



PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN *S-RUN* DAN *Z-RUN* TERHADAP PENINGKATAN KEMAMPUAN KELINCAHAN PESERTA PUTRA EKSTRAKURIKULER BOLABASKET

Cahya Rifqi Sya'bani¹, Siti Nurrochmah²

Universitas Negeri Malang
cahyarifqi12@gmail.com

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima: September-2019
Disetujui: Desember-2019
Dipublikasikan : Desember-2019

Kata Kunci:

bolabasket, s-run, z-run,
latihan kelincahan,
ekstrakurikuler

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan S-run terhadap peningkatan kelincahan untuk peserta putra ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Lawang, untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh latihan Z-run terhadap peningkatan kelincahan untuk peserta putra ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Lawang, untuk mengetahui ada tidaknya perbedaan antara latihan S-run dan Z-run terhadap peningkatan kelincahan untuk peserta putra ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Lawang. Pengumpulan data menggunakan teknik pengukuran menggunakan tes Illinois agility, dengan jumlah sampel 30 siswa. Pengolahan dan analisis data berupa statistika deskriptif kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh pada latihan S-Run terhadap peningkatan kelincahan untuk peserta putra ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Lawang.

Abstract

This study aims to determine whether there is an effect of S-run training on increasing agility for male participants in basketball extracurricular at Lawang 1 Public High School, to determine whether there is an effect of Z-run training on improving agility for male participants in basketball at extracurricular basketball at SMA 1 Lawang whether or not the difference between S-run and Z-run exercises on improving agility for male participants in basketball extracurricular activities at SMA Negeri 1 Lawang. Data collection uses measurement techniques using the Illinois agility test, with a sample of 30 students. Processing and analysis of data in the form of quantitative descriptive statistics. The results showed that: there was an influence on S-Run training on increasing agility for male participants in basketball extracurricular activities at 1 Lawang Public High School.

© 2019 Universitas Negeri Malang

PENDAHULUAN

Kegiatan olahraga merupakan bagian kehidupan masyarakat dimasukkan/digolongkan ke dalam pranata dibidang *Aesthetic and recreational institutions*, karena memang kegiatan olahraga sangat erat berhubungan dengan keindahan dan waktu luang. Kegiatan olahraga harus juga dipahami sebagai suatu elemen/bagian dari budaya, sehingga akan menjadi suatu sumber potensial dari kehidupan masyarakat (Roesdiyanto & Sudjana, 2012:5). Di Indonesia sendiri permainan bolabasket merupakan olahraga terpopuler setelah sepakbola yang banyak diminati oleh kalangan remaja, anak-anak bahkan sampai kalangan orang dewasa. Perkembangan basket di Indonesia sangatlah pesat dengan bermunculannya club atau sekolah bola basket yang berada di daerah-daerah sampai kota. Dengan adanya turnamen antar sekolah yang banyak diantaranya *Junior Basketball league* (JrBL) untuk tingkat sekolah menengah pertama dan *Development Basketball League* (DBL) untuk tingkat sekolah menengah atas yang menjadi ajang bergengsi untuk para pelajar untuk mengikutinya. Dan SMA Negeri 1 Lawang merupakan sekolah yang antusiasnya dalam bidang olahraga bolabasket sangat tinggi.

. Di setiap tahun Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS) SMA Negeri 1 Lawang mengadakan program tahunan yaitu IBBS (Invitasi Bola Basket Smanela) yang diikuti oleh tingkat SMP sederajat dan SMA sederajat se-Malang raya. Dari adanya ajang kejuaraan ini menjadikan bolabasket merupakan olahraga favorit di SMA Negeri 1 Lawang. Menjadikan minat siswa yang tinggi terhadap ekstrakurikuler bolabasket, peneliti melakukan observasi awal untuk mengetahui kekurangan atau masalah yang terdapat pada peserta putra ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Lawang. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan oleh peneliti pada tanggal 17 Desember 2018 pukul 08.00 di lapangan basket SMA Negeri 1 Lawang, kepada pelatih tim bolabasket putra SMA Negeri 1 Lawang yaitu Galih Yoga Neviantoko S.Pd,. Menyatakan bahwa pentingnya peningkatan komponen-komponen kondisi fisik untuk mendukung performa peserta putra ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Lawang, dan salah satu unsur komponen kondisi fisik yang sangat dibutuhkan adalah kelincahan. Dalam permainan bolabasket sendiri pemain dituntut mempunyai kemampuan kelincahan yang mumpuni untuk mendukung pergerakan saat melakukan gerakan dengan bola maupun tanpa bola.

METODE

Rancangan penelitian ini menggunakan metode statistika deskriptif kuantitatif bentuk eksperimen. Subjek penelitian ini adalah peserta putra ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Lawang. Instrumen tes yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes Illinois agility. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa instrumen tes dan non tes. Teknik analisis data yang digunakan berupa teknik statistika deskriptif kuantitatif bentuk Uji T sampel berpasangan dan One Way Anova.

HASIL

Keseluruhan data dari hasil tes keterampilan berupa tes *Illinoist Agillity Test* terhadap kedua kelompok latihan pada saat tes awal (*Pretest*) dan tes akhir (*posttest*). Tes awal yang dilakukan sebelum subjek diberi latihan. Sedangkan tes akhir dilakukan setelah masing-masing kelompok mendapatkan latihan enambelas kali pertemuan.

Tabel 1 Ringkasan Analisis Uji Lanjut *Leat Significance Difference* (LSD)

Beda Antara	Besar Mean	Koefisien LSD	Keterangan
\bar{X}_1 vs \bar{X}_2	13,3307	1,974	\bar{X}_1 vs $\bar{X}_2 > \text{LSD} = \text{Beda Signifikan Antara Kelompok } Z\text{-run dan } S\text{-run}$

Berdasarkan tabel 1 diperoleh \bar{X}_1 vs $\bar{X}_2 > \text{lsd}$, $13,3307 > 1,974$,sehingga terdapat perbedaan yang signifikan antara perlakuan latihan kelincahan bentuk *z-run* dan *s-run*. Hasil *posttest* rata-rata hitung latihan bentuk *z-run* sebesar 15,6 dan latihan bentuk *s-run* sebesar 17,55, berarti latihan bentuk

z-run lebih baik daripada latihan bentuk *s-run* terhadap tingkat peningkatan kemampuan kelincahan peserta putra kegiatan ekstrakurikuler sma negeri 1 lawang kabupaten malang.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data deskriptif menggunakan uji prasyarat dan hasil pengujian hipotesis meliputi hasil analisis varian satu jalur (*one way anova*), uji t saling berhubungan dan uji lanjut *Least Significance Difference* (LSD). Hasil dari uji persyaratan untuk uji normalitas menggunakan uji *Liliefors* terhadap data tes awal dan tes akhir, keseluruhan data menunjukkan $L_{hitung} < L_{tabel}$ yang berarti data dinyatakan berdistribusi normal. Untuk uji homogenitas menggunakan uji F untuk data tes awal dan tes akhir diperoleh $F_{hitung} < F_{tabel}$ yang berarti data dinyatakan homogen.

Sebelum perlakuan, diadakan tes awal (*pretest*) dengan tujuan untuk mengetahui kemampuan awal sebelum memperoleh perlakuan dari peneliti, selain itu perlakuan tes awal (*pretest*) berhubungan dengan teori tentang hukum kesiapan (*law of readiness*) dari Thorndike (dalam Rahyubi, 2012:35) “semakin siap suatu organisme memperoleh suatu perubahan tingkah laku, maka pelaksanaan tingkah laku tersebut akan menimbulkan kepuasan individu sehingga asosiasi cenderung diperkuat”. Dapat diambil kesimpulan bahwa ketika peserta didik telah siap untuk melaksanakan latihan, maka upaya yang dilakukan akan mendapatkan hasil yang memuaskan, karena didukung dari kondisi fisik yang siap memperoleh materi yang akan diajarkan.

Hasil analisis data menggunakan teknik uji-t berpasangan telah ditemukan $t_{hitung} 33,74 > t_{tabel\alpha_{0,05}} 2,048$, sehingga hipotesis nihil yang berarti tidak ada pengaruh sebelum dan sesudah memperoleh latihan kelincahan bentuk *Z-run* peserta putra ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Lawang Kabupaten Malang ditolak dan hipotesis kerja yang menyatakan ada pengaruh sebelum dan sesudah memperoleh latihan kelincahan peserta putra ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Lawang Kabupaten Malang diterima. Dengan demikian berarti ada perbedaan sebelum dan sesudah memperoleh latihan kelincahan peserta putra ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Lawang Kabupaten Malang.

Hasil analisis data menggunakan teknik uji-t berpasangan telah ditemukan $t_{hitung} 12,18 > t_{tabel\alpha_{0,05}} 2,048$, sehingga hipotesis nihil yang berarti tidak ada pengaruh sebelum dan sesudah memperoleh latihan kelincahan bentuk *S-run* peserta putra ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Lawang Kabupaten Malang ditolak dan hipotesis kerja yang menyatakan ada pengaruh sebelum dan sesudah memperoleh latihan kelincahan peserta putra ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Lawang Kabupaten Malang diterima. Dengan demikian berarti ada perbedaan sebelum dan sesudah memperoleh latihan kelincahan peserta putra ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Lawang Kabupaten Malang.

Hasil analisis data menggunakan analisis varian satu jalur (*one way anova*) dilakukan terhadap selisih data tes awal (*pretest*) dengan tes akhir (*posttest*) kemampuan kelincahan masing-masing kelompok sebagaimana ditunjukkan dalam Tabel 4.10 diperoleh koefisien $F_{hitung} = 191,317 > F_{tabel\alpha_{0,05}} = 4,20$, serta hasil analisis uji lanjut menggunakan teknik *least significance difference* (LSD) diperoleh hasil $\bar{X}_1 vs \bar{X}_2 = 13,3307 > LSD \alpha_{0,05} = 1,974$, sehingga ada pengaruh antara latihan kelincahan bentuk *Z-run* dan latihan kelincahan bentuk *S-run* terhadap peningkatan kemampuan kelincahan peserta putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Lawang, maka hipotesis nihil yang menyatakan tidak ada peningkatan hasil latihan kemampuan kelincahan sebelum dan sesudah latihan pada kelompok latihan bentuk *Z-run* dan latihan bentuk *S-run* pada peserta putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Lawang ditolak. Dan hipotesis kerja yang menyatakan ada peningkatan hasil latihan kelincahan sebelum dan sesudah latihan pada kelompok latihan menggunakan latihan bentuk *Z-run* dan bentuk *S-run* terhadap peningkatan hasil latihan kelincahan peserta ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Lawang diterima. Sehingga latihan kelincahan menggunakan latihan bentuk *Z-run* dan bentuk *S-run* dapat meningkatkan hasil tingkat kemampuan kelincahan.

Hasil $\bar{X}_1 vs \bar{X}_2 = 13,3307 > LSD \alpha_{0,05} = 1,974$, dan rata-rata hitung pada masing-masing kelompok adalah untuk kelompok latihan kelincahan menggunakan bentuk *Z-run* diperoleh 18,43 detik dan tes akhir 15,6 detik, maka selisih sebesar 2,83 detik. Sedangkan hasil rata-rata hitung kelompok latihan kelincahan menggunakan bentuk *S-run* tes awal 18,47 detik dan tes akhir 17,55 detik, maka selisih sebesar 0,92 detik. Latihan kelincahan bentuk menggunakan bentuk *Z-run* dapat memberikan pengaruh terhadap tingkat kemampuan kelincahan pada peserta ekstrakurikuler. Hal ini

menunjukkan bahwa adanya transfer positif antara latihan kelincahan menggunakan bentuk *Z-run* terhadap tingkat kemampuan kelincahan.

Dalam kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan diluar kelas dengan bertujuan meningkatkan potensi yang dimiliki serta. Latihan di kegiatan ekstrakurikuler yang dilakukan secara sistematis, bertahap, dan terus meningkatkan beban maksimal dengan bertujuan mencapai prestasi semaksimal mungkin. Dari hasil penelitian enambelas kali pertemuan dengan hasil diketahui bahwa hasil latihan kelincahan *Z-run* lebih baik daripada latihan kelincahan menggunakan bentuk *S-run* terhadap hasil peningkatan kemampuan kelincahan. Hal ini selaras dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Frendy Aru Fantiro & Setiya Yunus Saputra dengan judul "Pengaruh Latihan *Ladder Speed Run* dan *Shuttle Run* Terhadap Kecepatan dan Kelincahan".

KESIMPULAN

Berdasarkan tujuan penelitian dan hasil analisis data, maka disimpulkan bahwa: (1) ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah latihan kelincahan bentuk *S-run* terhadap tingkat kemampuan kelincahan peserta putra ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Lawang, (2) ada perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah latihan kelincahan bentuk *Z-run* terhadap tingkat kemampuan kelincahan peserta putra ekstrakurikuler bolabasket SMA Negeri 1 Lawang., dan (3) ada pengaruh signifikan antara latihan kelincahan bentuk *S-run* dan bentuk *Z-run* terhadap peningkatan kemampuan kelincahan pada peserta putra ekstrakurikuler SMA Negeri 1 Lawang.

DAFTAR PUSTAKA

- Amiq, F. 2014. *Futsal (Sejarah, Teknik Dasar, Persiapan Fisik, Strategi, dan Peraturan Permainan)*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM Press).
- Arikunto, S. 2010. *Manajemen kepelatihan*. Jakarta: PT. RINEKA CIPTA
- Brown, L & Ferrigno, V. 2015. *Trainining For, Speed, Agility, and Quickness*. New Zealand: Human Kinetics.
- Budiwanto, S. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM Press).
- Budiwanto, S. 2017. *Metodologi Penelitian Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang (UM Press).
- Djudin, T. 2013. *Statistika Parametrik: Dasar Pemikiran dan Penerapan Dalam Penelitian*. Yogyakarta: Tiara Wacana.
- Horicka, Pavel., Hianik, Jan., & Simonek, Jaromir. 2014. *The Relationship Between Speed Factors and Agility in Sport Games*. Journal of Human Sport & Exercise 9(1), 49-58. DOI:10.4100/JHSE.2014.91.06.
- Kadir. 2015. *Statistika terapan*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Kompri. 2015. *Manajemen Pendidikan*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media.
- Kusumawati, M. 2015. *Penelitian Pendidikan Penjasorkes (pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan)*. Bandung. Alfabeta.
- Maksum, A. 2012. *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya (UNESA Press).
- Mulyono. 2008. *Manajemen Administrasi & Organisasi Pendidikan*. Yogyakarta : Ar-Ruzz Media.
- Nazir. 2014. *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Nurrochmah, S. 2016. *Tes dan Pengukuran Dalam Pendidikan Jasmani Dan Keolahragaan*. Malang: UniveXrsitas Negeri Malang (UM Press)
- Oliver, J. 2007. *Dasar-Dasar Bolabasket*. Bandung: PT Intan sejati.

- Rahyubi. H. 2012. Teori-Teori Belajar Dan Aplikasi Pembelajaran Motorik. Jakarta. Bandung : Nusa media
- Roesdiyanto & Sudjana, I. 2012. Sejarah olahraga dan pendidikan jasmani. Malang: Universitas Negeri Malang (UM Press).
- Rustanto, H. 2015. Hubungan Antara Tinggi Badan dan Kelincahan Tubuh Terhadap Hasil Dribble Bola pada Permainan Bolabasket. Jurnal Pendidikan Olahraga , 4(2), 148. Dari <http://download.portalgaruda.org/article.php>.
- Sporiš, G., Milanović, L., Jukić, I., Omrčen, D., & Sampedro Molinuevo, J. (2010). The effect of agility training on athletic power performance. *Kinesiology: international journal of fundamental and applied kinesiology*, 42(1), 65-72.
- Sudarsini. 2013. Pendidikan Jasmani dan Olahraga. Malang: Universitas Negeri Malang (UM Press).
- Sugiyono. 2014, Metode Penelitian Manajemen. Bandung: ALFABETA, CV.
- Widiastuti. 2015. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Winarno, M.E. 2013. Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani. Malang: Universitas Negeri Malang (UM Press).
- Winarno, M.E. 2017. Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani. Malang: Universitas Negeri Malang (UM Press).

