

## PELATIHAN *ICKEY SHUFFLE* DENGAN JARAK 6 METER 4 REPETISI 3 SET TERHADAP KELINCAHAN SISWA PUTRA KELAS X SMA NEGERI 2 MENGWI BADUNG

I Putu Rega Padmawan<sup>1)</sup>, I Made Darmada<sup>2)</sup>, Ni Luh Gde Widiantari<sup>3)</sup>, I Gusti Putu Ngurah Adi Santika<sup>4)</sup>, Ni Wayan Ariawati<sup>5)</sup>, Agustinus Dei Segu<sup>6)</sup>  
1), 2), 3), 4), 5), dan 6) Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FPOK IKIP PGRI Bali  
E-mail : <sup>2)</sup> [m.darmada1965@gmail.com](mailto:m.darmada1965@gmail.com), <sup>3)</sup> [odewidi24@gmail.com](mailto:odewidi24@gmail.com), <sup>4)</sup> [ngurahadisantika@gmail.com](mailto:ngurahadisantika@gmail.com), <sup>5)</sup> [wayanariawati1960@gmail.com](mailto:wayanariawati1960@gmail.com), <sup>6)</sup> [desegu17@gmail.com](mailto:desegu17@gmail.com)

### ABSTRAK

Tujuan dari pelatihan ini adalah untuk mengetahui adanya peningkatan kelincahan dengan pelatihan *ickey shuffle* dan lari *zig – zag* terhadap dua kelompok siswa putra yaitu, kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan rancangan *experimental randomized pre-tes* dan *post-tes group design*. Populasi diambil dari siswa putra kelas X SMA Negeri 2 Mengwi Badung tahun pelajaran 2017/2018. Sampel berjumlah 36 orang diambil menggunakan *Ordinal Pairing* dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pelatihan yang dilakukan dalam penelitian ini ialah pelatihan *ickey shuffle* dengan jarak 6 meter 4 repetisi 3 set dan pelatihan lari *zig – zag*. Data berupa hasil kelincahan *shuttle run* 5 meter 8 kali yang diambil sebelum dan sesudah pelatihan. Data yang diperoleh diuji menggunakan program SPSS 16. Data berdistribusi normal dan homogen sehingga selanjutnya diuji menggunakan uji *t-paired* untuk membandingkan nilai rata-rata sebelum dan sesudah pelatihan antara masing-masing kelompok, sedangkan uji *t-tes independent* untuk mengetahui perbedaan nilai rata-rata antara kedua kelompok. Hasil uji *t-paired* kelompok kontrol dan kelompok perlakuan terjadi peningkatan yang bermakna ( $p < 0,05$ ). Hasil uji *t-tes independent* didapat bahwa kedua kelompok sebelum pelatihan tidak berbeda bermakna ( $p > 0,05$ ), sedangkan setelah pelatihan kedua kelompok kelincahan ada perbedaan yang bermakna ( $p < 0,05$ ). Simpulan bahwa pelatihan *ickey shuffle* dengan jarak 6 meter 4 repetisi 3 set meningkatkan kelincahan. Untuk hasil *post test* menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan dan menyatakan hipotesis nol ditolak.

**Kata kunci :** *pelatihan ickey shuffle , repetisi, set, kelincahan*

### ABSTRACT

The purpose of this training is to find an increase in agility with *ickey shuffle* training and *zig-zag* running for two groups of male students namely, the treatment group and the control group. This study uses an experimental randomized pre-test and post-test group design. The population was taken from male students of class X Senior High School number 2 Mengwi Badung in the academic year 2017/2018. A sample of 36 people was taken using *Ordinal Pairing* from a population that met the inclusion and exclusion criteria. The training carried out in this study was *ickey shuffle* training with a distance of 6 meters 4 repetitions 3 sets and *zig-zag* running training. Data in the form of the results of agility *shuttle run* 5 meters 8 times taken before and after training. The data obtained were tested using the SPSS 16. The data is normally distributed and homogeneous so that it is then tested using the *t-paired* test to compare the average values before and after training between each group, while the independent *t-test* to determine differences in the mean values average between the two groups. The results

of the t-paired test of the control group and the treatment group showed a significant increase ( $p < 0.05$ ). The results of the independent t-test showed that the two groups before training were not significantly different ( $p > 0.05$ ), whereas after training the two groups of agility had a significant difference ( $p < 0.05$ ). Conclusion that ickey shuffle training with a distance of 6 meters 4 reps 3 sets increases agility. The post test results show that there is a significant difference between the control group and the treatment group and the null hypothesis is rejected.

**Keywords :** *ickey shuffle training, repetition, set, agility*

## **PENDAHULUAN**

Sepak bola merupakan salah satu permainan beregu. Setiap regu terdiri atas 11 pemain, termasuk 1 orang penjaga gawang (keeper). Permainan ini sangat memerlukan keterampilan gerak kaki dan tungkai. Sedangkan, untuk penjaga gawang diperbolehkan menggunakan tangan selama di area gawangnya. Namun, jika keluar area gawangnya maka menjadi suatu pelanggaran. Permainan sepak bola bertujuan untuk memasukkan bola ke gawang lawan dan berusaha untuk menjaga gawangnya sendiri agar tidak kemasukan bola. Permainan ini dimainkan dalam 2 babak.

Tiap babak terdiri atas 45 menit. Waktu istirahat di antara dua babak ialah 10 menit. Suatu tim dinyatakan memenangi permainan, apabila dapat mencetak gol ke gawang lawan sebanyak mungkin (Fathoni, 2014). Pelatihan yang ditetapkan pada pelatihan ini adalah pelatihan yang bertujuan untuk meningkatkan kelincahan. Tipe pelatihan terdiri dari dua tipe pelatihan yaitu : Pelatihan *ickey shuffle* dengan jarak 6 meter 4 repetisi 3 set serta pelatihan lari *zig-zag*. Pelatihan yang akan diterapkan pada penelitian ini berlangsung selama 6 minggu dengan pertimbangan waktu tersebut sudah dapat memberikan hasil penelitian yang efektif (Nala, 2015).

Pelatihan dilakukan terhadap siswa putra kelas X SMA Negeri 2 Mengwi Badung tahun pelajaran 2017/2018. Berdasarkan pada observasi dan penelitian pendahuluan yang telah dilakukan bahwa siswa putra belum memiliki kelincahan yang baik.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah dapat dirumuskan rumusan masalah sebagai berikut : apakah pelatihan Pelatihan *ickey shuffle* dengan jarak 6 meter 4 repetisi 3 set dapat meningkatkan kelincahan siswa putra kelas X SMA N 2 Mengwi Badung tahun pelajaran 2017/2018? Tujuan penelitian adalah untuk mengetahui adanya pengaruh pelatihan *ickey shuffle* dengan jarak 6 meter 4 repetisi 3 set terhadap kelincahan siswa putra kelas X SMA Negeri 2 Mengwi tahun pelajaran 2017/2018.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan rancangan *experimental randomized pre-tes and post-tes groups design* (Anwar, 2003). Subjek terdapat 18 orang per kelompok. Penelitian ini dilakukan di lapangan umum Munggu. Penelitian ini dilakukan dari Bulan April sampai Mei 2018. Populasi target penelitian adalah seluruh siswa putra kelas X SMA Negeri 2 Mengwi Badung tahun pelajaran 2017/2018 yang berjumlah 230 orang. Sampel diambil dari

populasi yang memenuhi kriteria inklusi : kriteria inklusi sebagai berikut :1). Usia 15 – 16 tahun, 2). Tinggi badan 155-175 cm, 3). Berat badan 45 – 65 kg, 4). Berbadan sehat, 5). Bersedia mengikuti pelatihan sedangkan kriteria eksklusi : kriteria eksklusi yang dipergunakan sebagai dasar untuk menetapkan bahwa subjek dalam populasi 36 orang. Dan kriteria *drop out* : kriteria yang dipergunakan sebagai dasar untuk membatalkan subjek dalam populasi yang terpilih sebagai sampel penelitian adalah sebagai berikut: 1). Subjek tidak dapat menyelesaikan beban pelatihan yang diberikan, 2). Subjek mengalami cedera selama penelitian yang dilakukan.

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan rumus *Pocock* maka diperoleh nilai 15 orang. Untuk masing-masing kelompok dan untuk mengantisipasi sampel terpilih *drop out* maka jumlah sampel ditambah 20 %. Maka jumlah sampel 18 sehingga sampel seluruhnya untuk ke 2 kelompok adalah 36 orang.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pelatihan *ickey shuffle* dengan jarak 6 meter 4 repetisi 3 set , sedangkan variabel terikat adalah kelincahan siswa kelas X SMA Negeri 2 Mengwi Badung. Kelincahan merupakan kemampuan tubuh untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya dan bagian tubuh dalam mengubah arah gerakan tersebut secara mendadak

dan dalam kecepatan yang tinggi (Adiatmika, IPG dan Santika, IGPNA, 2016). Frekuensi pelatihan perminggu sebanyak 4 kali dan lama pelatihan selama 6 minggu. Pelatihan *ickey shuffle* dengan 6 meter 4 repetisi 3 set dengan frekuensi pelatihan perminggu sebanyak 4 kali dan lama pelatihan selama 6 minggu.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data diolah dan dianalisis dengan langkah-langkah sebagai berikut : 1). Data umur, tinggi badan, berat badan, rerata, SB, minimum, dan maksimum dianalisis menggunakan uji deskriptif, 2). Data terdistribusi normal yang diuji menggunakan *Saphiro Wilk Tes*, serta data bersifat homogen yang diuji dengan *Lavane Tes* dengan batas kemaknaan 0,05, 3). Data berdistribusi normal dan homogen, maka digunakan data kelincahan passing bawah sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan pada kelincahan passing bawah pada kedua kelompok.

**Tabel 1. Uji Rerata Perbedaan Peningkatan Kelincahan Sebelum dan Sesudah Pelatihan**

Pengukuran Kelincahan		Min.	Max.	Rerata	SB	Beda	t	p
Kelompok Kontrol	Tes Awal	16,89	18,17	17,4773	0,46714			
	Tes Akhir	15,80	17,87	16,7873	0,65572	0,69	3,535	0,000
Kelompok Perlakuan	Tes Awal	16,78	18,13	17,4280	0,47330			
	Tes Akhir	14,26	15,84	14,9660	0,50088	2,462	20,435	0,000

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji *t-paired test* seperti pada tabel 1 dapat disampaikan bahwa rerata pengukuran awal kelincahan *shuttle run* pada kelompok kontrol =  $17,4773 \pm 0,46714$ .

Rerata pengukuran akhir kelincahan *shuttle run* pada kelompok kontrol =  $16,7873 \pm 0,65572$ . Rerata hasil pengukuran awal kelincahan pada kelompok perlakuan =  $17,4280 \pm 0,47330$ .

Rerata pengukuran akhir kelincahan pada kelompok perlakuan =  $14,9660 \pm 0,50088$ .

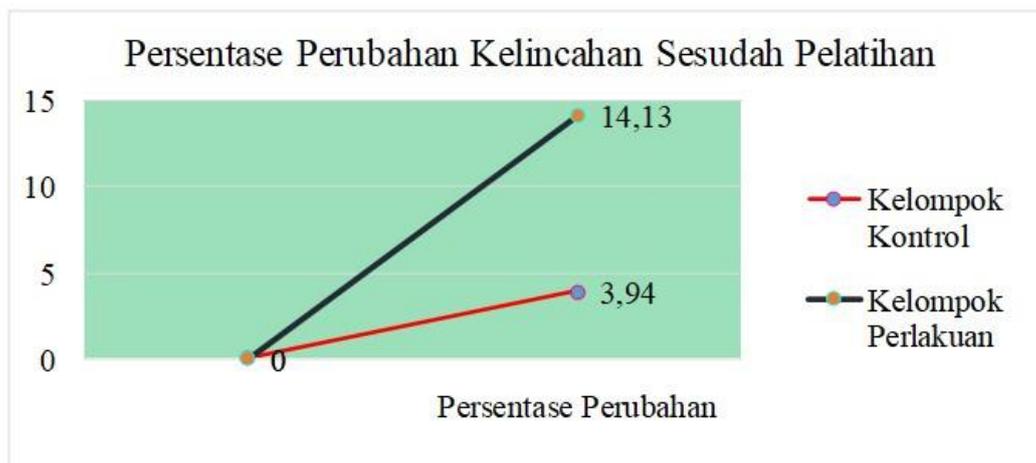
Hasil pengukuran kelincahan pada

kelompok kontrol diperoleh nilai beda rerata 0,69 dan kelompok perlakuan diperoleh nilai beda rerata 2,462. Dan menunjukkan nilai p lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ) sehingga menyatakan ada peningkatan yang signifikan pada masing-masing kelompok dan hipotesis nol ditolak.

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji *t-test independent* seperti pada tabel 2 dapat disampaikan bahwa rerata *post test* kelincahan pada kelompok kontrol  $16,7873 \pm 0,65572$ . Rerata *post test* kelincahan pada kelompok perlakuan =  $14,9660 \pm 0,50088$ . Hasil *post test* kelincahan pada kedua

**Tabel 2. Data Uji Perbedaan Efek Perlakuan Antar Kelompok Dengan T-Test Independent Dalam Menentukan Hasil Akhir Pengukuran Kelincahan**

	Kelompok	Rerata	t	p	Beda Rerata
Post-test	Kontrol	$16,7873 \pm 0,65572$	8,549	0,000	0,228
	Perlakuan	$14,9660 \pm 0,50088$			



**Gambar 1. Grafik Persentase Perubahan Kelincahan Sesudah Pelatihan**

kelompok diperoleh nilai beda rerata 0,228. Dan menunjukkan nilai  $p$  lebih kecil dari 0,05 ( $p > 0,05$ ) sehingga menyatakan ada perbedaan yang bermakna dari hasil *post test* antara dua kelompok dan menyatakan hipotesis nol ditolak.

Berdasarkan persentase rerata perubahan waktu pengukuran kelincahan *shuttle run* 5 meter 8 kali sesudah pelatihan selama 6 minggu pada gambar 1 menunjukkan bahwa persentase rerata perubahan pada pelatihan kelompok perlakuan lebih besar dari pada kelompok kontrol. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa penelitian kelompok perlakuan menghasilkan perubahan lebih signifikan dari pada pelatihan kelompok kontrol.

#### **SIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan analisis data maka dapat disampaikan bahwa pelatihan *ickey shuffle* dengan jarak 6 meter 4 repetisi 3 set dan lari *zig-zag* sama-sama meningkatkan kelincahan dan menyatakan hipotesis nol ditolak. Tidak ada perbedaan yang berarti antara hasil *post test* kedua kelompok, tetapi didapatkan hasil

bahwa pelatihan *ickey shuffle* dengan jarak 6 meter 4 repetisi 3 set lebih baik dari pada pelatihan lari *zig-zag* dalam meningkatkan kelincahan siswa putra kelas X SMA N 2 Mengwi Badung tahun pelajaran 2017/2018.

Perbedaan tersebut dapat dilihat dari presentase peningkatan rerata perubahan kelincahan setelah pelatihan. Pada kelompok perlakuan didapatkan presentase perubahan kelincahan sebesar 14,13%, sedangkan pada kelompok kontrol didapatkan presentase perubahan kelincahan sebesar 3,94%. Jadi penelitian kelompok perlakuan menghasilkan perubahan kelincahan lebih baik dari pada pelatihan kelompok kontrol. Disarankan kepada guru, pelatih, pembina olahraga dalam upaya untuk meningkatkan kelincahan siswa putra SMA atau Atlet dalam meningkatkan kelincahan, agar menggunakan Pelatihan *ickey shuffle* dengan jarak 6 meter 4 repetisi 3 set, karena lebih signifikan untuk meningkatkan kelincahan siswa putra kelas X SMA Negeri 2 Mengwi Badung tahun pelajaran 2017/2018.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Adiatmika, IPG, Santika, IGPA. 2016. *Bahan Ajar Tes dan Pengukuran Olahraga*. Denpasar : Udayana University Press.
- Anwar, M. I. 2003. *Dasar-Dasar Statistika*. Bandung : ALFABETA.
- Engkos Kokasih, 2011. *Olahaga Teknik Dan Program Latihan*. Jakarta : Akademika Pressendo.
- Nala, I Gusti Ngurah. 2015. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar : Udayana University Press.
- Pratama, Yudhi Surya; Parwata, Yoga; Santika, Ngurah Adi. 2016. *Pelatihan Lari Amplop Meningkatkan Kelincahan Siswa Putra Peserta Ekstra Kurikuler Pencak Silat Sma Dwijendra Denpasar Tahun Pelajaran 2015/2016*. Denpasar : Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi Vol. 2, No. 2.
- Santika, I Gusti Putu Ngurah Adi. 2015. *Tingkat Kelincahan Calon Mahasiswa Baru Putra Fakultas Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan Ikip Pgri Bali Tahun 2015*. Denpasar : Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi Vol. 1, No. 2.
- Suryanata, I.N.; Yasa, IP Merta; Santika, IGP Ngurah Adi. 2018. *Pelatihan Double Dot Drill 2 Repetisi 3 Set Meningkatkan Kelincahan Siswa Putra Peserta Ekstra Kurikuler Pencak Silat Smp Negeri 1 Kuta Selatan Tahun Pelajaran 2016/2017*. Denpasar : Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi Vol. 4, No. 1.