tinggi untuk mencapai prestasi optimal. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa efektif model latihan holistik yang meningkatkan kelincahan pemain sepak bola. Penelitian ini dilakukan melalui quasi-eksperimen dengan desain dua kelompok pretest-posttest.. Sebanyak 32 pemain dari Pasoepati Football Academy KU-17 dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kontrol, masing-masing 16 pemain. Data kelincahan dikumpulkan menggunakan Illinois Agility Test dan dianalisis dengan uji normalitas, homogenitas, dan Paired Sample T-test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa model latihan menggunakan pendekatan holistik lebih efektif dalam meningkatkan kelincahan pemain, dengan  $t$  hitung kelompok eksperimen (8,88) lebih besar daripada kelompok kontrol (5,73). Kesimpulan: model latihan holistik terbukti lebih efektif dalam meningkatkan kelincahan pemain sepakbola, dan dapat dijadikan panduan untuk pelatih dalam meningkatkan komponen fisik khususnya kelincahan pemain.

**Kata kunci:** Kelincahan, Sepakbola, Pendekatan Holistik, Quasi Eksperimen

### PENDAHULUAN

Sepakbola merupakan cabang olahraga yang sangat diminati banyak orang diseluruh belahan dunia. Sepakbola sangat digemari dari seluruh generasi baik generasi anak-anak, muda, dan bahkan orang tua (Mawardi & Wahyudi, 2021). Sepakbola menjadi cabang olahraga yang seakan-akan menjadi magnet yang memiliki daya tarik untuk mengumpulkan masa dalam jumlah yang sangat banyak. Seiring perubahan zaman, sepakbola tidak hanya menjadi sebuah hiburan semata, melainkan menjadi sebuah sarana untuk mengembangkan prestasi yang pada akhirnya membawa nama

baik dari sebuah negara (Prasetyo, Doewes, & Purnama, 2019).

Prestasi dalam cabang olahraga sepakbola bisa diraih apabila memperhatikan beberapa aspek, salah satunya yaitu kondisi fisik. Kondisi fisik merupakan kemampuan atlet dalam memfungsikan kemampuan seluruh organ ketika melakukan aktivitas fisik (Azmi, Yulifri, Suwirman, & Arnando, 2023). Seorang atlet yang memiliki kondisi fisik yang baik maka atlet tersebut akan lebih efisien dalam melakukan segala bentuk aktifitas. Kondisi fisik terdiri dari berbagai komponen, salah satunya yaitu komponen kelincahan. Kelincahan merupakan



kemampuan atlet dalam mengubah arah dengan menggunakan kecepatan (Umar & Pratama, 2020).

Sepakbola sebagai salah satu cabang olahraga yang membutuhkan kelincahan sebagai penunjang kesuksesan prestasi. Sepakbola sangat dinamis dan menuntut kecepatan reaksi serta kemampuan untuk melakukan gerakan kompleks dalam waktu singkat. Kelincahan menjadi krusial dalam situasi satu lawan satu, menghindari tackle, dan dalam situasi permainan transisi. Kelincahan dalam sepakbola melibatkan berbagai komponen fisik seperti kecepatan, koordinasi, keseimbangan, kekuatan otot, serta fleksibilitas. Kombinasi dari semua komponen ini memungkinkan pemain untuk melakukan gerakan yang cepat dan efisien di lapangan (R. Putra & Umar, 2020).

Pada era sekarang perkembangan ilmu dan teknologi semakin pesat, sehingga persaingan dalam hal peningkatan prestasi atlet semakin ketat. Kemampuan pelatih dalam berkreatifitas menggunakan model latihan sangat diperlukan guna memenuhi tuntutan peningkatan prestasi atlet. Model latihan melalui pendekatan holistik merupakan salah satu model latihan yang mengkombinasikan beberapa unsur latihan baik teknik maupun fisik. Latihan ini cocok sekali untuk pelatih yang ingin memberikan latihan fisik namun dikemas ke dalam bentuk latihan yang masih melibatkan unsur teknik dalam sepakbola (Fikri & Hardiyono, 2021; Mawardi & Wahyudi, 2021; Prasetyo, Doewes, & Purnama, 2019). Latihan holistik terintegrasi menjadi satu kesatuan yang utuh antara fisik, teknik, taktik dan mental. Dimana dalam setiap latihan sepakbola selalu tercipta situasi komunikasi persepsi dan eksekusi gerakan yang akan dikembangkan oleh pelatih (Juhanis, Sudirman, & Hasmyati, 2021).

Sepakbola telah berkembang pesat di Indonesia, seperti yang ditunjukkan oleh munculnya lembaga pendidikan sepakbola (LPSB), Sekolah Sepakbola (SSB), Pusat

Latihan Sepakbola (PUSLAT), dan Akademi Sepakbola di berbagai daerah. Salah satu klub sepak bola Surakarta adalah Pasoepati Football Academy, yang membantu pertumbuhan pemain muda.. Akademi ini terlahir dari sebuah trobosan suporter tim Persis solo yang dikenal dengan sebutan Pasoepati. Tujuan didirikannya akademi ini yaitu sebagai pusat pembinaan sepakbola bagi para pemain muda yang ada didaerah solo raya. dengan harapan para pemain terbaiknya akan promosi ke tim Persis Solo (Prasetyo, Doewes, & Kunta, 2019).

Berdasarkan pengamatan, ada beberapa masalah terkait pelatihan di Pasoepati Football Academy KU-17. Salah satunya adalah kurangnya perencanaan latihan yang terstruktur untuk meningkatkan kelincahan pemain. Latihan yang diberikan cenderung bersifat spontan sesuai dengan keinginan pelatih pada saat itu, sehingga kelincahan pemain belum mencapai potensi optimal. Oleh karena itu, penting untuk memprioritaskan perencanaan latihan yang lebih baik, maka perlu adanya trobosan , penggunaan model latihan yang tepat guna meningkatkan kelincahan pemain salah satunya dengan menggunakan model latihan berbasis pendekatan holistik. Berdasarkan temuan tersebut peneliti tertarik melakukan penelitian dengan judul “Efektifitas Model Latihan Menggunakan Pendekatan Holistik Untuk Meningkatkan Kelincahan Pemain Sepakbola

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian berupa quasi eksperimen. Quasi eksperimen adalah metode penelitian yang bertujuan untuk mengidentifikasi dampak atau pengaruh yang ditimbulkan dari sampel penelitian. Dalam penelitian eksperimen

melibatkan kelompok yang diberikan perlakuan atau kelompok eksperimen dan kelompok yang tidak diberikan perlakuan yang disebut dengan kelompok kontrol kemudian pengaruh dari perbedaan kondisi ini akan diukur (Sugiyono, 2013).

*Two group Pretest-Posttest* design sebagai rancangan desain dalam penelitian ini. Dalam desain ini, kedua kelompok baik kelompok eksperimen dan kelompok kontrol akan diberikan pretest sebelum diberikan perlakuan kemudian dilakukan posttest setelah diberikannya perlakuan. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain dari Pasoepati Football Academy KU-17 yang berjumlah 36 kemudian diambil sampel secara purposive sehingga mendapatkan sampel berjumlah 32 pemain dengan pembagian 16 pemain kelompok eksperimen dan 16 pemain kelompok kontrol. Illinois Agility test digunakan sebagai instrument untuk mengumpulkan data kelincahan pada penelitian ini. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan uji normalitas, uji homogenitas dan uji Paired Sample T-test.

## HASIL DAN DISKUSI

### Hasil Penelitian

Proses analisis data dalam penelitian ini melibatkan dua tahapan: pengujian pra-analisis dan pengujian hipotesis. Pada tahap pengujian pra-analisis, dilakukan uji Normalitas untuk menentukan apakah data berdistribusi normal, serta uji Homogenitas untuk memeriksa apakah data berasal dari populasi yang homogen. Selanjutnya, pada tahap pengujian hipotesis, digunakan uji Paired Sample T-test untuk mengevaluasi seberapa besar pengaruh model latihan dengan pendekatan holistik terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pemain Pasoepati Football Academy KU-17. Berikut adalah hasil dari pengujian pra-analisis dan pengujian hipotesis :

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Pop.	Rata-rata	SD	$L_{hitung}$	$L_{tabel}$ $\alpha(0,05)$	Kesimp.
Kel.Eksp.	49,99	9,98	0,1384	0,213	Normal
Kel.Kon.	50,07	9,95	0,1438	0,213	Normal

Hasil uji normalitas pada kelompok eksperimen menunjukkan bahwa nilai  $L_o$  lebih kecil dari batas penolakan pada taraf signifikansi 5%, yaitu 0,213. Dengan demikian, data pada tes kelompok eksperimen dapat disimpulkan berdistribusi normal. Begitu pula, hasil uji normalitas pada kelompok kontrol juga menunjukkan bahwa nilai  $L_o$  lebih kecil dari batas penolakan pada taraf signifikansi 5%, yaitu 0,213, sehingga data pada tes kelompok kontrol juga dapat disimpulkan berdistribusi normal.

Tabel 2. Hasil Uji Homogenitas

Kel.	$\sum X$ dan $\sum Y$	Rata-rata skor	$\sigma$ data	$F_o$	$F_t$	Kesimp.
Eksp.	799,86	49,99	9,98	1,003	2,40	$F_o < F_t$
Kont.	801,16	50,07	9,95			<b>Homogen</b>

Hasil perhitungan data tes untuk kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan derajat kebebasan (dk) pembilang = 15 dan derajat kebebasan (dk) penyebut = 15, pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ , menunjukkan  $F_{tabel} = 2,40$ . Karena nilai  $F_{hitung}$  lebih kecil dari  $F_{tabel}$ , dapat disimpulkan bahwa data dari kelompok X dan Y bersifat homogen.

Tabel 3. Hasil Uji Paired sample T-test

Kel.	Hasil Tes		Nilai Beda	$T_{hitung}$	$T_{tabel}$	Kesimp.
	Awal	Akhir				
Eksp.	799,86	885,08	85,22	8,88	2,145	Sig
Kont.	801,16	841,49	40,33	5,73	2,145	Sig

Hasil uji t signifikansi untuk kelompok eksperimen menunjukkan derajat kebebasan menggunakan rumus  $(n-1)$ , sehingga diperoleh  $db = 16-1 = 15$ . Dengan t

hitung, diperoleh  $t$  tabel untuk taraf signifikansi 0,05% adalah 2,145. Karena  $t$  hitung lebih besar dari  $t$  tabel, dapat disimpulkan bahwa data signifikan pada taraf signifikansi 0,05%. Demikian juga, uji  $t$  signifikansi untuk kelompok kontrol dengan derajat kebebasan  $(n-1)$  menghasilkan  $db = 16-1 = 15$ . Tabel  $t$  untuk taraf signifikansi 0,05% juga sebesar 2,145, dan karena  $t$  hitung lebih besar dari  $t$  tabel, data juga signifikan pada taraf 0,05%. Hasil uji signifikansi menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan, berdasarkan perhitungan selisih antara tes awal dan tes akhir. Penelitian ini menunjukkan bahwa model latihan melalui pendekatan holistik terbukti lebih efektif dalam meningkatkan kelincahan pemain. Hal ini didasarkan dari nilai  $t$  hitung kelompok eksperimen lebih besar daripada  $t$  hitung kelompok kontrol yaitu  $8,88 > 5,73$ .

### Diskusi Penelitian

Berdasarkan uji signifikansi menunjukkan model latihan melalui pendekatan holistik terbukti lebih efektif meningkatkan kemampuan kelincahan dari pemain *Pasoepati Football Academy* KU-17. Hal ini didasarkan dari penghitungan yang menunjukkan nilai  $t$  hitung kelompok eksperimen lebih besar daripada  $t$  hitung kelompok kontrol yaitu  $8,88 > 5,73$ . Salah satu faktor penting dalam meraih prestasi di berbagai cabang olahraga, termasuk sepak bola, adalah kondisi fisik yang prima. Kelincahan pemain menjadi bagian penting dari kondisi fisik tersebut. Pemain dituntut untuk selalu aktif bergerak dalam situasi permainan sepak bola. Selain aspek fisik, pemain juga perlu mengembangkan keterampilan teknis, taktik, dan mental untuk mencapai prestasi yang optimal.

Kemampuan fisik, terutama kelincahan pada pemain sepak bola, terkadang masih kurang optimal. Oleh karena itu, diperlukan latihan khusus untuk meningkatkan kemampuan fisik, terutama

kelincahan pemain sepak bola. Masalah ini dapat diatasi dengan pendekatan holistik. Pendekatan holistik, yang mencakup seluruh aspek permainan sepak bola, lebih efektif untuk diterapkan. Pada pemain sepak bola Akademi FC UNY yang berjumlah 25 anak, ditemukan bahwa metode latihan dengan pendekatan holistik berdampak pada peningkatan kelincahan pemain. Penelitian menunjukkan bahwa nilai  $t$  hitung sebesar 7,293 lebih tinggi dibandingkan  $t$  tabel 2,063, dan nilai  $p$  (0,000) lebih kecil dari 0,05, dengan persentase peningkatan sebesar 7,36%. Peningkatan kelincahan pada pemain sepak bola Akademi FC UNY ini terkait erat dengan penerapan program latihan berkelanjutan yang menggunakan pendekatan holistik (Saputra, 2021).

Latihan holistik adalah salah satu model latihan yang belum banyak dikenal oleh semua pelatih sepak bola. Model ini tidak memisahkan latihan menjadi bagian-bagian terpisah, melainkan melatih semua aspek secara menyeluruh. Misalnya, meskipun latihan teknik ditekankan, aspek fisik, taktik, dan mental juga harus dilibatkan. Pendekatan holistik adalah metode latihan yang meniru pertandingan sesungguhnya, di mana pemain aktif secara fisik saat bermain bola, bersaing dengan lawan, merebut bola, dan menghalangi pergerakan lawan. Oleh karena itu, selain memberikan manfaat fisik, pendekatan holistik juga mampu mengembangkan keterampilan teknik, taktik, dan mental untuk mencapai performa optimal. Pemain harus selalu beradaptasi dengan perubahan situasi saat bermain sepak bola (S. Putra, Emral, Arsil, & Sin, 2023).

Pemain sepak bola harus memiliki kemampuan kelincahan yang baik, karena kelincahan sangat mendukung pelaksanaan teknik sepak bola. Kelincahan terlihat ketika pemain menggiring bola untuk menghindari lawan, melewati pemain lawan, atau membawa bola langsung untuk menendang ke gawang. Gerakan cepat dan lincah ini

memudahkan pemain dalam berbagai situasi permainan. Memiliki kelincuhan yang baik memberikan banyak kemudahan dan keuntungan bagi pemain. Pemain yang lincah lebih mampu mengontrol bola dan membuat keputusan cepat. Kelincuhan juga meningkatkan efektivitas dalam menghadapi dan mengecoh lawan (R. Putra & Umar, 2020).

Kondisi fisik adalah faktor yang sangat penting dalam mencapai prestasi seseorang. Tanpa kondisi fisik yang baik, teknik tidak dapat dijalankan dengan optimal. Unsur-unsur kondisi fisik meliputi kekuatan, kecepatan, daya tahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, dan kelincuhan. Kemampuan fisik sangat menentukan seseorang dalam mengoptimalkan teknik-teknik yang dipelajari. Dalam penelitian, kemampuan kelincuhan pemain Klub Porma FC Sijunjung menunjukkan rata-rata skor 7,29, yang masuk dalam klasifikasi sedang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 9 pemain masuk kategori baik, 8 pemain kategori sedang, dan 8 pemain kategori kurang. Kelincuhan sangat diperlukan ketika menghadapi rintangan dari lawan, memungkinkan pemain untuk bergerak cepat, mengubah arah, atau melepaskan diri dari lawan (Umar & Pratama, 2020).

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa model latihan menggunakan pendekatan holistik lebih efektif dalam meningkatkan kemampuan kelincuhan pemain sepakbola secara signifikan ditunjukkan dengan nilai  $t$  hitung kelompok eksperimen lebih besar daripada  $t$  hitung kelompok kontrol yaitu  $8,88 > 5,73$ . Latihan holistik merupakan salah satu model latihan yang belum banyak diketahui oleh seluruh pelatih sepakbola. Model latihan ini tidak melakukan latihan secara terpisah melainkan latihan secara menyeluruh, sehingga temuan penelitian ini dapat

dijadikan panduan pelatih dalam meningkatkan kemampuan kelincuhan pemain sepakbola.

## REFERENSI

- Azmi, Z. T., Yulifri, Y., Suwirman, S., & Arnando, M. (2023). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sekolah Sepakbola Putra Painan. *Jurnal JPDO*, 6(1), 146–151. Retrieved from <http://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1556%0Ahttp://jpdo.ppj.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/download/1556/732>
- Fikri, A., & Hardiyono, B. (2021). Efektivitas model latihan kekuatan otot tungkai menggunakan karet terhadap jauhnya tendangan pemain sepakbola. *Altius Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 10(2), 215–224. doi:<http://dx.doi.org/10.36706/altius.v10i2.15693>
- Juhanis, Sudirman, & Hasmyati. (2021). Pengaruh Metode Latihan Melalui Pendekatan Holistik Terhadap Peningkatan Kemampuan Aerobik Pemain Sepakbola FIK UNM. *Sportive: Journal of Physical Education, Sport and Recreation*, 5(1), 27–35.
- Mawardi, A. M., & Wahyudi, H. (2021). Pengaruh Latihan Zig-Zag Run Terhadap Kelincuhan Pemain Sepak Bola Di Ssb Mitra Fc U-19 Kabupaten Sumenep. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 321–330.
- Prasetyo, A. B. E., Doewes, M., & Kunta, P. S. (2019). Development of football sports agility model in special preparation stage. *Journal of Education, Health and Sport*, 9(6),



130–136.

Prasetyo, A. B. E., Doewes, M., & Purnama, S. K. (2019). Pengembangan model latihan daya tahan olahraga sepakbola. *Proceedings of the National Seminar on Women's Gait in Sports towards a Healthy Lifestyle*, 1(April), 1–7.

Putra, R., & Umar. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA N 1 Ampek Nagari Kabupaten Agam, 3(1), 464–476.

Putra, S., Emral, E., Arsil, A., & Sin, T. H. (2023). Konsep model latihan fisik pada sepakbola. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 9(2), 974. doi:10.29210/1202323429

Saputra, W. A. (2021). *Pengaruh Metode Latihan Melalui Pendekatan Holistik Terhadap Kelincahan Pemain Sepakbola Akademi FC UNY.*

*Universitas Negeri Yogyakarta.*  
*Universitas Negeri Yogyakarta.*  
Retrieved from  
[http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/35612/1/Trabajo de Titulacion.pdf](http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/35612/1/Trabajo%20de%20Titulacion.pdf)  
<https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2019/01/GUIA-METODOLOGICA-EF.pdf>  
<http://dx.doi.org/10.1016/j.fishres.2013.04.005>  
<https://doi.org/10.1038/s41598-020->

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (19th ed.). Bandung: Penerbit Alfabeta.

Umar, & Pratama, T. (2020). Tinjauan Tingkat Kondisi Fisik Atlet Sepakbola Porma Fc Sijunjung. *Jurnal Patriot*, 2, 549–564.