

[Original Research]

## **PENGARUH PEMBERIAN CARIOCA EXERCISE TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN SEPAK BOLA**

### ***EFFECTIVENESS OF THE CARIOCA EXERCISE TO INCREASE FOOTBALL PLAYER'S AGILITY***

**Bima Infaqur Riezky<sup>1</sup>, Anita Faradilla Rahim<sup>2</sup>, Bayu Prastowo<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Departemen Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

Korespondensi: Anita Faradilla Rahim. Alamat email: anitafaradilla@umm.ac.id

#### **ABSTRAK**

*Sepak bola adalah permainan olahraga yang menggunakan kontak fisik. Permainan sepak bola dituntut untuk memiliki teknik dasar dan kondisi fisik yang baik. Tanpa kondisi fisik yang baik maka teknik dasar pemain juga sulit untuk memiliki permainan yang maksimal. Selain itu komponen dari kondisi fisik pemain salah satunya adalah kelincahan. Kelincahan merupakan salah satu unsur yang dapat ditingkatkan. Latihan untuk meningkatkan kelincahan adalah Carioca Exercise. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian Carioca Exercise terhadap kelincahan pemain sepak bola. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah quasi eksperimental. Jumlah populasi yang terdapat pada penelitian ini sebanyak dan sampel pada penelitian ini 26 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling. Uji Paired Samples Test dengan has rata-rata nilai kelincahan sebelum diberikan carioca exercise adalah 19,5. Rata-rata nilai kelincahan sesudah diberikan intervensi carioca exercise yaitu adalah 16,2. Hasil pengujian didapatkan hasil pvalue 0,000 yang lebih kecil dari nilai 0,05 hal ini membuktikan bahwa terdapat perbedaan pengaruh sebelum dan sesudah diberikan carioca exercise. Jadi dapat disimpulkan bahwa  $H_1$  diterima terdapat adanya perbedaan pengaruh carioca exercise terhadap peningkatan nilai kelincahan dan  $0,000 < 0,05$  menyebabkan  $H_0$  ditolak. Berdasarkan hasil, carioca exercise terdapat peningkatan kelincahan pada pemain sepak bola.*

*Kata Kunci: Kelincahan, Carioca Exercise, Pemain Sepak Bola*

#### **ABSTRACT**

*Football is a sports game that uses physical contact. The game of soccer is required to have basic techniques and good physical condition. Without good physical condition, it is also difficult for the basic techniques of players to have a maximum game. In addition, one of the components of the physical condition of the players is agility. Agility is one element that can be improved. Exercise to increase agility is the Carioca Exercise. The purpose of this study was to determine the effect of giving Carioca Exercise on the agility of soccer players. The research method used in this research is quasi-experimental. The total population in this study was 26 people and the sample in this study. The sampling technique used purposive sampling. The Paired Samples Test has an average agility value before being given the carioca exercise is 19.5. The average value of agility after being given the carioca exercise intervention is 16.2. The test results obtained a value of 0.000 which is smaller than the value of 0.05. This proves that there are differences in the effect before and after being given the carioca exercise. So it can be concluded that  $H_1$  is accepted, there is a difference in the effect of carioca exercise on increasing agility values and  $0.000 < 0.05$  causes  $H_0$  to be rejected. Based on the results, the carioca exercise has increased agility in soccer players.*

*Keywords: Agility, Carioca Exercise, Soccer Players*

## PENDAHULUAN

Sepak bola merupakan permainan yang paling umum dimainkan. Sepak bola adalah permainan tim, masing-masing tim terdiri sebelas pemain (Soniawan *et al.*, 2022). Permainan sepakbola membutuhkan kondisi fisik yang baik (Weda, 2021). Faktor dari prestasi pemain yang berperan penting adalah kondisi fisik yang dihasilkan oleh pemain tersebut. Selain itu, tanpa kondisi fisik yang baik teknik dasar tidak dapat dilakukan dengan sempurna (Putra & Umar, 2020)

Olahraga sepak bola dituntut untuk mempunyai teknik dasar. Teknik dasar para pemain selalu berada di lini pertama pembinaan (Jia *et al.*, 2021). Teknik dasar dalam permainan sepak bola yang harus dikuasai pemain sepak bola: mengumpan bola (*passing*), menendang bola ke arah gawang (*shooting*), menggiring bola (*dribbling*), menerima dan menguasai bola (*receiving and controlling the ball*), menyundul bola

(*heading*), gerakan menipu (*feinting*) (Rizhardi, 2020). Sebagai pemain, menguasai teknik dasar merupakan syarat penting, karena pemain yang memiliki teknik dasar yang baik maka bermain bola menghasilkan permainan yang baik. Saat melakukan teknik dasar sepak bola, pemain diperlukan komponen fisik berupa kelincahan (Bozkurt *et al.*, 2020).

Kelincahan suatu peran yang utama terhadap gerakan fisik seorang pemain (Rahim *et al.*, 2020). Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk bergerak dan mengubah arah bergerak dengan cepat ke berbagai arah. Pemain sepak bola membutuhkan kelincahan yang tinggi karena pemain bisa mempertahankan posisi tanpa kehilangan bola dan keseimbangan. Ketika pemain memiliki kelincahan yang baik maka pemain tersebut dapat melakukan gerakan merubah arah, akhirnya lawan menjadi sulit menjaga, merebut bola ketika berhadap-hadapan karena seorang pemain yang memiliki kelincahan tingkat tinggi dapat merubah arah tanpa disadari oleh pemain lawan

(Sunaryo *et al.*, 2022).

Salah satu metode untuk melatih kelincuhan adalah dengan *carioca exercise*. *Carioca exercise* ini merupakan variasi latihan *ladder drill* yang menggunakan tangga kelincuhan dengan pergerakan kedua kaki yang di tempatkan di samping (Oktanansa *et al.*, 2022). *Carioca exercise* memiliki tujuan yaitu untuk meningkatkan kemampuan kelincuhan dengan cara melewati tangga yang sudah tersusun, dimana pola gerakan menyamping dimulai dengan kedua kaki ditempatkan disisi kiri tangga, mulai dengan berdiri dengan kaki selebar bahu dan mulailah bergerak diawali kaki kiri yang disilangkan melalui belakang kaki kanan dan masuk ke dalam *ladder drill* yang diikuti kaki kanan dan masuk pada kolom yang sama. Kaki kiri kembali menyilang namun melalui depan kaki kanan dan masuk ke dalam kolom kedua serta diikuti kaki kanan yang masuk pada kolom yang sama Tahap ini melakukan hal yang sama

dengan cara menyilangkan kaki kiri dibelakang kaki kanan dan seterusnya sampai ujung *ladder drill* (Purnomo, 2018). Menurut Roetert & Ortega, (2019) bahwa latihan tersebut dapat meningkatkan kecepatan reaksi, stabilitas, kekuatan, daya tahan otot, keseimbangan, fleksibilitas, dan koordinasi neuromuskular, dengan demikian latihan tersebut.

Tujuan dari penelitian ini untuk melihat pengaruh adanya pemberian *carioca exercise* terhadap peningkatan kelincuhan pemain sepak bola di SSB SKB Kediri.

## METODE

Metode pada penelitian ini adalah *quasi experimental pre-test and post-test one group design* yang meneliti antar dua variabel dependen dan variabel independen dalam waktu yang telah di tentukan. Jumlah Populasi dalm penelitian ini sebanyak 50 orang Teknik sampling yang digunakan non probability sampling sesuai kriteria inklusi dan kriteria eksklusi (Garaika, 2019).

Kriteria inklusi pada penelitian sebagai berikut: 1) Pemain sepak bola SSB SKB Kediri; 2) Responden berusia 12-13 tahun; 3) Bersedia ketika dijadikan subjek dalam penelitian ini; 4) Jenis kelamin laki-laki. Kriteria eksklusi pada penelitian sebagai berikut: 1) Responden yang masih dalam tahap pemulihan cedera pada ekstremitas atas atau ekstremitas bawah; 2) Responden pasca operasi muskuloskeletal pada ekstremitas atas atau ekstremitas bawah 1 tahun terakhir. Jumlah sampel penelitian yang didapatkan sesuai kriteria inklusi dan eksklusi 26 responden.

Pelaksanaan pengambilan data, responden diberikan penjelasan mengenai proses penelitian, pengisian *informed consent*, lalu meminta izin kesediaan untuk pengambilan data. Pengukuran kelincahan menggunakan *Illinois Agility Test*. Tes ini merupakan standar dari pelatihan dan penilaian pemain selama bertahun-tahun (Salimi & Ferguson-Pell, 2020). Pengukuran

dilakukan dengan berlari dan berputar pada sudut yang berbeda, yang panjangnya 10 meter dan lebar 5 meter pada lintasan, kemudian dipasangkan sebuah kerucut sebagai tanda adanya awal garis dan akhir garis, ditempatkan 4 kerucut di tengah dengan masing-masing jarak 2,5 meter (Muniroglu & Subak, 2018).

Uji normalitas pada penelitian ini mempergunakan uji *Shapiro Wilk*, uji pengaruh yang digunakan adalah *paired t test* untuk menguji hipotesis dimana datanya berpasangan dan hasil uji normalitasnya mendapatkan nilai normal.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh *carioca exercise* pada pemain sepak bola. Latihan yang diberikan pada sampel yaitu latihan *carioca*. Pengambilan data dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut: 1) Mengumpulkan responden dalam satu lapangan; 2) Melakukan

*pre-test* dengan tes kelincahan menggunakan *illinois test*; 3) Kemudian sampel akan diberikan intervensi yaitu latihan *carioca*; 4) *Post-test* dengan menggunakan tes kelincahan seperti pada tes awal.

Pada penelitian ini uji normalitas merupakan salah satu uji untuk membuktikan apakah data normal atau tidak untuk menganalisis data sesuai dengan pengujian yang dilakukan dengan pengujian menggunakan SPSS 25. Di bawah ini adalah hasilnya pengujian normalitas data tes kelincahan menggunakan uji normalitas pemain SSB SKB Kediri.

#### 1. Uji Normalitas

Berikut hasil uji normalitas yang dimana menggunakan uji *shapiro-wilk* dengan sampel sebanyak 26 orang responden

Tabel 1. Uji Normalitas

<b>Kelompok</b>	Nilai Sig. 2 Tailed	
<i>Carioca</i>	<i>Pre-test</i>	0,699
<i>Exercise</i>	<i>Post-test</i>	0,343

Berdasarkan pada tabel 2 hasil uji normalitas menunjukkan data

terdistribusi secara normal dengan signifikan *p value* >0,05 pada kelompok *carioca exercise* yaitu *pretest* 0,699 > 0,05 dan *post-test* 0,343 > 0,05. Dalam penelitian ini, uji homogenitas merupakan uji prasyarat yang bertujuan untuk memastikan bahwa data *pre-test* dan *post-test* memiliki kesamaan atau tidak.

#### 2. Pengaruh *Carioca Exercise* Terhadap Kelincahan Pemain Sepak Bola

Dalam penelitian ini, hipotesis bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *carioca* terhadap kelincahan pemain sepak bola. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh dari latihan tersebut, maka perlu dianalisis menggunakan *paired sample t test* yaitu dengan cara membandingkan data hasil *pre-test* dan data hasil *post-test*. Dalam penelitian ini  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima dan dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan yang diberikan terhadap kelincahan pada pemain sepak bola. Namun sebaliknya apabila didapatkan signifikan hitung yang lebih besar dari

0,05 maka:  $H_0$  diterima dan  $H_1$  ditolak dan dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh latihan yang diberikan terhadap kelincahan pada pemain sepak bola. Berikut adalah hasil pengujian *paired sample t test* pada data hasil *pre-test* dan *post-test*.

Tabel 2. Hasil uji *paired t test*

Kelompok	n	Sig. 2-tail
<i>Carioca Exercise</i>	26	0,000

Berdasarkan tabel 2 hasil pengujian hipotesis didapatkan hasil *p value* 0,000 yang lebih kecil dari nilai 0,05 hal ini membuktikan bahwa terdapat pengaruh sebelum dan sesudah diberikan *carioca exercise*. Jadi dapat disimpulkan bahwa  $H_1$  diterima pengujian hipotesis Sig (2-tailed)  $0,000 < 0,05$  menyebabkan  $H_0$  ditolak.

Penelitian yang dilakukan oleh Alviana *et al.*, (2020) menunjukkan tidak ada perbedaan pengaruh antara latihan *carioca* dalam meningkatkan kelincahan. Sedangkan dalam penelitian Burhan *et al.*, (2019) membuktikan terdapat pengaruh latihan *40-Yard Square-Carioca* yang signifikan dengan

peningkatan kelincahan siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Gunungsari. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Pratama *et al.*, 2018) bahwa *ladder drill exercise* yang merupakan otot berperan dalam kelincahan yang dapat dilatih antara lain: *m.sartorius*, *m. semitendinosus*, *m. gracilis*, *m. glut maximus*, *m. vastus lateralis*, *m. vastus medianus*, *m. vastus intermedius*, *m. gastrocnemius*, *m. peroneus longus*, *m.extensor hallucis longus* dan *m. flexor halucis longus*.

Dawes & Roozen (2019) menjelaskan bahwa *carioca exercise* membantu pemain meningkatkan kelincahan, pengendalian tubuh, dan kesadaran dalam bergerak, serta meningkatkan keterampilan dasar dalam bergerak.

Otot-otot yang terlibat aktif dalam latihan kemudian memiliki fleksibilitas yang semakin baik. Ayunan tungkai berulang akan menjadikan persendian memiliki

fleksibilitas sehingga langkah-langkah kaki menjadi semakin lebar dan dapat melakukan gerakan yang terukur cepat dan panjang (Nadia, 2019). Pada saat latihan sedang dilakukan, akan terjadi adaptasi dalam tubuh seseorang sehingga terjadi perubahan juga fisiologinya. *Acute response* mengandung pengertian sebagai respons langsung atau sesegera mungkin, sebagai akibat dari latihan pada saat pemberian latihan secara teratur dapat menyebabkan terjadinya *hyper trophy* pada fisiologi otot sedangkan, *chronic response* adalah respons jangka pendek yang dialami oleh tubuh setelah latihan (Rismayanthi & Mulyawan, 2022)

### **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan didapatkan hasil bahwa *carioca exercise* memiliki pengaruh terhadap peningkatan kelincahan pemain sepak bola. Penelitian ini dapat dijadikan

acuan penelitian lebih lanjut terkait latihan serupa untuk dapat meningkatkan kelincahan pemain sepak bola serta diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan bentuk latihan yang lebih bervariasi dengan jumlah responden penelitian yang lebih banyak dan dengan pertemuan yang lebih dari 4 minggu.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Alviana, S. I., Mintarto, E., & Hariyanto, A. (2020). The Effect of Exercise with Ladder Drill Slaloms and Carioca on Speed and Agility. *International Journal for Educational and Vocational Studies*, 1(8), 103. <https://doi.org/10.29103/ijevs.v2i1.2039>
- Bozkurt, S., Çoban, M., & Demircan, U. (2020). The effect of football basic technical training using unilateral leg on bilateral leg transfer in male children. *Journal of Physical Education (Maringa)*, 31(1). <https://doi.org/10.4025/JPHYSE DUC.V31I1.3164>
- Burhan, Z., Marsudidan, I., & Herdyanto, Y. (2019). *terdapat pengaruh latihan yang signifikan dari pemberian latihan 40-Yard Square-Carioca terhadap peningkatan kelincahan siswa ekstrakurikuler sepakbola SMA Negeri 1 Gunungsari*. 6(2), 222–230.
- Cerika Rismayanthi, & Rizki Mulyawan. (2022). *Adaptasi Latihan*.

- Dawes, J., & Roozen, M. (2019). *Developing Agility and Quickness Second Edition*. National Athletic Trainers' Association Inc.
- Garaika, D. (2019). *Metodologi Penelitian*. CV. Hira Tech.
- Jia, Z., Education, F., & Purta, U. (2021). *Influence of Football basic technical training on youth soccer players in Shanxi province , China*. *16*(2), 777–788.
- Muniroglu, S., & Subak, E. (2018). *A Comparison of 5 , 10 , 30 Meters Sprint , Modified T-Test , Arrowhead and Illinois Agility Tests on Football Referees*. *6*(8), 70–76.  
<https://doi.org/10.11114/jets.v6i8.3360>
- Nadia, W. A. (2019). *Perbedaan Pengaruh Knee Tuck Jump Dan Skipping Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Basket Di Smp Negeri 3 Gamping Yogyakarta*. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Oktanansa, R., Sukendro, & Mardian, R. (2022). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Atlet Bulutangkis PB UNJA Usia 9-13 Tahun. *JURNAL CERDAS SIFA PENDIDIKAN*, *11*, 86–96.
- Pratama, N. E., Mintarto, E., & Kusnanik, N. W. (2018). The Influence of Ladder Drills And Jump Rope Exercise Towards Speed , Agility , And Power of Limb Muscle. *Journal of Sports and Physical Education (IOSR-JSPE)*, *5*(1), 22–29.  
<https://doi.org/10.9790/6737-05012229>
- Purnomo, S. W. W. T. (2018). *Perbedaan Pengaruh Hasil Latihan Carioca Dan Cross Behind Terhadap Ushiro Mawashi Geri* [Universitas Negeri Semarang].
- Putra, R., & Umar. (2020). Tinjauan Kondisi Fisik Pemain Sepakbola SMA N 1 Ampek Nagai Kabupaten Agam. *Jurnal Patriot*, *2*, 464–476.
- Rahim, A. F., Rahmanto, S., Santoso, K. A. E., Fahlefi, P. M. I., & Multazam, A. (2020). Pengaruh Ladder Drill Exercise Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan Pemain Futsal. *Jurnal Sport Science*, *10*(2), 153.  
<https://doi.org/10.17977/um057v10i2p153-157>
- Rizhardi, R. (2020). *Latihan Kolaboratif Dalam Meningkatkan Kemampuan Teknik Dasar Bermain Sepakbola Siswa*. *3*(I), 1–8.
- Roetert, E. P., & Ortega, C. (2019). Physical literacy for the older adult. *Strength and Conditioning Journal*, *41*(2), 89–99.  
<https://doi.org/10.1519/SSC.0000000000000430>
- Salimi, Z., & Ferguson-Pell, M. W. (2020). *Investigating the test-retest reliability of Illinois Agility Test for wheelchair users*.  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0241412>
- Soniawan, V., Setiawan, Y., Edmizal, E., Haryanto, J., & Arifan, I. (2022). *THE FOOTBALL PASSING TECHNIQUE SKILLS*. *5*(I), 1–23.
- Sunaryo, F. Y. A. B., Sugiyanto, S., Liskustyawati, H., & Riyadi, S. (2022). The Effect of Agility Drill Training on Agility Dribbling Techniques of Young Female Football Players.



*JUMORA: Jurnal Moderasi  
Olahraga*, 2(2), 174–187.  
<https://doi.org/10.53863/mor.v2i2>

.512

Weda. (2021). *Peran Kondisi Fisik dalam  
Sepakbola*. 7(1), 186–192.