

## PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILLS (HIP ROTATION)* TERHADAP *AGILITY* PADA ATLET BOLABASKET *CLUB GEDE DEPOK*

Apta Mylsidayu<sup>1</sup> dan Maulana Abdullah<sup>2</sup>

Universitas Islam “45” Bekasi

*mysidayu@gmail.com*

### Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drills (hip rotation)* terhadap *agility* pada atlet bolabasket *club* Gede Depok. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen. Populasinya adalah atlet bolabasket putri *club* Gede Depok yang berjumlah 25 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* dengan syarat: (1) berjenis kelamin perempuan, (2) kelompok umur 18 tahun, dan (3) aktif dalam latihan. Berdasarkan syarat tersebut, maka yang menjadi sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 orang. Instrumen penelitian menggunakan *agility T-test*. Uji normalitas dengan uji kolmogorov smirnov, yakni *pre-test* sebesar 0.980, dan *post-test* sebesar 0.569 dengan *p value (sig)* 0.05 yang artinya data berdistribusi normal. Hasil uji homogenitas dengan *test of homogeneity of variances*  $3.280 > 0.05$  yang artinya data bersifat homogen. Berdasarkan hasil data, nilai rata-rata kelincahan hasil *pre-test* adalah sebesar 21.88, nilai rata-rata kelincahan hasil *post-test* adalah 21.39, artinya menunjukkan bahwa latihan *agility* mengalami peningkatan. Selanjutnya, berdasarkan hasil uji t diperoleh t hitung  $>$  t tabel ( $3.378 > 0.08$ ), artinya ada perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* dari latihan *ladder drills (hip rotation)*. Adapun peningkatan rata-rata kelincahan tersebut adalah sebesar 0.436.

**Kata kunci:** latihan, *ladder drills*, *agility*, atlet bolabasket.

Salah satu cabang olahraga di tanah air yang mengalami perkembangan yang cukup pesat saat ini adalah cabang olahraga bolabasket. Hal ini dikarenakan jenis olahraga ini bukan hanya olahraga prestasi, tetapi juga merupakan olahraga pendidikan ataupun sebagai olahraga rekreasi. Selanjutnya, olahraga ini dapat dimainkan di tempat terbuka (*outdoor*) atau di dalam ruangan (*indoor*). Selain itu, permainan bolabasket ini sangat menarik karena dapat dimainkan oleh semua umur.

Menurut Apta Mylsidayu (2009: 13) bolabasket adalah suatu olahraga beregu yang bertujuan untuk mendapatkan poin dengan menggunakan teknik yang benar. Diperkuat oleh FIBA (2008: 7) yang menyatakan *basketball is played by two (2) teams of five (5) players each. The aim of each team is to score in the opponents basket and to*

---

<sup>1</sup> Apta Mylsidayu; Dosen PJKR FKIP Universitas Islam “45” Bekasi.

<sup>2</sup> Maulana Abdullah; Mahasiswa PJKR FKIP Universitas Islam “45” Bekasi.

*prevent the other team from scoring.* Artinya, regu yang telah mencetak angka terbanyak pada akhir waktu permainan menjadi pemenang. Menang dalam pertandingan merupakan suatu prestasi bagi tim. Prestasi tersebut diperoleh melalui akumulasi dari kualitas fisik, teknik, taktik, dan kematangan psikis yang sengaja disiapkan melalui proses latihan.

Hal yang harus diingat untuk mencapai prestasi yang tinggi adalah seluruh program harus direncanakan secara bertahap agar atlet dapat berkembang secara sistematis, metodis, terencana, dan progresif (Harsono, 2000: 7). Namun, banyak pelatih yang kurang mampu untuk mengorganisir dan merancang suatu program latihan dengan baik, komprehensif, dan akurat. Akibatnya adalah atlet tidak bisa mencapai prestasi maksimal, atau prestasi maksimal atlet dicapai sebelum atau setelah pertandingan yang direncanakan.

Program latihan merupakan alat atau pegangan yang penting bagi pelatih untuk dijadikan sebagai pedoman dalam merencanakan suatu latihan. mengembangkan dan meningkatkan prestasi olahraga harus dilakukan secara seksama, sistematis, dan bertahap. Hal ini diperlukan untuk mencapai prestasi setinggi mungkin, sebab untuk memungkinkan tercapainya prestasi yang tinggi akan sangat bergantung pada penyusunan program latihan yang direncanakan secara bertahap agar perkembangan keterampilan, kemampuan bimotor, dan aspek-aspek mental dapat berkembang secara sistematis, metodis, dan terencana. Artinya, dapat dikatakan hampir tidak mungkin prestasi yang tinggi akan dapat dicapai apabila program latihan tidak disusun dengan baik dan benar.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa salah satu latihan yang menentukan prestasi adalah latihan fisik. Latihan fisik merupakan landasan paling dasar dalam pelatihan. Adapun tujuan latihan fisik adalah untuk membantu para pembina dan pelatih olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi atlet untuk mencapai puncak prestasi.

Saat ini, latihan fisik telah dilakukan dan diujicobakan. Keberhasilan seorang pelatih dalam melatih fisik adalah terjadinya peningkatan fisik sebelum dan setelah diberi *treatment*. Peningkatan kemampuan atlet ini biasanya diukur melalui tes dan

pengukuran. Tetapi, beberapa pelatih bolabasket *club* Gede Depok masih ada yang hanya menduga-duga saja bahwa atletnya mengalami peningkatan tanpa diukur secara ilmiah.

Pada saat bertanding bolabasket, hampir semua komponen biomotor dibutuhkan, salah satunya adalah *agility*. *Agility* sangat dibutuhkan oleh seorang pemain bolabasket agar dia bisa menghindari atau mengecoh lawan baik pada saat dengan bola atau pun tanpa bola. Atlet kelompok umur 16 tahun pada dasarnya sudah sudah mampu melakukan latihan *agility* karena kelompok umur tersebut sudah masuk dalam tahap spesialisasi untuk pembinaan prestasi. Tetapi, berdasarkan pengamatan di *club* bolabasket Gede Depok, beberapa atlet mengalami kesulitan dalam melakukan latihan *agility*. Hal ini terbukti pada saat diberikan salah satu contoh latihan *agility*, banyak atlet yang tidak dapat melakukan gerakan tersebut, ada pula atlet yang melakukannya dengan lambat, koordinasi kaki kurang, dan menginjak *ladder* pada saat melakukan latihan tersebut.

Hingga saat ini, belum ditemukan penelitian tentang pengaruh latihan *ladder drills (hip rotation)* terhadap *agility* pada atlet bolabasket *club* Gede Depok. Oleh sebab itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar latihan *ladder drills (hip rotation)* terhadap *agility* pada atlet bolabasket *club* Gede Depok.

### **Latihan Fisik**

Latihan merupakan perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia sehingga mempermudah atlet dalam penyempurnaan gerakannya (Sukadiyanto, 2005: 5). Diperkuat oleh Suharno dalam Andi Suhendro (2007: 3.6) yang menyatakan bahwa latihan merupakan suatu proses mendewasakan atlet secara sadar, untuk mencapai prestasi maksimal dengan diberikan beban fisik, dan mental secara teratur, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Latihan yang dilakukan beberapa tahun secara rutin dalam cabang olahraga yang sama, dengan intensitas yang tinggi sesuai dengan potensi atlet, maka tubuh atlet akan dapat menyesuaikan diri sesuai dengan kekhususan kebutuhan cabang olahraga tertentu (Apta Mylsidayu, 2014: 78)

Latihan fisik dalam pelaksanaannya lebih difokuskan kepada proses pembinaan kondisi fisik atlet secara keseluruhan, dan merupakan salah satu faktor utama dan

terpenting yang harus dipertimbangkan sebagai unsur yang diperlukan dalam proses latihan guna mencapai prestasi maksimal. Diperkuat oleh Tite Juliantine, dkk (2007: 3.4.) Latihan kondisi fisik adalah proses memperkembangkan kemampuan aktivitas gerak jasmani yang dilakukan secara sistematis dan ditingkatkan secara progresif untuk mempertahankan atau meningkatkan derajat kebugaran jasmani agar tercapai kemampuan kerja fisik yang optimal.

Kondisi fisik merupakan unsur yang sangat penting dalam cabang olahraga bolabasket. Oleh karena itu, latihan kondisi fisik perlu mendapatkan perhatian yang serius yang harus direncanakan secara matang dan sistematis sehingga tingkat kebugaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh lebih baik. Apabila kondisi fisik baik maka akan ada: (1) peningkatan kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung, (2) terjadi peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan komponen fisik lainnya, (3) akan meningkatkan efektivitas dan efisiensi gerak ke arah yang lebih baik, (4) waktu pemulihan akan lebih cepat, dan (5) respon bergerak lebih cepat apabila dibutuhkan (Tite Juliantine, dkk, 2007: 3.4). Artinya, aspek fisik merupakan fundamental yang paling mendasar bagi seorang pemain bolabasket yang sangat menentukan dalam mencapai prestasi maksimal. Apabila seorang pemain fisiknya lemah maka pemain tersebut akan mendapat kesulitan yang berarti mengikuti suatu pertandingan. Sebagaimana dikemukakan oleh Sri Astuti Soedarso (2005: 1) “Aktivitas fisik, latihan fisik, dan olahraga akan bermanfaat bila dilakukan dengan baik, benar, terukur, dan teratur. Sebaliknya bila dilakukan tidak sesuai dengan kaidah tersebut, dapat menimbulkan dampak yang negatif yang merugikan kesehatan seperti cedera atau gangguan kesehatan lainnya”.

### ***Agility***

Salah satu komponen biomotor fisik dalam permainan bolabasket adalah *Agility*. Sebagaimana dikemukakan oleh Moch. Moeslim (1995: 15) *agility* dapat diartikan kemampuan seseorang mengubah posisi dan atau arah dalam waktu cepat. Diperkuat oleh Bill & Pound (2007: 171) “*Agility is the ability to change body diraction quickly, explosively and under control*”. Artinya, salah satu latihan fisik yang berperan dalam permainan bolabasket adalah *agility*. Nurhasan (2005: 3) menjelaskan *agility* adalah kemampuan seseorang untuk mengubah gerak ke segala arah. Menurut Suhendro (2007:

4.44) *agility* adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dalam keadaan bergerak. Orang yang lincah adalah orang yang mampu merubah suatu posisi ke suatu yang berbeda, dengan kecepatan tinggi dan koordinasi gerak yang baik. Sedangkan *agility* menurut Widiastuti (2011: 125) adalah kemampuan untuk mengubah arah atau tubuh secara cepat, eksplosif, dan di bawah kendali. Diperkuat oleh Johansyah Lubis (2013: 95) yang menyatakan *agility* adalah seperangkat keterampilan kompleks yang dilakukan oleh seseorang untuk merespon stimulus eksternal dengan perlambatan, perubahan arah, dan *reacceleration*. Berdasarkan pendapat beberapa para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa *agility* adalah kemampuan dalam mengubah arah secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan.

Berikut ini beberapa faktor yang mempengaruhi *agility* antara lain: (1) komponen biomotor; kekuatan otot, *speed*, *power* otot, waktu reaksi, keseimbangan, dan koordinasi, (2) tipe tubuh; orang yang tergolong *mesomorf* lebih tangkas dari pada *ectomorf* dan *endomorf*, (3) umur; *agility* meningkat sampai kira-kira umur 12 tahun pada waktu mulai memasuki pertumbuhan cepat (*rapid growth*), kemudian selama periode *rapid growth*, *agility* tidak meningkat tetapi menurun, dan setelah melewati *rapid growth*, maka *agility* meningkat lagi sampai anak mencapai usia dewasa, kemudian menurun lagi menjelang usia lanjut, (4) Jenis kelamin; anak laki-laki memiliki *agility* sedikit di atas perempuan sebelum umur pubertas. Tetapi, setelah umur pubertas perbedaan *agility*-nya lebih mencolok, (5) berat Badan; berat badan yang lebih dapat mengurangi *agility*, dan (6) kelelahan; kelelahan dapat mengurangi *agility* oleh sebab itu penting memelihara daya tahan jantung dan daya tahan otot, agar kelelahan tidak mudah timbul (Apta Mylsidayu, 2015: 152-153).

### ***Ladder drill***

Latihan *agility* banyak jenisnya dan pelatih memiliki banyak pilihan untuk melakukan latihan tersebut. Seorang atlet sering melakukan latihan *agility* tetapi atlet tersebut terkadang tidak mengetahui bahwa latihan tersebut adalah latihan *agility*. Salah satu latihan *agility* yang sering dilakukan adalah *ladder drills*.

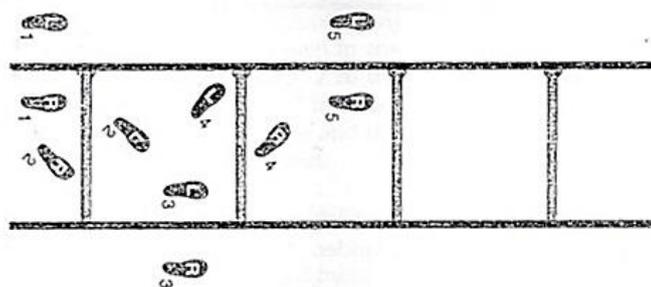
*Ladder drills* merupakan suatu alat peraga untuk mengolah kemampuan gerak seseorang dalam meningkatkan *agility*, sehingga dengan melakukan latihan *ladder drills*

seorang atlet dapat meningkatkan *agility* dalam bermain bolabasket dengan cara bergerak mengubah arah secara cepat dan tepat, tanpa kehilangan keseimbangan.

Banyak metode latihan *agility* yang memakai alat peraga, salah satunya adalah metode latihan *ladder drills* yang dilakukan dengan kaki yang cepat dan fleksibel dengan menggunakan kreativitas gerakan dan memodifikasi gerakan bisa dilakukan dalam proses latihan untuk membentuk *agility* yang baik dan kordinasi kaki yang baik khususnya di dalam olahraga bolabasket.

Seperti yang dikemukakan oleh Bill & Pound (2007: 174) "*ladder drills is movements include quick steps, hops, and jumps with 1 or 2 feet. Start with basic movements-running through the ladder 1 foot per squer, lateral movements, and 1 and 2 fouts hoop and jump*". Artinya, *ladder drills* adalah pergerakan termasuk langkah cepat, lompat kecil, dan lompat tinggi, dengan satu atau dua kaki dimulai dengan pergerakan dasar, berlari melalu *ladder* satu kaki persatu kotak dan dua kaki persatu kotak, pergerakan zig-zag, dan dua kaki melompat rendah dan melompat tinggi.

Latihan *ladder drills* mempunyai berbagai banyak macam, salah satunya adalah *hip rotation*. Model latihan *hip rotation* yakni seorang atlet melakukan gerakan menggunakan alat bantu untuk meningkatkan kelincahan atlet tersebut. Menurut Bill & Pound (2007: 175) latihan *hip rotation* adalah salah satu jenis latihan *ladder drills* yang dimulai dalam posisi siap di ujung dekat tangga dengan kaki kiri di luar tangga dan kaki kanan di kotak pertama. Pada saat melompat putar pinggul 45 derajat ke kanan sehingga kaki kanan tetap di kotak pertama dan kaki kiri di kotak kedua. Saat mendarat segera melompat kembali dengan cepat dan memutar pinggul 45 derajat ke kiri sehingga kaki kiri tetap dikotak kedua dan kaki kanan berada diluar sejajar dengan kaki kiri, dan seterusnya. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar 1 berikut ini.



Gambar 1.  
Latihan *hip rotation*

Permainan bolabasket merupakan olahraga yang sangat dinamis yang menuntut pemainnya bergerak dengan lincah dan eksplosif sehingga membutuhkan kondisi fisik yang prima. Oleh karena itu, latihan *ladder drills* khususnya *hip rotation* dapat mengubah arah dengan cepat, bergerak dari satu tempat ke tempat lain, dan tidak kehilangan keseimbangan bagi atlet bolabasket.

## METODE

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 203) metode penelitian adalah cara yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data penelitiannya. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode ini digunakan atas dasar pertimbangan bahwa sifat penelitian eksperimental yaitu mencobakan sesuatu untuk mengetahui pengaruh atau akibat dari suatu perlakuan. Adapun desain penelitiannya dapat dilihat pada gambar 1 berikut ini.

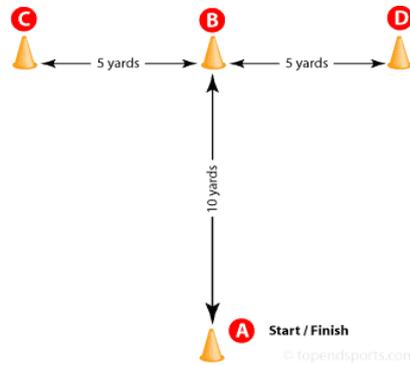


Gambar 2.  
Desain penelitian

Selanjutnya, populasi penelitian adalah atlet bolabasket putri klub Gede Depok yang berjumlah 25 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *sampling purposive*. Menurut Sugiyono (2006: 85) *sampling purposive* adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Adapun yang menjadi pertimbangan dalam sampel antara lain: (1) berjenis kelamin perempuan, (2) kelompok umur 18 tahun, dan (3) aktif dalam latihan. Berdasarkan syarat tersebut, maka yang menjadi sampel dalam penelitian ini berjumlah 10 orang.

Instrumen penelitian menggunakan *agility T-test*. Menurut Widiastuti (2011: 133) tata cara pelaksanaan *agility T-test* antara lain sebagai berikut: (1) Tujuan: mengukur kemampuan *agility*, (2) Alat atau perlengkapan: *cone* atau patok, pluit, *stop watch*, meteran, kapur, format isian, (3) Skor: Hasil lari *agility T-test* dicatat sebagai data penelitian, dan (4) Pelaksanaan: Pada aba-aba “ya” testee melakukan *agility T-test*, subjek mulai berlari dari garis start A menuju ke titik B, kemudian berlari ke arah titik C dan menyentuh kerucut dengan tangan kiri setelah itu berlari ke arah D dan menyentuh

kerucutnya dengan tangan kanan. Kembali ke titik B dengan menyentuh kerucut dengan tangan kiri, untuk kemudian menuju garis finish (titik A), stopwatch di hentikan ketika melewati titik. Berikut ilustrasi *agility T-test*.



Gambar 3.  
*Agility T-test*

Selanjutnya, setelah data diperoleh maka dilakukan analisis untuk ditarik kesimpulan. Adapun analisis data yang digunakan adalah perhitungan normalitas, homogenitas, dan analisis uji perbedaan data dengan menggunakan uji statistik. Perhitungan normalitas sampel adalah pengujian terhadap normal tidaknya data yang akan dianalisis. Perhitungan normalitas data dalam penelitian ini menggunakan *kolmogorof smirnov* pada SPSS versi 17.0 *for windows*. Perhitungan homogenitas dimaksudkan untuk meyakinkan agar kelompok yang membentuk sampel berasal dari populasi yang sama. Perhitungan homogenitas dalam penelitian ini menggunakan uji F pada SPSS versi 17.0 *for windows*. Selanjutnya, analisis data penelitian dilakukan dengan membandingkan data hasil *pre test* dan *post test* setelah perlakuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara variabel bebas dan variabel terikat dengan menggunakan uji t pada SPSS versi 17.0 *for windows*.

## HASIL

Sebelum melakukan analisis data, dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas terlebih dahulu. Uji normalitas menggunakan uji *kolmogorov smirnov*, dengan hasil normalitas pada *pre-test* sebesar 0.980, dan *post-test* sebesar 0.569 dengan *p value (sig)* 0.05. Berdasarkan hasil perhitungan tersebut dapat disimpulkan bahwa *p value (sig)* > 0.05, artinya data berdistribusi normal. Selanjutnya, uji homogenitas menggunakan *test*

of homogeneity of variances. Adapun hasil uji homogenitas adalah  $3.280 > 0.05$  artinya data diambil dari sampel yang bersifat homogen.

Selanjutnya, data yang diperoleh dalam penelitian ini adalah berupa hasil tes *agility* melalui *agility t-test*. Adapun hasil tes *agility* antara lain: (1) nilai rata-rata kelincahan hasil *pre-test* adalah sebesar 21.88, (2) nilai rata-rata kelincahan hasil *post-test* adalah 21.39, artinya menunjukkan bahwa latihan *agility* mengalami peningkatan. Berikut ini disajikan distribusi frekuensi hasil pre test latihan *ladder drills (hip rotation)*.

Tabel 1.  
Distribusi frekuensi *pre test* latihan *ladder drills (hip rotation)*

| No. | Pre test      | Frekuensi | Persentase |
|-----|---------------|-----------|------------|
| 1   | 11.16 - 11.56 | 1         | 10%        |
| 2   | 11.57 - 11.97 | 1         | 10%        |
| 3   | 11.98 - 12.37 | 8         | 80%        |

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat distribusi data *pre test* latihan *ladder drills (hip rotation)* pada waktu 11.16 – 11.56 sebanyak 1 orang (10%), waktu 11.57 – 11.97 sebanyak 1 orang (10%), dan waktu 11.98 – 12.37 sebanyak 8 orang (80%).

Selanjutnya, distribusi frekuensi *post test* latihan *ladder drills (hip rotation)* dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 2.  
Distribusi frekuensi *post test* latihan *ladder drills (hip rotation)*

| No. | Post test     | Frekuensi | Persentase |
|-----|---------------|-----------|------------|
| 1   | 11.12 - 11.53 | 3         | 30%        |
| 2   | 11.54 - 11.94 | 4         | 40%        |
| 3   | 11.95 - 12.35 | 3         | 30%        |

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat distribusi data *post test* latihan *ladder drills (hip rotation)* pada waktu 11.12 – 11.53 sebanyak 3 orang (30%), waktu 11.54 – 11.94 sebanyak 4 orang (40%), dan waktu 11.95 – 12.35 sebanyak 3 orang (30%).

Selanjutnya, distribusi frekuensi peningkatan latihan *ladder drills (hip rotation)* antara *pre test* dan *post test* dapat dilihat sebagai berikut.

Tabel 3.  
Distribusi frekuensi peningkatan latihan *ladder drills* (*hip rotation*)

| No. | Peningkatan | Frekuensi | Persentase |
|-----|-------------|-----------|------------|
| 1   | 0.01 - 0.33 | 7         | 70%        |
| 2   | 0.34 - 0.66 | 2         | 20%        |
| 3   | 0.66 - 0.98 | 1         | 10%        |

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat distribusi data *pre test* latihan *ladder drills* (*hip rotation*) pada waktu 0.01 – 0.33 sebanyak 7 orang (70%), waktu 0.34 – 0.66 sebanyak 2 orang (20%), dan waktu 0.66 – 0.98 sebanyak 1 orang (10%).

Langkah selanjutnya adalah melakukan penghitungan uji t untuk melihat apakah terdapat perbedaan yang signifikan pada atlet pada saat *pre-test* dan *post-test*. Berikut ini disajikan tabel hasil uji t.

Tabel 4.  
Hasil uji t

| Kelompok   | $t_{hitung}$ | Df | P    |
|--|--------------|----|------|
| Latihan <i>ladder drills</i> ( <i>hip rotation</i> ) | 3.378        | 9  | 0.08 |

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat berdasarkan perhitungan uji t diperoleh  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $3.378 > 0.08$ ), artinya terdapat perbedaan yang signifikan antara *pre-test* dan *post-test* dari latihan *ladder drills*. Adapun peningkatan rata-rata kelincahan tersebut adalah sebesar 0.436.

## PEMBAHASAN

Tugas pelatih adalah menyiapkan atletnya agar dalam pertandingan nanti atlet dapat berprestasi semaksimal mungkin. Oleh sebab itu, pelatih harus mampu merencanakan dan menyusun suatu program latihan yang efektif agar aspek-aspek fisik, teknik, taktik, dan mental atlet dapat berkembang secara maksimal.

Atlet kelompok umur 18 tahun termasuk dalam kategori atlet yang sudah siap dibentuk. Karakteristik atlet kelompok umur 18 tahun sudah mendekati kedewasaan biologis, pertumbuhan fisik cepat pada laki-laki dan pada wanita koordinasi gerak bertambah baik, atlet sudah mampu berpartisipasi dalam aktivitas yang membutuhkan

keterampilan tinggi, pada usia ini pula laki-laki dan wanita lebih menyukai olahraga beregu, anak ingin memiliki tubuh yang sehat, menarik, kuat, dan kekar bagi laki-laki. Oleh sebab itu, atlet usia ini sudah bisa diberikan program untuk prestasi. Artinya, pada kelompok usia ini sudah boleh diberikan peningkatan latihan, latihan khusus, dan frekuensi kompetisi sudah mulai diperbanyak.

Salah satu latihan fisik yang sangat dibutuhkan dalam pertandingan bolabasket adalah *agility*. Harsono (2001: 21) memberikan batasan mengenai *agility* yakni kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Jadi, *agility* bukan hanya menuntut kecepatan, akan tetapi juga memerlukan fleksibilitas yang baik dari sendi-sendi anggota tubuh. Berdasarkan hasil penelitian, model latihan *agility* menggunakan *ladder* yakni *ladder drills (hip rotation)* terbukti memberikan pengaruh yang signifikan pada *agility* atlet. Artinya, model latihan ini efektif untuk diberikan pada atlet.

Tetapi, hal yang harus diperhatikan pada saat memberikan latihan fisik adalah diagnosa awal atlet dan prinsip-prinsip latihan. Diagnosa awal atlet bertujuan untuk melihat apakah atlet sudah siap dan mampu untuk mengikuti latihan yang akan diberikan, sebab atlet yang belum siap kondisi fisiknya apabila dipaksakan untuk mengikuti latihan fisik yang diberikan pelatih maka akan sia-sia atau tidak terjadi peningkatan. Sedangkan prinsip-prinsip latihan menurut Sukadiyanto (2005: 12) akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan dan dapat menghindarkan atlet dari rasa sakit dan timbulnya cedera selama dalam proses latihan. Oleh sebab itu, prinsip-prinsip latihan harus ditaati, dan dilakukan agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan sebab proses latihan yang menyimpang dari prinsip-prinsip seringkali mengakibatkan kerugian bagi atlet atau pun pelatih.

## **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan *ladder drills (hip rotation)* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *agility* pada atlet bolabasket *club* Gede Depok.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Andi Suhendro. 2007. *Dasar-Dasar Kepeleatihan*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Apta Mylsidayu. 2009. *Efektivitas implementasi teknik pivot dalam pertandingan bolabasket putri LIBAMA nasional 2008*. (Skripsi). Yogyakarta: FIK UNY.
- ..... 2014. *Ilmu kepeleatihan (cetakan 1)*. Bekasi: ST.
- ..... 2015. *Ilmu kepeleatihan (cetakan 2)*. Bekasi: ST.
- Bill, Foran & Pound, Robbin. 2007. *Complete conditioning for basketball*. USA: Human Kinetics.
- FIBA. 2008. *Official basketball rules 2008*. Beijing: FIBA Central Board.
- Harsono. 2000. *Perencanaan program latihan*. Bandung: FPOK UPI.
- ..... 2001. *Latihan kondisi fisik*. Bandung: FPOK UPI.
- Johansyah Lubis. 2013. *Panduan praktis penyusunan program latihan*. Jakarta:PT RajaGrafindo Persada.
- Moch. Moeslim. 1995. *Tes dan pengukuran kepeleatihan*. Jakarta: KONI Pusat.
- Nurhasan. 2005. *Aktivitas kebugaran*. Jakarta: Direktorat Pembinaan SekolahLuar Biasa.
- Sugiyono. 2006. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur penelitian: suatu pendekatan praktek*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sri Astuti Soedarso. 2005. *Petunjuk teknis kebugaran jasmani*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Tite Juliantine, dkk. 2007. *Modul mata kuliah teori latihan*. Bandung: FPOK UPI.
- Widiastuti. 2011. *Tes dan pengukuran olahraga*. Jakarta: PT Bumi Timur Jaya.