

**UPAYA MENINGKATKAN KELINCAHAN DAN KECEPATAN
DALAM BERMAIN SEPAK BOLA MENGGUNAKAN METODE
DEMONSTRASI PADA SISWA KELAS XI SMA SWASTA KATOLIK
ST. DARIUS LARANTUKA**

Theofilus Ama Dvg¹, Hironimus Bao Wolo², Yeremias Mamu Sare³

Email: nobapa6@gmail.com¹, hironimus861701iktl@gmail.com²,
yeremiasmamusare30@gmail.com³

Institusi Keguruan dan Teknologi Larantuka

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan metode demonstrasi dalam meningkatkan kelincahan dan kecepatan bermain sepak bola menggunakan metode demonstrasi pada siswa kelas XI SMAS Katolik St. Darius Larantuka. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu, metode kuantitatif eksperimen (one group pretest and posttest design), karena pengumpulan data dapat diukur menggunakan teknik statistik, matematika, atau komputasi. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA Swasta Katolik St. Darius Larantuka yang berjumlah 29 siswa putra. Teknik analisis data menggunakan uji hipotesis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada siswa kelas XI SMA Swasta Katolik St. Darius Larantuka. Hal ini dapat dibuktikan melalui uji t hitung $=6.093 >$ dari t tabel 1.701. Hal ini berarti H_a diterima dan H_0 ditolak, maka adanya peningkatan kelincahan dan kecepatan dalam bermain sepak bola pada siswa kelas XI SMA Swasta Katolik St. Darius Larantuka melalui metode demonstrasi. Atau dengan kata lain, melalui penerapan metode demonstrasi dapat meningkatkan kelincahan dan kecepatan siswa kelas XI SMA Swasta Katolik St. Darius Larantuka.

Kata Kunci: Kelincahan; Kecepatan; Metode Demonstrasi.

PENDAHULUAN

Sepak bola adalah salah satu jenis olahraga yang sangat digemari orang di seluruh dunia. Perkembangan olahraga sepak bola dari masa ke masa semakin populer, baik itu di dalam negeri maupun di luar negeri. Olahraga ini sifatnya sangat universal atau menjangkau hampir seluruh lapisan masyarakat. Selain digemari oleh laki-laki, olahraga ini juga digemari oleh wanita (Wirajaya, 2019).

Permainan sepak bola menjadi sangat menarik karena selain hanya memperebutkan sebuah bola di lapangan dengan menggunakan kaki, tetapi juga membutuhkan gaya-gaya bermain dalam memperebutkan bola. Hal ini dimaksudkan untuk memasukan bola ke dalam gawang lawan. Oleh karena permainan sepak bola ini melibatkan banyak orang, tentunya kerja sama tim yang baik sangat dibutuhkan selain teknik bermain yang baik (Wirajaya, 2019).

Bila dikaji bersama, pola permainan sepak bola itu sederhana. Pola permainan hanya menyerang (attacktion), mempertahankan (defention), dan menyusun posisi strategi, keahlian dan keterampilan masing-masing pemain tampak jelas, kemauan membawa bola, menggiring bola, merebut bola, mempertahankan bola, mengecoh lawan, sangat diperlukan oleh individu pemain untuk diterapkan dalam kerja sama antara pemain (Sidik, Kusnadi, & Purwana, 2024). Selain kemampuan-kemampuan di atas, faktor lain yang ikut berperan dalam permainan sepak bola adalah faktor kelincahan dan kecepatan. Kecepatan dan kelincahan ini dapat dibentuk dari dalam diri (pembawaan) atau dari luar diri karena mampu mengkombinasikan segala teknik yang dimiliki. Mempunyai kecepatan dan kelincahan yang lebih, bagi setiap pemain merupakan mudah dan sukses untuk mencetak gol, dan mempertahankan kemasukan bola. Dengan kemampuan kecepatan dan kelincahan akan memudahkan pemain tersebut membawa bola (menggiring bola) ke hadapan gawang lawan (Sidik, Kusnadi, & Purwana, 2024).

Kelincahan pada dasarnya merupakan bentuk gerakan keterampilan yang memerlukan kecepatan tinggi menjadi gerakan yang eksplosif. Kelincahan sangat memiliki peran penting dalam bermain sepak bola seperti dikatakan Johansyah dalam (Arifin & Warni, 2018) bahwa “kelincahan adalah kemampuan penting dapat mempengaruhi dalam berbagai olahraga, salah satunya dalam bermain sepak bola”. Sementara itu, kecepatan adalah salah satu atribut fisik yang penting dalam sepak bola. Karena kemampuan tubuh untuk bergerak atau berpindah tempat dalam waktu yang singkat. Kecepatan yang baik memungkinkan pemain untuk melepaskan diri dari pemain bertahan, menerobos dan melemahkan pertahanan lawan, menciptakan ruang untuk diri sendiri atau rekan setim. Kecepatan sangat penting untuk posisi tertentu di lapangan seperti, pemain sayap dan fullback (Hidayat & Witarasyah, 2020).

Lebih lanjut, dalam hubungan dengan kelincahan dan kecepatan seorang pemain, tentunya dapat diasah melalui serangkaian latihan. Jika dalam konteks pembelajaran di sekolah, maka Guru Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) memainkan peran penting dalam meningkatkan kelincahan dan kecepatan peserta didik. Oleh sebab itu, seorang Guru PJOK dapat menerapkannya melalui berbagai model pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik peserta didik. Model pembelajaran yaitu cara guru membelajarkan dan mendidik peserta didik. Salah satu model pembelajaran yang menjadi perhatian penulis yaitu model pembelajaran berbasis demonstrasi.

Agus dalam (Rina, Endayani, & Agustina, 2020) menyatakan bahwa metode demonstrasi diarahkan pada pemecahan masalah-masalah yang berakar pada dimensi pribadi dan sosial. Oleh karena itu diperlukan keahlian dan keterampilan seorang guru dalam menyampaikan materi pembelajaran agar setiap siswa dapat memiliki kemampuan yang diharapkan. Hal ini dimaksudkan agar seorang guru tidak menimbulkan kebosanan dan siswa dapat berkeinginan yang tinggi dalam menyelesaikan masalah yang di berikan guru terhadap pembelajaran yang sesuai dengan materi menggunakan metode demonstrasi.

Berdasarkan pengamatan peneliti pada saat melakukan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di SMAS Katolik St. Darius Larantuka terkhususnya siswa putra kelas XI, peneliti menemukan bahwa siswa belum sepenuhnya menguasai teknik dasar permainan sepak bola terkhususnya dalam hal kelincahan dan kecepatan dalam bermain sepak bola. Hal ini dapat dilihat dari hasil pengamatan peneliti saat melakukan sparing melawan tim dari sekolah lain maupun didalam latihan game biasa. Karena pada saat pertandingan berlangsung siswa putra kelas XI SMAS Katolik St. Darius Larantuka sangat kewalahan menghadapi lawan yang memiliki kelincahan dan kecepatan di atas mereka. Pada saat menggiring bola melewati lawan, lawan dengan mudah merebut bola dari kaki mereka. Hal ini dikarenakan kurangnya kelincahan pada saat menggiring bola. Kemudian soal kecepatan dalam bermain sepak bola, mereka kalah dalam adu sprint dengan lawan, sehingga mengakibatkan susah untuk mencetak gol dan banyak kemasukan gol di gawang mereka. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan metode demonstrasi dalam meningkatkan kelincahan dan kecepatan bermain sepak bola menggunakan metode demonstrasi pada siswa kelas XI SMAS Katolik St. Darius Larantuka.

METODE PENELITIAN

Dalam penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan kuantitatif dengan penelitian eksperimen, dimana suatu hal dapat diteliti adanya pengaruh atau tidak dalam penelitian tersebut. desain penelitian yang digunakan adalah (one group pretest-posttest). Pada penelitian ini observasi dilakukan sebanyak 2 kali, yaitu sebelum eksperimen yaitu pretes (01) dan setelah eksperimen yaitu posttes (02).

One group pre-test-posttest menurut (Arikunto, 2013) adalah kegiatan penelitian yang memberikan tes awal (pretest) sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan barulah diberi tes akhir (posttest). Dengan demikian hasil perlakuan dapat di ketahui lebih akurat karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan, yang dapat divisualisasikan sebagai berikut:

Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat karena dapat membandingkannya dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan yang dapat divisualisasikan sebagai berikut:



Keterangan:

- 01 = Nilai pretest (sebelum diberi perlakuan)
- X = Perlakuan yang diberikan
- 02 = Nilai posttest (sesudah diberi perlakuan)

Ruang lingkup penelitian ini adalah dengan memfokuskan penelitian tentang upaya meningkatkan kelincahan dan kecepatan dalam bermain sepak bola menggunakan metode demonstrasi pada siswa kelas XI SMAS Katolik St. Darius Larantuka. Cakupan variabel pokok yaitu, metode demonstrasi (X) sebagai variabel bebas (independen) dan kecepatan dan kelincahan (Y) sebagai variabel terikat (dependen). Adapun menurut pernyataan (Ningsih & Sari, 2018) bahwa variabel bebas yaitu variabel (independen) yang mempengaruhi atau yang menjadikan terjadinya sebab perubahan variabel terikat (dependen) atau variabel Y, sedangkan variabel terikat yaitu variabel yang dipengaruhi oleh variabel X atau variabel independen.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas XI SMAS St. Darius Larantuka yang berjumlah 29 siswa. Sugiyono menyatakan bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari objek dan subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Creswell, 2002). Pada penelitian ini, teknik penentuan sampel menggunakan teknik

sampling jenuh. Menurut pernyataan Sugiyono bahwa sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel (Astuti & Sholehuddin, 2024).

Teknik pengumpulan data menggunakan tes kelincahan dan tes kecepatan sehingga instrumennya berupa instrumen tes kelincahan dan instrumen tes kecepatan. Berikut dipaparkan tabel nilai dan norma tes kelincahan dan kecepatan:

Tabel 1. Instrumen Nilai Tes Kelincahan

Nilai	Kelincahan dalam Menggiring Bola Melewati Cones (satuan detik)
5	<6.3 detik
4	6.4-7.0 detik
3	7.1-8.0 detik
2	8.1-9.10 detik
1	>10.1 detik

Sumber: (Widiastuti, 2021)

Tabel 2. Norma Tes Kelincahan

No	Waktu yang ditempuh	Skor	Kategori
1	<6.3 detik	5	Sangat Cepat
2	6.4-7.0 detik	4	Cepat
3	7.1-8.0 detik	3	Sedang
4	8.1-9.10 detik	2	Kurang
5	>10.1 detik	1	Kurang sekali

Sumber: (Widiastuti, 2021)

Tabel 3. Instrumen Nilai Tes Kecepatan

Nilai	Kecepatan dalam berlari 30 meter (satuan detik)
5	<6.3 detik
4	6.4-6.9 detik
3	7.0-7.7 detik
2	7.8-8.8 detik
1	>8.9 detik

Sumber: (Widiastuti, 2021)

Tabel 4. Norma Tes Kecepatan

No	Waktu yang ditempuh	Skor	Predikat
1	<6.3 detik	5	Sangat Cepat
2	6.4-6.9 detik	4	Cepat
3	7.0-7.7 detik	3	Sedang
4	7.8-8.8 detik	2	Kurang
5	>8.9 detik	1	Kurang sekali

Sumber: (Widiastuti, 2021)

Lebih lanjut, analisis data dilakukan dengan menggunakan uji t guna melihat hasil eksperimen dengan menggunakan pretest dan posttest one group design. Namun terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dan homogenitas (Sugiyono, 2014:207).

$$t = \frac{x_1 - x_2}{s \sqrt{\frac{1}{n_1} + \frac{1}{n_2}}} \quad S_2 = \frac{(n_1 - 1)s_1^2 + (n_2 - 1)s_2^2}{n_1 + n_2 - 2}$$

Keterangan:

- X_{1} = Nilai rata-rata hasil awal
- X_{2} = Nilai rata-rata hasil akhir
- S = Standar deviasi gabungan
- S^2 = Variansi gabungan

- n_1 = Jumlah siswa tes awal
 n_2 = Jumlah siswa tes akhir
 s_2^2 = Variansi data pada tes awal
 $[s]_2^2$ = Variansi data pada tes

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 5. Hasil Pretest Kecepatan dan Kelincahan Siswa Kelas XI SMA Swasta Katolik St. Darius Larantuka

No	Nama	Lari 30 meter (60 detik)	Nilai	Kelincahan melewati cone (60 detik)	Nilai	Total Nilai	Kategori
1	Antonius M. C. Lana Kaha	7.5"	3	8.0"	2	5	sedang
2	Fransiskus A. Djifran Selan	8.2"	2	8.2"	2	4	kurang
3	Fransiskus Xaverius S. Pulo	6.8"	4	7.2"	3	7	cepat
4	Gaudensius P. Lewotana	6.6"	4	7.5"	3	7	cepat
5	Gregorius Ghele Wowa	7.0"	3	6.9"	4	7	cepat
6	Alexadrox U. Soge	8.0"	2	8.8"	2	4	kurang
7	Yohanes Bahang Koten	8.9"	1	8.2"	2	3	kurang
8	Anselmus S. Payong	7.9"	2	8.1"	2	4	kurang
9	Bertolomeus Sawu mare	7.9"	2	7.0"	4	6	sedang
10	Yuvenalis M. Peka	6.6"	4	6.7"	4	8	cepat
11	Adrianus Stefander S. Peli	7.6"	3	7.0"	4	7	cepat
12	Antonius Kibek Hurit	6.5"	4	9.9"	2	6	sedang
13	Andreas Ado Tukan	7.9"	2	7.2"	3	5	sedang
14	Emanuel Agung B. L. Blolon	7.2"	3	7.9"	3	6	sedang
15	Ferdinandus Sanga Demon	8.0"	2	7.5"	3	5	sedang
16	Fransiskus M. Mau Platin	8.3"	2	10.2"	1	3	kurang
17	Fransiskus S. Lanang Weruin	7.6"	3	9.9"	2	5	sedang
18	Germanus kia Suban	7.5"	3	7.7"	3	6	sedang
19	Juan Gillardino De Rosari	7.0"	3	8.2"	2	5	sedang
20	Leopoldmandik N. Hada	6.9"	4	7.0"	4	8	cepat
21	Mario Kopong Keda	8.2"	2	7.6"	3	5	sedang
22	Valentino Laot Asan	7.8"	2	8.4"	2	4	kurang
23	Vincensius L. Witak	6.6"	4	6.8"	4	8	cepat
24	Yeriko S. Koten	8.6"	2	7.4"	3	5	sedang
25	Yohakim C. N. Liwun	8.0"	3	7.7"	3	6	sedang
26	Yohanes A. Lewobelolon	6.7"	4	7.0"	4	8	cepat
27	Yohanes E. Gering Koten	8.0"	2	8.3"	2	4	kurang
28	Yohanes L. Laka Kelore	6.8"	4	8.9"	2	6	sedang
29	Yohanes P. Ulu Bethan	6.5"	4	8.0"	3	7	cepat

Tabel 6. Hasil Posttest Kelincahan dan Kecepatan Siswa Kelas XI SMA Swasta Katolik St. Darius Larantuka

No	Nama	Lar i 30 meter (60 detik)	Nilai	Kelincahan melewati <i>cone</i> (60 detik)	Nilai	Total Nilai	Kategori
1	Antonius M. C. Lana Kaha	6.5"	4	7.5"	3	7	cepat
2	Fransiskus A. Djifran Selan	6.8"	4	7.5"	3	7	cepat
3	Fransiskus Xaverius S. Pulo	6.3"	5	7.0"	4	9	sangat cepat
4	Gaudensius P. Lewotana	6.2"	5	6.8"	4	9	sangat cepat
5	Gregorius Ghele Wowa	6.6"	4	6.8"	4	8	cepat
6	Alexadrox U. Soge	6.9"	4	7.9"	3	7	cepat
7	Yohanes Bahang Koten	6.8"	4	7.2"	3	7	cepat
8	Anselmus S. Payong	7.0"	3	7.2"	3	6	sedang
9	Bertolomeus Sawu mare	6.2"	5	6.3"	5	10	sangat cepat
10	Yuvenalis M. Peka	6.3"	5	7.0"	4	9	sangat cepat
11	Adrianus Stefander S. Peli	7.3"	3	8.1"	2	5	sedang
12	Antonius Kibek Hurit	7.4"	3	8.0"	3	6	sedang
13	Andreas Ado Tukan	6.6"	4	7.1"	3	7	cepat
14	Emanuel Agung B. L. Blolon	6.8"	4	6.9"	4	8	cepat
15	Ferdinandus Sanga Demon	6.2"	5	6.7"	4	9	sangat cepat
16	Fransiskus M. Mau Platin	7.4"	3	8.4"	2	5	sedang
17	Fransiskus S. L. Weruin	7.1"	3	8.2"	2	5	sedang
18	Germanus kia Suban	6.8"	4	7.0"	4	8	cepat
19	Juan Gillardino De Rosari	6.7"	4	7.1"	3	7	cepat
20	Leopoldmandik N. Hada	6.2"	5	6.3"	5	10	sangat cepat
21	Mario Kopong Keda	6.6"	4	7.6"	3	7	cepat
22	Valentino Laot Asan	6.5"	4	8.3"	2	6	sedang
23	Vincensius L. Witak	6.2"	5	6.6"	4	9	sangat cepat
24	Yeriko S. Koten	8.6"	2	8.1"	2	4	kurang
25	Yohakim C. N. Liwun	7.3"	3	7.6"	3	6	sedang
26	Yohanes A. Lewobelolon	6.8"	4	6.3"	5	9	sangat cepat
27	Yohanes E. Gering Koten	8.0"	2	8.1"	2	4	kurang
28	Yohanes L. Laka Kelore	6.5"	4	7.0"	4	8	cepat
29	Yohanes P. Ulu Bethan	6.3"	5	7.7"	3	8	cepat

Tabel 7. Perbandingan Hasil Pretest dan Posttest

No.	Kategori	Pretest	Posttest
1	Kurang Sekali	0	0
2	Kurang	7	2
3	Sedang	13	7
4	Cepat	9	12
5	Cepat Sekali	0	8

Langkah selanjutnya untuk membuktikan penerapan metode demonstrasi dapat meningkatkan kelincahan dan kecepatan dalam bermain sepak bola pada siswa putra kelas XI

SMAS Katolik St. Darius Larantuka, maka perlu dilakukan uji normalitas, uji homogenitas dan uji hipotesis menggunakan SPSS 21.

Tabel 8. Hasil Uji Normalitas Pretest

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kecepatan dan kelincahan dalam bermain sepak bola sebelum diberikan perlakuan	,152	29	,084	,936	29	,078

a. Lilliefors Significance Correction

Tabel 9. Hasil Uji Normalitas Pretest

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	Df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Kecepatan dan kelincahan dalam bermain sepak bola sesudah diberikan perlakuan	,133	29	,200*	,947	29	,153

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

a. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan uji tes normality Kolmogorof-Smirnov di atas diperoleh nilai signifikansi pretest sebesar 0,084 dan nilai signifikansi posttest 0,200, maka diperoleh nilai signifikansi >0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semua data variabel dalam penelitian terdistribusi normal. Langkah selanjutnya adalah melakukan uji homogenitas dan hasilnya dapat ditampilkan sebagai berikut:

Tabel 10. Hasil Uji Homogenitas Pretest

Test of Homogeneity of Variances			
Kecepatan dan kelincahan dalam bermain sepak bola sebelum diberikan perlakuan			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
1,165	6	22	,360

Tabel 11. Uji Homogenitas Posttest

Test of Homogeneity of Variances			
Kecepatan dan kelincahan dalam bermain sepak bola sesudah diberikan perlakuan			
Levene Statistic	df1	df2	Sig.
,560	5	23	,729

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui nilai signifikansi pretest 0,360 dan nilai signifikansi posttest 0,729 maka diperoleh nilai signifikansi >0,05 baik, sehingga dapat disimpulkan Ho diterima dan Ha ditolak. Ini berarti varian pretest dan posttest keduanya identik atau homogen. Langkah selanjutnya merupakan tahap akhir adalah uji hipotesis dan hasilnya dapat ditampilkan sebagai berikut:

Tabel 12. Hasil Uji Hipotesis

		Paired Samples Test					t	Df	Sig. (2-tailed)
		Paired Differences							
Pair		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
1	posttest - pretest	1.586	1.402	.260	1.053	2.119	6.093	28	.000

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa t hitung = 6.093, sedangkan t table dengan menggunakan taraf nyata = 0,05 dan derajat kebebasan (df) 28 = 1,701 berarti hipotesis kerja H_a diterima. Hal ini berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan lari 30 meter dan menggiring bola melewati cone terhadap kecepatan dan kelincahan pada siswa putra kelas XI SMAS Katolik St. Darius Larantuka dan dengan demikian H_o ditolak.

Tentunya masih ada banyak latihan lain yang dapat diterapkan untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan seorang pemain sepak bola. Wicahyono dalam (Anhar, 2023) mengungkapkan bahwa ada berbagai bentuk variasi latihan yang muncul pada setiap sesi latihan yang memiliki kelebihannya masing-masing dalam meningkatkan kemampuan setiap pemain. Salah satunya adalah latihan zig-zag run yang sangat berpengaruh positif terhadap shuttle run. Latihan lari zig-zag mengharuskan peserta untuk berlari cepat untuk mengubah arah gerakan dari titik satu ke titik yang lain. Gerakan tersebut dapat memberikan efek yang cukup baik dalam melatih kelincahan dalam bergerak terutama dalam memainkan bola pada saat pertandingan.

Pernyataan Wicahyono di atas, selanjutnya dipertegas oleh Fatchurahman dalam (Anhar, 2023) bahwa latihan zig-zag run dan shuttle run merupakan dua bentuk latihan yang efektif untuk melatih kelincahan dan kecepatan. Maka dari itu, dua jenis latihan tersebut bisa direkomendasikan sebagai alternatif untuk menambah jenis program latihan yang dapat divariasikan disetiap sesi latihan. Sementara itu, menurut pernyataan Hansipi dalam (Dwiyanti & Haetami, 2023) bahwa dengan memberikan variasi latihan dribbling with zig zag trajectory ternyata dapat memberikan peningkatan terhadap hasil dribbling dalam permainan sepak bola.

Upaya meningkatkan kelincahan dan kecepatan seorang pemain sepak bola khususnya di lingkup satuan pendidikan, menjadi salah satu tantangan tersendiri bagi seorang guru olahraga atau Guru PJOK. Dikatakan demikian karena tingkat kedisiplinan dan kesehatan hidup sering kali diabaikan oleh peserta didik itu sendiri. Gaya hidup yang tidak sehat menjadi salah satu kendala utama bagi performa seorang peserta didik. Hemat peneliti, tingkat kecepatan dan kelincahan yang dimiliki siswa kelas XI SMA Swasta Katolik St. Darius Larantuka setelah diberikan perlakuan melalui metode demonstrasi dengan menerapkan latihan menggiring bola melewati cone dan lari 30 meter memang meningkat signifikan, namun hasil yang diperoleh tersebut akan terus bertahan bahkan ditingkatkan jika siswa mampu menjaga gaya hidup sehat. Selain itu, kemampuan untuk terus berlatih secara berkala juga harus diprogramkan agar kelincahan dan kecepatannya terus meningkat.

Dengan demikian menurut peneliti, Guru PJOK perlu mendesain pembelajaran yang interaktif dan bervariasi dengan menerapkan metode demonstrasi yang lain agar kemampuan siswa terus diasah dan dikembangkan. Semakin banyak variasi latihan untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan siswa dalam permainan sepak bola yang diprogram secara berkala, maka siswa akan termotivasi untuk mengembangkan minat dan bakatnya dalam permainan sepak bola.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan deskripsi Upaya Meningkatkan kelincahan dan kecepatan dalam bermain sepak bola menggunakan metode demonstrasi pada siswa kelas XI SMAS Katolik St. Darius Larantuka maka dapat disimpulkan melalui uji hipotesis terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberi perlakuan, hal ini dapat dibuktikan melalui uji t yakni: pada uji t nilai t hitung $6.093 >$ dari t tabel 1.701. Dalam hal ini latihan lari 30 meter dan menggiring bola melewati cone memberikan aktifitas yang dapat meningkatkan kelincahan dan kecepatan, dengan demikian apabila siswa sering kali latihan lari 30 meter dan latihan menggiring bola melewati cone maka akan berdampak pada peningkatan kelincahan dan kecepatan pada diri mereka pada saat bermain sepak bola.

DAFTAR PUSTAKA

- Anhar. (2023, Desember). Pengaruh Latihan Zig Zag Run Terhadap Kelincahan Menggiring Bola pada Atlet Tim Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 13, 25.
- Arifin, R., & Warni, H. (2018, Desember). Model Latihan Kelincahan Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 17, 64.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Astuti, L. K., & Sholehuddin. (2024). Pengaruh Pojok Baca Terhadap Peningkatan Minat Baca Siswa Kelas V di SDS Bahkti Luhur. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9, 2264.
- Creswell, J. W. (2002). *Desain Penelitian. Pendekatan Kualitatif & Kuantitatif*, 129.
- Dwiyanti, L., & Haetami, M. (2023, Januari). Pengaruh Latihan Variasi Kelincahan Terhadap Hasil Menggiring dalam Permainan Sepak Bola. *Jurnal Pendidikan Jasmani Universitas Tanjungpura (Marathon)*, 2, 19.
- Hidayat, R., & Witarsyah. (2020). Pengaruh Metode Latihan Plyometrics terhadap Kecepatan Atlet Sepak Bola SMAN 4 Sumbar FA. *Jurnal Performa Olahraga*, 3.
- Ningsih, D., & Sari, S. I. (2018). Pengaruh Investasi dan Tenaga Kerja Terhadap Pertumbuhan Ekonomi di Kota Batam. *Jurnal Akuntansi Bareleng*, 3, 24-25.
- Rina, C., Endayani, T., & Agustina, M. (2020). Metode Demonstrasi Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan MI/SD*, 5, 150-151.
- Sidik, J., Kusnadi, N., & Purwana, H. (2024). Upaya Peningkatan Kelincahan dan Kecepatan dalam Bermain Sepak Bola Pada Peserta Didik Kelas VI SDN 3 Gunungcupu. *Journal of S.P.O.R.T*, 8, 280-282.
- Widiastuti. (2021). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. (A. R. Reserved, Ed.) Ormawa Unp.
- Wirajaya, H. L. (2019, Maret). Meningkatkan Hasil Belajar PJOK Materi Menendang dan Mengumpan Bola dengan Metode Resiprokal Pada Siswa Kelas VIIB SMP Negeri 2 Pujut Tahun Pelajaran 2016/2017. *Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan*, 121-123.