



PENGARUH LATIHAN *AGILITY DRILL* TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN PADA PETENIS PEMULA KU-10 TAHUN

Gumilar Mulya¹, Resty Agustriyani²

^{1,2} Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi, Jalan Siliwangi No. 24 Tasikmalaya
gumilarmulya@unsil.ac.id¹, restyagustriyani@unsil.ac.id²

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menguji efek dari program pelatihan *agility* pada petenis pemula KU-10 tahun. Metode yang digunakan pada penelitian ini ialah metode eksperimen, Sampel 25 orang putra pemain tenis tingkat pemula dari total populasi 40 orang. Usia rata-rata peserta adalah 10 tahun. Teknik pengambilan sampling yang digunakan oleh penulis ialah *Purposive sampling*. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes awal dan tes akhir dengan menggunakan tes *agility Zig-Zag Run*. Teknik analisis data menggunakan aplikasi SPSS Seri 21, dengan Langkah pertama menguji Normalitas dengan uji *Kolmogorov-Smirnov*, Uji hipotesis menggunakan Uji *Independent Sample T-Test* (apabila data berdistribusi normal) dan apabila data tidak normal menggunakan *Wilcoxon*. Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa, program *agility drill* memberikan perbedaan yang signifikan pada kelincahan pada atlet tenis lapang KU-10 tahun.

Kata kunci: *Agility Drill*, Tenis Lapangan, Pemula

Abstract

The purpose of this study was to examine the effect of agility training on improvement in children in 10-year beginners. The method used in this study is experimental, a sample of 25 male beginner tennis players from a total population of 40 people. The average age of participants is 10 years. The sampling technique used by the writer is purposive sampling. Data collection in this study used a preliminary test and a final test using the Zig-Zag Run agility test. Data analysis techniques using the SPSS Series 21 application, with the first step to test normality with the Kolmogorov-Smirnov test, test the hypothesis using the Independent Sample T-Test (if the data is normally distributed) and if the data are not normal using Wilcoxon. The conclusion of the research shows that the agility drill program gives a significant difference in the agility of KU-10 years tennis athletes.

Keywords: Agility Drill, Field Tennis, Beginners.

PENDAHULUAN

Tenis lapangan merupakan cabang olahraga yang diminati semua kalangan, baik dewasa maupun anak-anak. Dikarenakan manfaat yang didapat dan *events* yang menjangkau semua kelompok umur baik di level

lokal, regional, nasional sampai internasional. Program pelatihan tenis bagi pemula menjadi sebuah tindak lanjut dari berbagai serangkaian proses pembinaan bagi petenis pemula. Karena sebuah kesempatan belajar gerak harus diberikan sejak dini, guna mencapai perkembangan secara menyeluruh bagi anak.

Multilateral activity merupakan pengembangan fisik secara keseluruhan (Nurulfa, 2017). Ketika anak sudah mempelajari semua gerak dasar, anak akan memiliki kemudahan dalam mempelajari satu keterampilan baru dan apabila anak fokus pada cabang olahraga, mereka akan mudah mempelajari dan fokus pada olahraga yang digelutinya.

(Schmidhofer, Leser, & Ebert, 2014) menjelaskan beberapa karakteristik pada kelompok usia 10 tahun, khususnya bagi petenis pemula ialah *Players move to a larger court, relevant to their size. The ball is slightly faster, but continues to provide an optimal striking zone and the ability to implement advanced tactics. Matches are longer than at Red and children play both 'team' and 'individual' events.* Kebanyakan dari Pemain pindah ke lapangan yang lebih besar, sesuai ukurannya. Bola sedikit lebih cepat, tetapi terus memberikan zona pukulan optimal dan kemampuan untuk menerapkan taktik lanjutan. Permainan lebih terdapat *rally* cukup panjang dan anak-anak memainkan permainan dengan tim dan individu.

Tentunya, Ada banyak inisiatif dan alternatif latihan yang mempertimbangkan kebutuhan akan permainan tenis anak usia 10 tahun dengan menetapkan aturan yang di modifikasi baik dari (dimensi lapangan, variasi latihan kondisi fisik, tinggi net, karakteristik bola dan raket) untuk keberhasilan petenis pemula. Salah satu alternatif latihan kondisi fisik bagi petenis diantaranya adalah kelincahan. Kelincahan merupakan hal penting dalam olahraga, terutama olahraga beregu. Hal ini juga sesuai dengan pendapat (Twist & Benicky, 1996) bahwa, *Agility is a very important part of sports, especially team field sports where movements are performed through different planes.* Kelincahan adalah komponen yang kompleks dan beragam dari kinerja olahraga (Sheppard & Young, 2006). Kelincahan merupakan suatu kemampuan untuk mempertahankan dan mengendalikan posisi tubuh yang benar dengan cepat dan fleksible (Lengkana, Tangkudung, & Asmawi, 2019). (Dewanti, Tarigan, & Budiana, 2018) menjelaskan bahwa, pemain tenis sangat membutuhkan kualitas kekuatan, daya tahan,

fleksibilitas, kecepatan, kelincahan, dan koordinasi gerak yang baik. Aspek ini diperlukan bagi atlet untuk bergerak dan bereaksi untuk menjelajahi setiap sudut lapangan selama pertandingan.

Hasil observasi di beberapa klub tenis di Kab. Tasikmalaya menunjukkan bahwa, kelincahan para peserta pada kelompok umur 10 tahun sangat jauh dari yang diharapkan, mereka kurang memiliki kelincahan yang baik. Hal ini disebabkan karena kelenturan dan kecepatan yang belum terbentuk dengan baik. Oleh karena itu sebuah solusi guna mencapai kelincahan yang diinginkan, penulis menyadari akan komposisi latihan yang harus disesuaikan dengan pertumbuhan dan perkembangan anak, maka penulis mencoba menerapkan *agility drill* dalam bentuk permainan guna menunjang kelincahan pada petenis pemula KU-10 tahun.

METODE

Metode yang digunakan pada penelitian ini ialah metode eksperimen. (Fraenkel, Wallen, & Hyun, 2011) menjelaskan bahwa metode eksperimen adalah *research conducted to determine the consequences arising from a treatment given intentionally by researchers.*

Jadi penelitian yang dilakukan untuk mengetahui akibat yang ditimbulkan dari suatu perlakuan yang diberikan secara sengaja oleh peneliti. Dalam hal ini perlakuan yang diberikan berupa latihan kelincahan dalam bentuk bermain.

Desain penelitian ini dengan menggunakan *One-Group Pretest-Posttest Design* yaitu terdapat tes awal sebelum diberikan perlakuan, perlakuan dapat diketahui lebih akurat dengan membandingkan keadaan sebelum dan sesudah diberi perlakuan.

Populasi dan Sampel

Sampel yang berpartisipasi dalam penelitian ini ialah 25 orang putra pemain tenis tingkat pemula dari total populasi sebanyak 40 orang. Usia rata-rata peserta adalah 10 tahun. Teknik pengambilan sampling yang digunakan oleh penulis ialah *Purposive sampling.* (Sugiyono, 2008) menjelaskan bahwa, *Purposive sampling* adalah salah satu teknik

sampling *non random sampling* dimana peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian. Kriteria pemilihan sampel berdasarkan pada lamanya masa pelatihan tenis yang sudah dilakukan oleh para peserta yakni antara 1 dan 1,5 tahun. Peserta dipisahkan secara acak dalam dua sub kelompok. Lokasi penelitian dilakukan di Lapangan Manonjaya Tasikmalaya.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tes awal dan tes akhir dengan menggunakan tes *agility Zig-Zag Run*. Tes ini digunakan untuk menentukan kecepatan dengan perubahan arah, seperti berlari cepat, pengocokan kiri dan kanan (Pauole, Madole, Garhammer, Lacourse, & Rozenek, 2000).

Program latihan kelincahan yang dikemas ke dalam bentuk bermain tersaji seperti *Single Acceleration/Deceleration, Repeated Acceleration/Deceleration (Turn), Repeated Acceleration/Deceleration (Backwards), Single 90-Degree Cut, Multiple 90-Degree Cut, Single 90-Degree Slalom, Multiple 90-Degree Slalom*.

Jumlah pertemuan pada penelitian ini berjumlah 18 pertemuan, hal ini sesuai dengan

pendapat (Bompa & Buzzichelli, 2015) mengenai durasi latihan bahwa, “*The volume of anatomical adaptation session should fall between 16 and 32 total sets, a hypertrophy session between 16 and 24 (and less than one hour in duration), a maximum strength session between 16 and 24, a power session between 10 and 16, and a power endurance or muscle endurance short session between 4 and 12*”. Apabila diterjemahkan, dalam melakukan sebuah latihan untuk dapat merubah kondisi fisik dalam hal ini kelincahan bahwa diperlukan banyaknya jumlah latihan antara 16 dan 24 pertemuan.

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini ialah Uji Normalitas dengan uji *Kolmogorov-Smirnov*, Uji hipotesis menggunakan Uji *Independent Sample T-Test* (apabila data berdistribusi normal) dan apabila data tidak normal menggunakan *Wilcoxon* (SPSS 21).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk melihat data *pretest* dan *posttest* secara lebih jelas peneliti menggunakan *software* SPSS versi 21.0 *for windows*. Hasil Pengolahan data penelitian uji normalitas dapat dilihat pada tabel 1 yaitu.

Tabel 1. Uji Normalitas Pretest dan Posttest Tests of Normality

Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
Statistic	df	Sig.	Statistic	Df	Sig.
.128	25	.200*	.964	25	.380
.094	25	.200*	.954	25	.217

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa data awal siswa kelompok eksperimen memperoleh *P-value* sebesar 0,380. Nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikansi ($\alpha = 0,05$), maka H0 diterima. Sementara itu, nilai keterampilan tes akhir siswa kelompok eksperimen memperoleh *P-value* sebesar 0,217. Nilai tersebut lebih besar dari taraf signifikansi ($\alpha = 0,05$), maka H0 diterima. Dengan demikian, maka dapat

disimpulkan bahwa nilai awal dan akhir kelompok eksperimen berdistribusi normal.

Setelah dilakukan uji normalitas yang berdistribusi normal dan tetapi uji homogenitas tidak homogen, maka selanjutnya dilakukan pengujian uji beda rata-rata, dan yang digunakan yaitu uji-t satu sampel (*one sample t-test method*). Adapun hasil hipotesis pengujiannya yaitu dapat dilihat pada tabel 3 berikut ini.

Tabel 2. Uji sample T-test

	One-Sample T-test			95% Confidence Interval of the Difference		
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Lower	Upper
Nilai_Prestest	62.401	24	.000	19.54867	18.9080	20.1894
Nilai_Posttest	79.744	24	.000	17.73233	17.2775	18.1871

Dari tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil perhitungan beda rata-rata data *pretest* dan *posttest* diperoleh *P-value* dari uji t satu sampel (*one sample t-test method*) adalah 0,000 kurang dari 0,05 artinya H_0 ditolak. Hal tersebut membuktikan bahwa terdapat perbedaan rata-rata antara nilai pada tes awal dan nilai pada tes akhir. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa latihan agility drill dengan berbagai variasi bermain dapat memberikan dampak besar terhadap kelincahan pemain tenis pemula usia 10 tahun secara signifikan.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa program pelatihan *agility* terjadi perbedaan yang signifikan pada kelincahan tenis. Temuan ini sejalan dengan teori terbaru dari penelitian yang mendukung bahwa beberapa latihan *agility* salah satunya adalah *plyometrics* sangat mempengaruhi kelincahan secara baik (Fernandez-Fernandez, De Villarreal, Sanz-Rivas, & Moya, 2016). Telah disarankan bahwa, program pelatihan plyometrik tiga minggu dapat meningkatkan kekuatan dan ketangkasan pada pemain di olahraga net (Roopchand-Martin & Lue-Chin, 2010) dan kegiatan plyometrik telah digunakan dalam olahraga seperti bola basket (Asadi, 2013) bahwa, program pelatihan plyometrik selama 6 minggu di musim memiliki efek positif untuk meningkatkan daya dan kegesitan kinerja pemain bola basket junior putra. Temuan lain, dilakukan pada atlet Futsal Prapon Kalimantan Selatan, dimana dihasilkan data bahwa kelincahan dapat ditingkatkan menggunakan pelatihan menggunakan metode ladder drill atau latihan kelincahan melalui susunan tali berupa anak tangga (Mashud & Karnadi, 2015). Selain latihan spesifik yang mengarah pada komponen kelincahan,

komponen kelincahan secara metodologi pelatihan sangat dipengaruhi oleh komponen fisik pendukung kelincahan. Komponen kelincahan pada struktur program latihan para pelatih meletakkan pada fase persiapan khusus, artinya komponen kelincahan dipengaruhi oleh komponen fisik daya tahan, kekuatan, kelenturan, dan koordinasi, dimana semua komponen tersebut sudah dilatihkan saat fase persiapan umum (Mashud, Hamid, & Abdillah, 2019). Jadi dapat dikatakan untuk melatih komponen kelincahan diharapkan memperhatikan komponen fisik pendukung yaitu daya tahan, kekuatan, kelenturan dan koordinasi karena bisa dikatakan bahwa komponen tersebut merupakan komponen prasarat pembentukan kelincahan pada seorang atlet.

KESIMPULAN

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa program *agility drill* memberikan perbedaan yang signifikan pada kelincahan pada atlet tenis lapang KU-10 tahun, meskipun tingkat obyektivitas yang rendah di antara para pengamat/pelatih. Berdasarkan temuan ini, kami merekomendasikan penggunaan materi pelatihan *agility drill* ini guna meningkatkan kelincahan yang positif bagi atlet tenis lapang khususnya pemula.

SARAN

Dalam pelaksanaan kegiatan penelitian selanjutnya, disarankan (1) untuk lebih banyak peserta di level wilayah priangan atau bahkan provinsi, karena program pelatihan untuk kelincahan ini merupakan program unggulan

guna menunjang pengalaman gerak dan kondisi fisik anak dimasa yang akan datang, (2) bentuk kerjasama dengan berbagai pihak harus lebih luas, menjalin komunikasi dan mendapat data peserta yang lebih luas lagi.

DAFTAR PUSTAKA

- Asadi, A. (2013). Effects of in-season short-term plyometric training on jumping and agility performance of basketball players. *Sport Sciences for Health*, 9(3), 133–137.
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization Training for Sports*, 3E. Human kinetics.
- Dewanti, R. A., Tarigan, B., & Budiana, D. (2018). Implementation of Sport Science Coaching: Improving Strength and Conditioning Performance of Tennis Junior Athletes. *2nd Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science (YISHPESS 2018) and 1st Conference on Interdisciplinary Approach in Sports (CoIS 2018)*.
- Fernandez-Fernandez, J., De Villarreal, E. S., Sanz-Rivas, D., & Moya, M. (2016). The effects of 8-week plyometric training on physical performance in young tennis players. *Pediatric Exercise Science*, 28(1), 77–86.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2011). *How to design and evaluate research in education*. New York: McGraw-Hill Humanities/Social Sciences/Languages.
- Lengkana, A. S. (2013). *PENGARUH KIDS'ATHLETICS TERHADAP SELF-ESTEEM DAN KEBUGARAN JASMANI: Studi Ex Post Facto pada Siswa Sekolah Atletik Pajajaran*. Universitas Pendidikan Indonesia,
- Lengkana, A. S., Tangkudung, J., & Asmawi, M. (2019). *The effectiveness of thigh lift exercises using rubber on the ability of acceleration on sprint runs*. Paper presented at the Journal of Physics: Conference Series.
- Mashud, & Karnadi, M. (2015). Optimalisasi Kelincahan Pemain Futsal Pra PON Kalimantan Selatan Melalui Latihan Ladder Drill. *Jurnal Multilateral Universitas Lampung Mangkurat*, 14(01), 44–53.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20527/multilateral.v14i1.2469>
- Mashud, M., Hamid, A., & Abdillah, S. (2019). Pengaruh Komponen Fisik Dominan Olahraga Futsal Terhadap Teknik Dasar Permainan Futsal. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 10(1), 28–38.
<https://doi.org/10.21009/gjik.101.04>
- Nurulfa, R. (2017). PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN LARI CEPAT BERBASIS MULTILATERAL UNTUK ANAK SEKOLAH DASAR. *Gladi: Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(1), 37–48.
- Paule, K., Madole, K., Garhammer, J., Lacourse, M., & Rozenek, R. (2000). Reliability and validity of the T-test as a measure of agility, leg power, and leg speed in college-aged men and women. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 14(4), 443–450.
- Roopchand-Martin, S., & Lue-Chin, P. (2010). Plyometric training improves power and agility in Jamaica's national netball team. *West Indian Med J*, 59(2), 182–187.
- Schmidhofer, S., Leser, R., & Ebert, M. (2014). A comparison between the structure in elite tennis and kids tennis on scaled courts (Tennis 10s). *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 14(3), 829–840.
- Sheppard, J. M., & Young, W. B. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919–932.
- Sugiyono. (2008). *Metode penelitian pendidikan:(pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R & D)*. Alfabeta.

Twist, P. W., & Benicky, D. (1996).
Conditioning lateral movement for multi-
sport athletes: Practical strength and
quickness drills. *Strength & Conditioning
Journal*, 18(5), 10–19.