

## Pengaruh Latihan Lari Amplop terhadap Kelincahan Atlet Shorinji Dojo Weleng Manggarai

I Putu Merta Yasa<sup>1)</sup>, Anak Agung Ngurah Putra Laksana<sup>2)</sup>, Eduardus Soni<sup>3)</sup>,

I Made Darmada<sup>4)\*</sup>, I Kadek Yudha Pranata<sup>5)</sup>, I Gede Agus Adi Saputra<sup>6)</sup>

<sup>1), 2), 3), 4), 5), dan 6)</sup> Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP,  
Universitas PGRI Mahadewa Indonesia

E-mail : <sup>1)</sup> [iputumertayasaikip@gmail.com](mailto:iputumertayasaikip@gmail.com), <sup>2)</sup> [agungputrlaksana@gmail.com](mailto:agungputrlaksana@gmail.com),

<sup>3)</sup> [edusoni03@gmail.com](mailto:edusoni03@gmail.com), <sup>4)</sup> [m.darmada1965@gmail.com](mailto:m.darmada1965@gmail.com), <sup>5)</sup> [ypbrandedwear@gmail.com](mailto:ypbrandedwear@gmail.com),

<sup>6)</sup> [agusveron49@gmail.com](mailto:agusveron49@gmail.com)

### ABSTRAK

Kelincahan merupakan salah satu faktor yang menentukan prestasi atlet Shorinji Kempo, maka diperlukan metode pelatihan tentang kelincahan melalui gerakan-gerakan yang lebih efektif. latihan lari amplop merupakan latihan untuk meningkatkan kelincahan. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pelatihan lari amplop dalam meningkatkan kelincahan atlet Shorinji Kempo Dojo Weleng Mangarai. Jenis penelitian ekperimental dengan rancangan *randomized pre-test and post-test with control groups design*. Subjek penelitian adalah atlet Shorinji Kempo Dojo Weleng Mangarai yang berjumlah 20 orang dan dibagi dalam dua kelompok yang berbeda. Kelompok Perlakuan diberikan pelatihan lari amplop dan kelompok Kontrol diberikan pelatihan lari bolak balik, frekuensi latihan 3 kali seminggu selama 6 minggu. Pengukuran kelincahan menggunakan *shuttle run test* dengan satuan detik. Hasil penelitian pada kedua kelompok didapatkan rerata kelincahan sebelum pelatihan lari amplop  $15,145 \pm 0,999$  detik, sedangkan sesudah pelatihan lari amplop menjadi  $13,050 \pm 0,609$  detik. Rerata kelincahan sebelum pelatihan lari bolak balik  $15,405 \pm 1,037$  detik, sedangkan sesudah pelatihan lari bolak balik menjadi  $14,220 \pm 0,646$  detik. Uji beda rerata peningkatan keseimbangan pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol dengan menggunakan *independen t-test* pada data *posttest* kedua kelompok menunjukkan bahwa  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ). Disimpulkan bahwa Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol sama-sama memberi efek peningkatan kelincahan ( $p < 0,05$ ) dan Kelompok Perlakuan lebih meningkatkan kelincahan daripada Kelompok Kontrol pada atlet Shorinji Kempo Dojo Weleng Mangarai. Saran dalam penelitian ini diharapkan para pelatih dapat memberikan pelatihan secara benar dan menggunakan metode monitoring evaluasi untuk meningkatkan pencapaian prestasi atlet.

**Kata kunci :** *kelincahan; lari amplop; shorinji kempo*

### ABSTRACT

Agility is one of the factors that determine the achievement of Shorinji Kempo athletes, so a more effective training method is needed on agility through movements. envelope running exercise is an exercise to improve agility. This study aims to prove envelope running training in improving the agility of Shorinji Kempo Dojo Weleng Mangarai athletes. This type of research is experimental with a randomized pre-test and post-test with control groups design. The research subjects were athletes from Shorinji Kempo Dojo Weleng Mangarai, totaling 20 people and divided into two different groups. The treatment group was given envelope running training and the control group was given back and forth running training, the exercise frequency was 3 times a week for 6 weeks. Measurement of agility using the shuttle run test in seconds. The results of the study in both groups obtained that the average agility before the envelope running training was  $15,145 \pm 0,999$  seconds, while after the envelope running training it was  $13,050 \pm 0,609$  seconds. The average agility before running back and forth training was  $15,405 \pm 1,037$  seconds, while after training the running back and forth became  $14,220 \pm 0,646$  seconds. The difference test of the average increase in balance in the treatment group and control group using independent t-

test on the posttest data of the two groups showed that  $p = 0,001$  ( $p < 0,05$ ). It was concluded that the treatment group and control group both gave the effect of increasing agility ( $p < 0,05$ ) and the treatment group increased agility more than the control group in Shorinji Kempo Dojo Weleng Mangarai athletes. Suggestions in this study are expected that coaches can provide training correctly and use evaluation monitoring methods to improve athlete achievement.

**Keywords :** *agility; run envelope; shorinji kempo*

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan proses aktivitas untuk meningkatkan kualitas individu, baik secara fisik, mental, maupun emosional. Selain itu olahraga juga dapat dijadikan sebagai alat untuk membentuk mental dan karakter bangsa atau masyarakat, dengan tidak memandang gender pria maupun wanita, tua atau muda melakukan kegiatan olahraga. Perkembangan dan kemajuan di era globalisasi sekarang ini, seiring pesatnya perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, sepertinya telah menyita penuh waktu dengan berbagai kesibukan, sehingga mengabaikan akan arti pentingnya olahraga. Oleh karena itu, maka diperlukan pelatihan dan pengarahan khusus mengenai pentingnya olahraga, baik pada individu, kelompok, maupun masyarakat pada umumnya.

Shorinji Kempo merupakan beladiri yang sangat kompleks dengan teknik-teknik keras goho: memukul, menyerang, menendang memotong dan teknik lunak juho : menunduk, melempar, memutar, menekan, mencekik, membungkuk, dan melipat, yang digabung secara harmonis yang merupakan suatu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan.

Shorinji kempo merupakan olahraga beladiri yang dapat membentuk karakter dan mental atlet, karena didalam pelaksanaan latihan shorinji kempo terdapat banyak aturan yang harus ditaati seorang kenshi kempo, sehingga seorang kenshi dituntut untuk selalu disiplin. Disetiap jenjang tingkatan terdapat kurikulum yang mengatur dan

mengarahkan atlet untuk belajar shorinji kempo. Shorinji kempo juga dapat memperkuat badan dan pikiran sehingga menjadikan seseorang menjadikan pribadi yang memiliki integritas yang tinggi (Eneste, 1977; Laksana, 2020).

Latihan adalah suatu proses sistematis yang dapat merubah kondisi fisik, teknik, dan mental seorang individu. Serta latihan dapat diartikan sebagai kegiatan sistematis yang dilakukan dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, dan membentuk manusia yang berfungsi secara fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas. Sumerta, (2021); Subekti, (2021) latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari dan penambahan beban latihan. Pendapat lain, latihan fisik secara teratur dan berkesinambungan dapat memberikan sumbangan yang besar bagi peningkatan kemampuan maupun pengembangan teknik dalam pertandingan Tirtayasa, (2020); Piyana, (2020).

Prinsip-prinsip latihan menurut Bompa (2003) adalah sebagai berikut : prinsip partisipasi aktif mengikuti latihan, prinsip pengembangan menyeluruh, prinsip spesialisasi, prinsip individual, prinsip bervariasi, model dalam proses Latihan, dan prinsip peningkatan beban.

Menurut Sukadiyanto (2010) tujuan utama latihan adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Harsono (2015) berpendapat bahwa

manfaat latihan atau *training* adalah untuk meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Apa bila seorang kenshi berlatih dengan tekun dan benar, maka ia akan merasa manfaat-manfaat yang didapat di dalam latihan yaitu: Kepercayaan Diri Bertambah apa harus bertindak *over acting* atau sok jagoan, seseorang kensi akan tetap waspada dan percaya bahwa dia dapat melindungi dirinya atau orang lain di sekitarnya dalam batas yang wajar. Apa bila terjadi hal-hal yang tidak diinginkan. Kuat Fisik dan Mental latihan yang tekun dan baik dan terus menerus, kondisi fisik kita akan bertambah baik dan kuat fungsi otot, denyut jantung pernafasan ini yang terlatih akan banyak pengaruhnya bagi kesehatan. Dengan disiplin yang diterapkan pelatih, mental kenshi pun akan baik. Diharapkan sikap-sikap kesatria dan kasih sayang sesama manusia yang akan diajarkan Shorinji Kempo akan melekat dalam sanubari setiap kenshi baik di dalam maupun diluar latihan. Menguasai diri teknik-teknik yang diajarkan di dalam Shorinji Kempo sangat berbahaya bahkan bisa mematikan. Oleh karena itu setiap kenshi di tuntutan untuk bisa mengendalikan diri dan mengontrol emosi baik ketika berlatih maupun berhadapan dengan lawan.

Atlet adalah orang yang melakukan latihan-latihan agar mendapat kekuatan badan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, keseimbangan, dan kekuatan dalam mempersiapkan diri jauh-jauh sebelum pertandingan dimulai atau orang yang turut serta dalam pertandingan mengadu kekuatannya untuk mencapai suatu prestasi (Santika et al., 2020). Penampilan para atlet yang mencapai prestasi merupakan gambaran beberapa faktor. Pertama, faktor fisik yakni berkaitan dengan kondisi fisik, seperti

struktur tubuh, postur tubuh, dan daya tahan. Kedua ialah faktor teknik, faktor keterampilan, dan kemampuan khusus yang berhubungan erat dengan bakat atau latar belakang konstitusional Lamunde (2011).

Faktor lain adalah faktor yang berkaitan dengan psikis atlet. Faktor ini kadang-kadang lupa diperhatikan, padahal sebenarnya cukup memegang peranan penting dalam usaha meraih prestasi bagi seorang atlet. faktor ini bisa berfungsi sebagai penggerak atau pengarah pada penampilan atlet, terungkap dalam bentuk pelaksanaan taktik, motivasi atau yang menghambat seperti kecemasan, ketegangan dan ketidakpercayaan diri.

Atlet olahraga kempo adalah atlet berprestasi yang ikut serta dalam pertandingan yang diselenggarakan baik dalam skala daerah, nasional maupun internasional. Untuk menjadi atlet olahraga kempo harus mengikuti latihan yang keras karena kempo merupakan olah raga bela diri yang meliputi teknik pukulan, tendangan, kunci dan bantingan sehingga ketahanan mental seorang atlet kempo harus dapat disiapkan sedini mungkin. Atlet kempo juga harus mengikuti seleksi yang dilakukan dalam wadah pembinaan dan pemusatan latihan masing-masing wilayah. Selain itu, untuk menjadi seorang atlet kempo yang berprestasi harus memiliki kemampuan khusus, yakni dapat menguasai teknik-teknik yang digunakan sesuai dengan tingkatannya.

Hasil observasi yang peneliti amati terkait pelaksanaan permainan beladiri shorinji kempo yang terdapat di Kabupaten Manggarai Timur Provinsi Nusa Tenggara Timur bahwa secara umum selalu menemukan permasalahan, baik yang dialami para atlet maupun

simpai atau pelatih. Sebagian besar permasalahan yang ditemukan yaitu kurangnya kelincahan para atlet dalam menggunakan teknik-teknik seperti memukul, menendang, menyerang, memotong, menunduk, melempar, memutar, menekan, mencekik, membungkuk, melipat, dan lain sebagainya sesuai aturan yang ditetapkan dalam permainan kempo.

Kurangnya metode pelatihan kelincahan menjadi salah satu dampak kelincahan para atlet rendah, sehingga tidak dapat mencapai prestasi sesuai yang diinginkan pada saat pertandingan. Pemilihan metode atau cara pelatihan yang baik akan mempengaruhi peningkatan prestasi yang didapat para atlet saat bertanding dengan lawan. Setiap dojo memiliki teknik pelatihan masing-masing untuk mencapai target dan prestasi yang diinginkan.

Pelatihan adalah suatu program latihan fisik untuk mengembangkan kemampuan seorang atlet dalam menghadapi pertandingan penting. Muhajir (2006) latihan adalah seperangkat kegiatan dalam berlatih yang diatur sedemikian rupa sehingga dapat dilaksanakan atlet, baik mengenai jumlah beban latihan maupun intensitas latihannya. Jadi latihan adalah proses dimana seorang atlet dipersiapkan untuk mencapai performa yang lebih untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh sehingga mempermudah atlet dalam penyempurnaan gerakannya untuk menghadapi pertandingan dengan harapan mampu meraih prestasi.

Berbagai upaya yang dilakukan pelatih untuk meningkatkan kelincahan atlet dalam shorinji kempo, salah satunya adalah penerapan Latihan Lari Amplop atau Zig-Zag. Hal ini dikemukakan oleh Simpai Sipri Dojo Borong Kabupaten Manggarai Timur (NTT) ketika

diwawancara pada 07 Januari 2021. Lari Amplop dapat meningkatkan kualitas kedekatan dan meningkatkan kekuatan otot para atlet di Dojo Borong. Untuk lebih rinci berikut daftar tabel Dojo dan prestasi kejuaraan Kempo di Kabupaten Manggarai Timur Propinsi Nusa Tenggara Timur.

Dengan demikian data terkait prestasi yang paling rendah perlu dibutuhkan penanganan secara khusus, salah satunya adalah penerapan pelatihan atau pemilihan teknik pelatihan yang baik untuk meningkatkan prestasi atlet pada masing-masing Dojo; dalam hal ini Dojo Weleng perlu penanganan karena prestasinya sangat rendah dibandingkan dengan kedua Dojo lainnya. Selain itu, rendahnya prestasi Dojo Weleng disebabkan kurangnya jadwal pelatihan yang ditetapkan per minggu. Dojo Weleng hanya melaksanakan kegiatan pelatihan tiga kali per minggu, sedangkan Dojo lain melaksanakan pelatihan empat kali per minggu. Kurangnya metode pelatihan kelincahan menjadi salah satu dampak kelincahan para atlet rendah, sehingga tidak dapat mencapai prestasi sesuai yang diinginkan pada saat pertandingan.

Kelincahan merupakan komponen kondisi fisik yang penting oleh hampir seluruh cabang olahraga. Untuk para atlet shorinji kempo kelincahan memiliki peran yang sangat penting demi tercapainya kemampuan penampilan secara baik, sebagai seorang atlet sudah sangat disarankan untuk selalu meningkatkan, dan memelihara kelincahan untuk menunjang prestasi. Kelincahan atau *Agility* adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya (Widiastuti, 2015). Kelincahan di definisikan sebagai kemampuan

mengubah posisi tubuh atau arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat, tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran orientasi terhadap posisi tubuh (Widiastuti, 2015). Setiap atlet dengan kelincahan yang baik memiliki kesempatan lebih baik untuk sukses dalam aktivitas fisik dibandingkan dengan atlet dengan kelincahan yang buruk. Dikatakan demikian karena kelincahan sendiri merupakan aspek dari beberapa kondisi fisik yang harus dimiliki untuk meningkatkan performa dan menghindari atlet dari cedera (Lamunde, 2011).

Menurut (Sukadiyanto, 2010) kelincahan adalah seperangkat keterampilan yang kompleks yang dilakukan oleh seorang untuk merespon stimulus eksternal dengan perlambatan, perubahan arah, dan *reacceleration*. Sedangkan menurut (Harsono, 2015) kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Jadi kelincahan adalah kemampuan tubuh bergerak berubah arah dengan cepat dan tidak kehilangan keseimbangan. Pencapaian prestasi olahraga beladiri shorinji kempo tidak terlepas dari individu atlet itu sendiri, walaupun nyatanya kita memiliki peralatan yang memadai, pelatih yang berlisensi, program latihan yang baik tetapi tanpa adanya keinginan untuk maju dari atlet itu sendiri, mustahil akan dapat mencapai prestasi yang maksimal. Olahraga beladiri memang kompleks permasalahannya melibatkan banyak hal dalam penanganannya. Penanganan secara ilmiah dan terpadu merupakan hal yang harus dilakukan bila ingin mendapatkan prestasi yang maksimal. Upaya meningkatkan prestasi olahraga

diperlukan usaha yang serius khususnya kemampuan fisik dan teknik, karena kemampuan fisik dan teknik merupakan faktor yang dapat menunjang pencapaian prestasi yang maksimal. Berdasarkan pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya.

Menurut Nala (2015) lari amplop adalah lari sejauh 60 meter, tetapi dengan rute seperti melintasi tepi dan tutup amplop. Menurut Harsono (2015) lari amplop atau bolak balik adalah berlari secepatnya berbelak belok melewati beberapa objek atau tiang dalam jarak tertentu. Lari amplop hampir sama dengan lari bolak balik atau lari zig-zag disamping harus lari melalui beberapa titik, misalnya 10 titik. Setiap kali sampai pada suatu titik dia harus berusaha secepatnya membalikan diri berlari menuju titik yang lain.

Pelatihan lari amplop dan lari bolak balik secara tidak langsung akan dapat meningkatkan tingkat kontraksi atau kinerja otot. Melalui peningkatan dalam tingkat kontraksi atau kinerja otot dengan demikian *agility* yang dimiliki akan meningkat yang nantinya akan mengakibatkan dalam kelincahan secara maksimal.

Harsono (2015) tujuan lari amplop atau lari bolak-balik adalah bertujuan untuk mengukur kelincahan, yaitu kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat sambil melakukan gerakan. Ada dua tujuan utama dari lari amplop atau lari bolak-balik yaitu untuk melatih mengubah gerak tubuh arah lurus dan untuk memperkuat daya tahan jantung, mempercepat kinerja otot, dan mengatur pernafasan. Sedangkan tujuan

penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak yang dihasilkan oleh pelatihan lari amplop terhadap kelincahan tubuh.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Jenis penelitian yang digunakan peneliti atau penulis untuk meneliti (mengetahui) ada atau tidaknya pengaruh penerapan latihan lari amplop terhadap kelincahan atlet shironji kempo adalah penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah desain kelompok kontrol *pretest-posttest (pretest-posttest control group design)*.

Sugiyono (2010) menyatakan bahwa dalam *pretest-posttest control group design* ini terdapat dua kelompok yang dipilih dengan cluster random sampling, kemudian diberi pretest untuk mengetahui keadaan awal adakah perbedaan antar kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hasil pretest yang baik bila nilai kelompok eksperimen tidak berbeda secara signifikan. Posttest dilakukan untuk mengetahui kemampuan akhir ditinjau dari kemampuan kognitif siswa yang digunakan dalam penelitian antara kelompok eksperimen dan kelompok Kontrol.

Populasi adalah Wilayah generalisasi yang terdiri atas: objek/ subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tentu yang di tetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dalam kemudian ditarik kesimpulannya". Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah Anggota Latihan Lari Amplop terhadap Kelincahan Atlet Shorinji Kempo Dojo Weleng Manggarai. Berdasarkan definisi diatas yang di maksudkan dengan populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 40 Anggota Dojo Weleng Manggarai Tahun 2021.

Sampel penelitian didapat dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi.

Penelitian Pengaruh Latihan Lari Amplop terhadap Kelincahan Atlet Shorinji Kempo ini dilakukan di Dojo Weleng Manggarai, Jln. Reo Benteng Jawa. Peneliti memilih Dojo Weleng Manggarai karena tempat penelitian ini dengan alasan terdapat kegiatan Latihan Lari Amplop terhadap Kelincahan Atlet Shorinji Kempo. Begitu juga tes awal dan tes akhir dilaksanakan tempat yang sama. Pelatihan dilaksanakan setiap hari senin, rabu, Kamis, jumat, minggu. Di Dojo weleng Manggarai pada waktu sore hari jam 16.00-17.30 WITA karena Atlet pada pagi hari ada yang bekerja. Waktu pelaksanaan dari bulan April 2021.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen. Jenis penelitian yang digunakan peneliti atau penulis untuk meneliti (mengetahui) ada atau tidaknya pengaruh penerapan latihan lari amplop terhadap kelincahan atlet shironji kempo adalah penelitian eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah desain kelompok kontrol *pretest-posttest control group design*. Penentuan sampel ditentukan dengan cara sebagai berikut 1) populasi atlet shorinji kempo diadakan pemilihan sejumlah sampel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, 2) dari populasi atlet shorinji kempo yang berjumlah 40 orang, populasi terjangkau yang memenuhi kriteria inklusi sebanyak 20 orang, 3) sampel yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi ditentukan secara acak sederhana untuk mendapatkan banyaknya sampel sesuai dengan hasil perhitungan. Setiap anggota populasi diberi nomor, kemudian dilakukan undian untuk mendapatkan anggota sampel yang diharapkan. Penentuan sampel yang dilakukan dalam penelitian ini dengan cara membuat 20

gulungan kertas dengan rincian ; kertas yang berisi kode P sebanyak 10 gulungan yang akan menjadi kelompok perlakuan, kemudian kertas yang berisi kode K sebanyak 10 gulungan yang akan menjadi kelompok kontrol seluruh gulungan kertas dimasukkan ke dalam kotak kecil, selanjutnya dikocok-kocok, barulah diambil oleh masing-masing sampel satu persatu, 4) setelah sampel 20 orang seluruh atlet diberikan tes awal yaitu : *Suttle Run*. Seluruh subjek penelitian diberikan pelatihan Lari amplop.

Variabel adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang, objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010). Variabel dapat dibedakan menjadi 2 yaitu: Variabel bebas adalah yang menjadi sebab perubahan atau timbulnya variabel terikat (Riwidikdo, 2008). Yang dimaksud dengan variabel bebas dalam penelitian ini adalah Latihan Lari Amplop 2 repetisi 3 set. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas Sugiyono (2010). Variabel terikat dalam penelitian ini adalah Kelincahan Atlet Shorinji Kempo.

Alur pelaksanaan penelitian ini adalah populasi yang berjumlah 40 orang telah dipilih berdasarkan kriteria Inklusi. Pengambilan sampel sebanyak 20 orang, telah dipilih berdasarkan kriteria. Pengambilan sampel sebanyak 20 orang, kemudian diberikan tes awal dengan 2 repetisi 3 set setelah melakukan pilihan, sampel diberikan tes akhir dengan kelincahan atlet shorinji kempo menggunakan *Suttle Run*.

Hipotesis adalah dugaan sementara seorang peneliti sebelum penelitian dilakukan di lapangan. dugaan itu mungkin benar atau mungkin juga salah.

hal ini akan ditolak jika salah atau palsu dan akan diterima jika fakta-faktanya membenarkan. Penolakan dan penerimaan hipotesis sangat tergantung pada hasil penyelidikan terhadap fakta-fakta yang terkumpul (Sutrisno Hadi, 2001). Hipotesis secara definitif dapat berarti jawaban Sementara yang kebenarannya masih diuji dengan data yang diperoleh dari lapangan.

Hipotesis dapat dibagi menjadi dua yaitu hipotesis nol ( $H_0$ ) dan hipotesis alternative ( $H_a$ ). Hipotesis nol ( $H_0$ ) yaitu hipotesis yang menolak sementara hasil penelitian yang selalu menyatakan tidak ada pengaruh atau hubungan dan dinyatakan dengan kalimat pernyataan negatif sedangkan hipotesis alternative ( $H_a$ ) yaitu hipotesis yang menerima sementara hasil penelitian dan selalu ada pengaruh atau hubungan atau pertalian di antara dua variabel dan biasanya dinyatakan dalam kalimat pernyataan positif. (Dantes, 2011). Berdasarkan dari kajian teori dan kerangka berpikir di atas dapat dikemukakan hipotesis penelitian sebagai berikut: ada Pengaruh Latihan Lari Amplop terhadap Kelincahan Atlet Shorinji Kempo Dojo Weleng Manggarai Tahun Pelajaran 2020/2021.

## HASIL PENELITIAN

Deskriptif Statistik untuk menganalisis varian umur, tinggi badan, berat badan, dan kebugaran fisik yang datanya diambil sebelum tes awal dimulai. Karakter dari subjek penelitian terdiri dari umur, tinggi badan dan berat badan dapat di lihat pada Tabel 1.

**Tabel 1**  
**Distribusi Data Subjek Berdasarkan Umur, Tinggi Badan dan Berat Badan ke Dua Kelompok**

<b>Karakteristik Subjek</b>	<b>Kelompok Perlakuan (Rerata ± SB)</b>	<b>Kelompok Kontrol (Rerata ± SB)</b>
Umur (th)	15,30 ± 2,003	15,30 ± 2,058
Tinggi Badan (cm)	164,40 ± 4,222	166,30 ± 3,466
Berat Badan (kg)	62,90 ± 4,932	63,70 ± 4,423

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik sampel pada Kelompok Perlakuan dari segi umur dengan rerata 15,30 ± 2,003 tahun, rerata tinggi badan 164,40 ± 4,222cm, rerata berat badan 62,90 ± 4,932 kg. Karakteristik sampel penelitian pada Kelompok Kontrol dari segi umur dengan rerata 15,30 ± 2,058 tahun, rerata tinggi badan 166,30 ± 3,466 cm, rerata berat badan 63,70 ± 4,423 kg. Dari data tersebut, karakteristik kedua kelompok sampel penelitian berada dalam kondisi yang hampir sama, sehingga variabel umur, tinggi badan, dan berat badan tidak berpengaruh terhadap hasil penelitian ini.

Dalam menentukan penggunaan statistik yang akan bekerja pada suatu penelitian, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas. Menurut Sugiyono (2010) statistik parametrik bekerja dengan asumsi bahwa data setiap variabel penelitian yang akan dianalisis membentuk distribusi normal sedangkan

apabila data tidak normal, statistik parametrik tidak dapat digunakan sebagai alat analisis. Pengujian normalitas dapat dilakukan dengan program SPSS. Dalam penelitian yang peneliti lakukan, hasil dari uji normalitas dilihat pada kolom hasil shapiro wilk karena sampel yang peneliti gunakan kurang dari 50.

Uji homogenitas dilakukan untuk mengetahui apakah data memiliki varians yang sama atau tidak dengan kata lain apakah data berasal dari satu populasi yang sama atau tidak. Uji homogenitas menggunakan *levene statistic* dengan memanfaatkan software SPSS. Format pengujian yaitu dengan membandingkan nilai probabilitas (p) atau signifikansi (Sig.) dengan derajat kebebasan (dk)  $\alpha = 0,05$ . Uji kebermaknaannya sebagai berikut: Jika nilai Sig. atau P-value > 0,05 maka data dinyatakan homogen, Jika nilai Sig. atau P-value < 0,05 maka data dinyatakan tidak homogen. Data sebelum dan sesudah pelatihan berdasarkan uji

**Tabel 2**  
**Uji Normalitas dan Homogenitas Kelincahan ke Dua Kelompok**

<b>Pengukuran Kelincahan</b>	<b>Uji Normalitas (Saphiro Wilk-Test)</b>		<b>Uji Homogenitas (Levene-Test)</b>
	<b>Kelompok Perlakuan</b>	<b>Kelompok Kontrol</b>	<b>Nilai p</b>
	<b>Nilai p</b>	<b>Nilai p</b>	
Tes Awal	0,927	0,586	0,974
Tes Akhir	0,717	0,984	0,890



**Tabel 3**  
**Uji Rerata Perbedaan Peningkatan Kelincahan Sebelum dan Sesudah Pelatihan**

Pengukuran Kelincahan	Sebelum (Rerata±SB)	Sesudah (Rerata±SB)	t	p
Kelompok Perlakuan	15,145 ± 0,999	13,050 ± 0,609	6,622	0,00
Kelompok Kontrol	15,405 ± 1,037	14,120 ± 0,646	6,329	0,00

Normalitas dan homogenitas terhadap kedua kelompok bisa di lihat pada Tabel 2.

Berdasarkan Tabel 2 hasil uji normalitas data (*Shapiro-walk test*) pada Kelincahan sebelum dan sesudah pelatihan pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol menunjukkan bahwa data pada kedua kelompok menunjukkan nilai p lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ), sehingga dinyatakan data berdistribusi normal.

Hasil uji homogenitas (*Levene Test*) menunjukkan bahwa data pada kedua kelompok berdasarkan hasil pengukuran Kelincahan bersifat homogen karena nilai p lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ), sehingga data dapat diuji dengan menggunakan uji parametrik untuk melihat adanya peningkatan atau penurunan hasil pada variabel penelitian.

Uji *T- paired test* digunakan untuk menganalisis rerata perubahan hasil test antara sebelum dan sesudah melakukan pelatihan dengan menggunakan program SPSS. Format pengujian yaitu dengan membandingkan nilai probabilitas (p) atau signifikansi (Sig.) dengan derajat kebebasan (dk)  $\alpha = 0,05$ . Uji kebermaknaannya sebagai berikut: Jika

nilai Sig. atau P-value  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dinyatakan signifikan, jika nilai Sig. atau P-value  $> 0,05$  maka  $H_0$  diterima dinyatakan tidak signifikan. Uji rerata perbedaan sebelum dan sesudah pelatihan kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dapat dilihat pada Tabel 3.

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa perbedaan rerata Kelincahan pada Kelompok Perlakuan sebelum dan sesudah pelatihan berdasarkan pengukuran menggunakan *shuttle run test* menunjukkan nilai p lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ). Sehingga nilai tersebut menyatakan ada peningkatan yang bermakna pada Kelincahan Kelompok Perlakuan. Pada Kelompok Kontrol sebelum dan sesudah pelatihan berdasarkan pengukuran menggunakan alat *expanding dynamometer* menunjukkan nilai p lebih kecil dari 0,05 ( $p < 0,05$ ). Sehingga nilai tersebut menyatakan ada peningkatan yang bermakna pada Kelincahan Kelompok Kontrol.

Dari hasil uji yang terlihat pada Tabel 3 menunjukkan bahwa rerata data kekuatan sebelum dan sesudah pelatihan pada masing-masing kelompok terdapat

**Tabel 4**  
**Uji Perbedaan Efek Antar Kelompok dalam Menentukan Hasil Akhir Kelincahan**

Pengukuran Kelincahan	Kelompok Perlakuan	Kelompok Kontrol	t	p
Sebelum Pelatihan	15,145 ± 0,999	15,405 ± 1,037	0,571	0,575
Sesudah Pelatihan	13,050 ± 0,609	14,120 ± 0,646	3,809	0,001

peningkatan bermakna ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa kedua kelompok pelatihan memiliki pengaruh pelatihan dalam meningkatkan kelincahan. Kelompok Perlakuan lebih meningkatkan Kelincahan dari pada Kelompok Kontrol, ini dapat dilihat dari hasil peningkatan Kelompok Perlakuan yang lebih bermakna yaitu dari  $15,145 \pm 0,999$  detik menjadi  $13,050 \pm 0,609$  detik, sedangkan Kelompok Kontrol yaitu dari  $15,405 \pm 1,037$  detik menjadi  $14,120 \pm 0,646$  detik.

Uji beda rerata hasil tes untuk meningkatkan kelincahan atlet dengan uji *t-independent test* digunakan untuk menganalisis beda rerata perubahan sebelum dan sesudah pelatihan dengan menggunakan SPSS. Format pengujian yaitu dengan membandingkan nilai probabilitas ( $p$ ) atau signifikansi (Sig.) dengan derajat kebebasan ( $dk$ )  $\alpha = 0,05$ . Uji kebermaknaannya sebagai berikut: Jika nilai Sig. atau *P-value*  $< 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dinyatakan signifikan, jika nilai Sig. atau *P-value*  $> 0,05$  maka  $H_0$  diterima dinyatakan tidak signifikan. Uji beda efek antar kelompok dalam menentukan hasil akhir Kekuatan otot tungkai dan keseimbangan dapat di lihat pada Tabel 4.

Berdasarkan Tabel 4 bahwa didapatkan beda rerata hasil pengukuran sesudah pelatihan pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol hasil nilai  $p$  lebih kecil dari  $0,05$  ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan yang bermakna dari hasil pengukuran sesudah mendapatkan pelatihan lari amplop dan lari bolak balik. Hasil ini menunjukkan ada perbedaan yang bermakna Kelincahan sesudah pelatihan antara ke dua kelompok penelitian.

Hal ini sesuai dengan pelatihan yang dilakukan oleh Pratama (2016) yang melaksanakan Pelatihan Lari Amplop

terhadap peningkatan kelincahan tubuh. Dimana hasil penelitiannya menyatakan pelatihan lari amplop meningkatkan kelincahan tubuh.

## SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan lari amplop terhadap Kelincahan atlet shorinji kempo Dojo Weleng Manggarai. Ada perbedaan yang bermakna antara hasil *pretest* dari  $15,145 \pm 0,999$  detik menjadi  $13,050 \pm 0,609$  detik, yang menunjukkan hasil bahwa pelatihan lari amplop meningkatkan Kelincahan atlet shorinji kempo Dojo Weleng Manggarai.

Saran kami diantaranya : 1) bagi Atlet Diharapkan informasi yang diperoleh melalui penelitian ini bermanfaat bagi bahan perbandingan dan dapat memberikan pemikiran dan pengetahuan berkaitan dengan pelatihan kelincahan pada saat berhadapan dengan lawan dimana pada pengaruh pelatihan lari amplop meningkatkan kelincahan atlet shorijin kempo Dojo Weleng Manggarai, 2) bagi para guru olahraga dan pelatih penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dalam melaksanakan pelatihan kelincahan dengan adanya alat sederhana dan mudah penggunaannya seperti kun, *stopwatch* dan pelatihan lari amplop atau sejenisnya dapat berguna atau bermanfaat bagi kemajuan prestasi siswa maupun atlet kempo itu sendiri, dan 3) bagi lembaga untuk melengkapi kebutuhan perpustakaan di Universitas Mahadewa Indonesia dimana nantinya dapat dipergunakan sebagai bahan pertimbangan literatur bagi mahasiswa yang berkepentingan.

## DAFTAR PUSTAKA

Bompa, T. O. (2003). *Strength Training*. Champaign, [www.humankinetics.com](http://www.humankinetics.com)

- Dantes. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta : Andi Yogyakarta
- Eneste. (1997). *Fudoku-Hon Tokuhon (edisi Bahasa Indonesia)*. Jakarta: Word Shorinji Kempo Organization
- Harsono. (2015). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya
- Laksana, A. A. N. P., Budiadnyana, A. A. N., Widiantari, N. L. G., Krisnayadi, I. P. E., Adnyana, I. W., & Dewi, I. A. K. A. (2020). Pengaruh metode pelatihan circuit training terhadap peningkatan kelincahan atlet shorinji kempo unit kegiatan mahasiswa IKIP PGRI BALI. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 86-93
- Lamunde, A. (2011). *Karakteristik Latihan Kondisi Fisik*. Malang : IKIP Budi Utomo
- Muhajir. 2006. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik 1*. Jakarta : Erlangga
- Nala, I. G. (2015). *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar : Udayana University Press
- Piyana, P. D., Subekti, M., & Santika, . I. G. P. N. A. (2020). Pelatihan Hanging Leg Raise Terhadap Kekuatan Otot Perut. *PENJAGA : Pendidikan Jasmani & Olahraga*, 1(1), 7–11. Retrieved from <https://jurnal.stkipggritrenngalek.ac.id/index.php/penjaga/article/view/58>
- Riwidikdo, H. (2008). *Statistik Kesehatan*. Yogyakarta : Mitra Cendekia Press
- Santika, I. G. P. N. A., Adiatmika, I. P. G., & Subekti, M. (2020). Training Of Run Star For Agility Volleyball Athlete Junior High School 2 Denpasar. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 4(1), 128-141. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v4i1.1137>
- Subekti, M., Santika, I. G. P. N. A., Dewi, I. A. K. A., Citrawan, I. W., Darmada, I. M., & Yasa, I. P. M. (2021). Efektivitas Pelatihan Push-Up dengan Beban Tambahan di Punggung Terhadap Daya Tahan Otot Lengan. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 221-229. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4459309>
- Sajoto, M. (2010). *Pembinaan Kondisi Fisik Olahraga*. Ditjendikti
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan : Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif R & D*. Bandung : Alfabeta
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta
- Sumerta, I. K., Santika, I. G. P. N. A., Dei, A., Prananta, I. G. N. A. C., Artawan, I. K. S., & Sudiarta, I. G. N. (2021). Pengaruh Pelatihan Circuit Training Terhadap Kelincahan Atlet Sepakbola. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), 230-238. <https://doi.org/10.5281/zenodo.4460071>
- Sutrisno, H. (2001). *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta : Indeks
- Tirtayasa, P. K. R., Santika, I. G. P. N. A., Subekti, M., Adiatmika, I. P. G., & Festiawan, R. (2020). Barrier Jump Training to Leg Muscle Explosive Power. *Jurnal ACTIVE : Jurnal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 9(3), 173-177. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr/article/view/41145>
- Widiastuti. (2015). *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta : Raja Grafindo