

PELATIHAN LARI HURUF W DAN KELINCAHAN

Putu Citra Permana Dewi*, Kadek Dian Vanagosi**

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali
Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya peningkatan kelincahan dengan pelatihan lari huruf W. Pelatihan ini menggunakan rancangan *experimental pre-tes-post-tes control group design*. Sampel berjumlah 40 orang diambil secara acak sederhana dari populasi siswa putrakelas X SMAN 8 Denpasar yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Data berupa hasil *shuttle run test* yang diambil sebelum dan sesudah pelatihan. Data yang diperoleh dianalisis dengan *independent t-test* pada taraf signifikansi (α) = 5%. Hasil analisis data menunjukkan bahwa, nilai Sig hitung $0,038 < 0,05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pelatihan lari huruf W dapat meningkatkan kelincahan siswa putra kelas X SMAN 8 Denpasar SMAN 8 Denpasar.

Kata Kunci : Pelatihan, Lari Huruf W, Kelincahan

PENDAHULUAN

Mencapai prestasi yang optimal dalam olahraga memerlukan waktu pembinaan dengan melakukan pendekatan yang ilmiah. Dalam proses mencapai prestasi yang optimal dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Salah satu faktor internal yang dapat menentukan tercapainya prestasi yang optimal yaitu kebugaran jasmani atlet. Kebugaran jasmani atlet merupakan faktor mendasar yang diperlukan untuk dapat mengikuti program latihan selanjutnya.

Salah satu komponen kebugaran jasmani yang diperlukan oleh atlet cabang olahraga permainan adalah komponen kelincahan. Kelincahan atau sering disebut *agility* adalah kemampuan untuk mengubah posisi tubuh atau arah

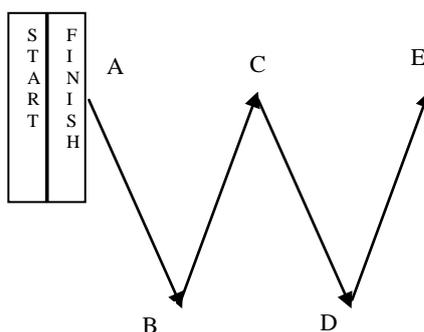
gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat, tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran orientasi terhadap posisi tubuh (Nala, 2015). Mengukur kelincahan dapat dilakukan dengan cara lari bolak-balik sejauh 10 meter sebanyak 5 kali (*shuttle run*), waktu tempuhnya dicatat dalam satuan detik (Nala, 2011).

Kelincahan yang baik dapat diperoleh dengan melakukan pelatihan untuk meningkatkan kelincahan. Pelatihan adalah adanya pengulangan suatu perubahan baik itu perubahan fisik maupun perubahan yang dilaksanakan pada jarak waktu tertentu dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi (Sukadiyanto, 2011). Model pelatihan kelincahan diantaranya ada pelatihan lari amplop, lari zig-zag, lari bolak balik, lari bintang dan lain

sebagiannya (Nala, 2011). Selain model latihan tersebut, untuk melatih kelincahan dapat juga dengan cara memodifikasi model latihan yang sudah ada. Tujuan memodifikasi model latihan yang sudah umum dilakukan untuk mengurangi tingkat kejenuhan atlet. Kurangnya variasi latihan akan berdampak pada turunnya motivasi atlet untuk berlatih. Oleh sebab itu, memodifikasi suatu model latihan akan sangat membantu dalam memberikan suasana baru pada proses latihan. Berikut model latihan kelincahan yang bisa dimodifikasi adalah menggabungkan model

latihan lari zig-zag dan lari bolak-balik menjadi model latihan lari huruf W.

Lari huruf W ini adalah model latihan kelincahan dengan lintasan berbentuk huruf W. Model latihan kelincahan ini dilakukan dari titik A ke titik yang lain (titik BCDE) dan kembali lagi ke titik awal dengan melewati titik yang sebaliknya (EDCBA). Panjang garis AB, BC, CD, DE yaitu 5 meter. Pada pelaksanaan model latihan lari huruf W ini dilakukan pengulangan yang bertujuan untuk melatih kemampuan merubah arah dengan cepat.



Gambar 1
Bentuk Lintasan Lari Huruf W

Modifikasi model latihan kelincahan ini perlu diteliti apakah efektif untuk melatih kelincahan seseorang. Maka dari itu model latihan lari huruf W ini perlu diuji coba untuk mengetahui apakah pelatihan lari huruf W dapat meningkatkan kelincahan.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian, Populasi, dan Sampel

Rancangan penelitian yang digunakan adalah *pre-test-post-test*

control group design (Sugiyono, 2015). Populasi target penelitian adalah seluruh siswa putra kelas X SMAN 8 Denpasar. Sampel berjumlah 40 orang siswa putra diambil dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi yaitu usia 16-17 tahun, kebugaran fisik berada pada keadaan baik (tidak cacat, cedera dan sakit), bersedia mengikuti pelatihan, serta kriteria eksklusi yaitu kriteria pengguguran (*drop out*) dikarekan cedera pada saat pelatihan, tidak datang 2 kali berturut-turut.

Pada saat penelitian. Sampel dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di lapangan Niti Mandala Renon Denpasar pada pukul 16.00 wita. Penelitian ini dilakukan dari Bulan April sampai Mei 2018. Frekuensi latihan sebanyak 4 kali seminggu selama 4 minggu.

Variabel Penelitian dan Takaran Pelatihan

Variabel adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2015). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pelatihan lari huruf W dengan jarak 5 untuk kelompok perlakuan dan pelatihan lari bolak-balik jarak 5 meter untuk kelompok kontrol. Variabel terikat adalah kelincahan. Umur, jenis kelamin dan kebugaran fisik merupakan variabel kontrol. Kedua kelompok mendapatkan volume latihan yang sama yaitu 1 repetisi 3 set dengan waktu istirahat antar set selama 2 menit.

Instrumen Penelitian dan Analisis Data Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengetahui tingkat kelincahan adalah *shuttle runtest*

(Widiastuti, 2017). Data berupa hasil *shuttle runtest* yang diambil sebelum dan sesudah pelatihan. Data yang diperoleh dianalisis dengan *independent t-test* pada taraf signifikansi (α) = 5%.

HASIL PENELITIAN

Dari tabel 1 yang disajikan dapat dilihat hasil pengukuran kelincahan kelompok perlakuan dan kontrol bervariasi. Pada kelompok kontrol dapat dilihat rata-rata kelincahan sebelum pelatihan sebesar $12,82 \pm 0,77$ dan setelah pelatihan menurun menjadi $12,41 \pm 0,81$ detik, sedangkan kelompok perlakuan sebelum pelatihan mendapatkan rata-rata kelincahan $13,01 \pm 0,69$ detik dan menurun menjadi $11,83 \pm 0,69$ detik setelah mendapat pelatihan. Berdasarkan deskripsi data kelompok kontrol dan perlakuan dapat dilihat perbedaan rata-rata kedua kelompok setelah mendapatkan pelatihan yaitu rata-rata kelompok perlakuan lebih kecil dari rata-rata kelompok kontrol sebesar 0,58 detik. Artinya, setelah mendapat pelatihan kelompok perlakuan lebih lincah dibandingkan dengan kelompok kontrol. Oleh karena itu, perlu dicari lebih lanjut apakah kedua kelompok memiliki perbedaan rata-rata yang signifikan.

Tabel 1
Deskriptif Statistik Data Kelincahan Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

	N	Sum	Mean	Range	Std. Deviation
Tes Awal Kelompok Perlakuan	20	260,22	13,01	2,68	0,69
Tes Akhir Kelompok Perlakuan	20	236,69	11,83	3,19	0,88
Tes Awal Kelompok Kontrol	20	256,49	12,82	3,09	0,77
Tes Akhir Kelompok Kontrol	20	248,23	12,41	3,01	0,81

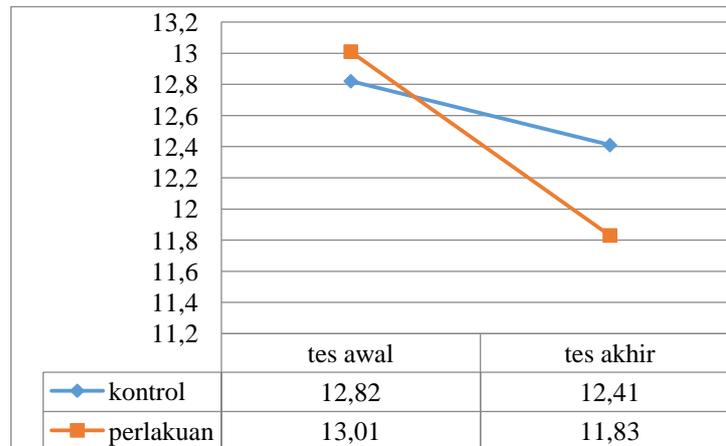
Tabel 2
Data Uji Perbedaan Efek Perlakuan Antar Kelompok dengan *T-Test Independent*

	Rerata <i>Posttets</i>	t	p	Beda rerata <i>Pos-test</i>
Kelompok Kontrol	12,411	2,152	0,038	0,577
Kelompok Perlakuan	11,834			

Berdasarkan hasil uji normalitas data (*Kolmogorov-Smirnovtest*) pada data kelincahan kelompok kontrol sesudah pelatihan menunjukkan bahwa nilai p lebih besar dari 0,05 ($0,112 > 0,05$), dan kelompok perlakuan menunjukkan bahwa p lebih besar dari 0,05 ($0,087 > 0,05$), sehingga dinyatakan data berdistribusi normal. Sedangkan pada hasil uji homogenitas (*Levene Test*) menunjukkan bahwa data pada kedua kelompok memiliki varian yang homogen karena p lebih besar dari 0,05 ($0,797 > 0,05$), sehingga data dapat diuji dengan menggunakan uji

parametrik untuk melihat adanya perbedaan rata-rata kedua kelompok.

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji *t-test independent* seperti pada tabel 2 didapatkan beda rerata hasil tes akhir antara kelompok kontrol dengan kelompok perlakuan yang mendapat pelatihan lari huruf W sebesar 0,577 detik dengan nilai ($p=0,038$), p lebih besar dari 0,05 ($0,038 > 0,05$). Hasil ini berarti bahwa ada perbedaan yang bermakna dari hasil tes akhir antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Perubahan kelincahan pada masing-masing kelompok dapat dilihat pada gambar 2.



Gambar 2
Grafik Perubahan Kelincahan Kelompok Kontrol dan Perlakuan

Dari data grafik di atas dapat dilihat perbedaan rerata antara kelompok kontrol dan kelompok perlakuan. Kelompok kontrol dengan tes awal 12,82 detik dan tes akhir 12,41 detik yang berarti mengalami peningkatan hasil kelincahan sebesar 0,41 detik. Sedangkan kelompok perlakuan mendapatkan waktu 13,01 detik pada tes awal dan 11,83 detik pada tes akhir yang berarti juga mengalami peningkatan hasil kelincahan sebesar 1,18 detik.

Pada kelompok perlakuan yang mendapat pelatihan lari huruf W mengalami peningkatan kelincahan lebih besar dari kelompok kontrol yang mendapat pelatihan lari bolak-balik jarak 5 meter. Hal ini disebabkan karena karakteristik model latihan lari huruf W ini lebih kompleks dan variatif. Dikatakan kompleks karena model latihan lari huruf W merupakan kombinasi dari model latihan lari zig-zag dan lari bolak-balik. Dengan demikian gerakan yang dilakukan menjadi lebih bervariasi.

Model latihan lari huruf W ini mengandung unsur kecepatan, keseimbangan dan koordinasi. Ketiga komponen ini erat kaitannya dengan komponen kelincahan (Nala, 2015). Unsur kecepatan yaitu gerakan dan reaksi didapat dari proses latihan yang dilakukan yaitu lari secepat-cepatnya dengan melintasi lintasan berbentuk huruf W, unsur keseimbangan dan koordinasi didapat dari kemampuan sampel untuk lari mengikuti lintasan berbentuk huruf W dan merubah arah dengan cepat pada masing-masing titik. Model latihan lari huruf W ini memberikan kesempatan pada sampel untuk berlari dengan cepat dan merubah arah sesering mungkin sehingga hasil yang didapat lebih optimal.

Dalam pelatihan Lari Huruf W berjarak 5 meter ini melibatkan otot tungkai untuk bisa menyelesaikan semua beban yang diberikan pada saat pelatihan. Gerakan yang dilakukan dalam pelatihan ini berlari kedepan dan berbelok mengubah arah tubuh dengan secepatnya sehingga

pergerakan yang dilakukan menekankan pada gerakan tungkai. Pelatihan Lari Huruf W berjarak 5 meter akan membuat otot mengalami kontraksi sebagai bentuk respon terhadap beban yang diberikan, efek perubahan sebagai bentuk adaptasi dari tubuh terhadap pelatihan yang diberikan berupa peningkatan kemampuan kerja otot tungkai.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasannya maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan lari huruf W dengan jarak 5 meter memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan siswa putra kelas X SMAN 8 Denpasar.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian, disarankan beberapa hal yang berkaitan dengan peningkatan kelincahan, disarankan kepada peneliti lainnya untuk lebih teliti dalam melakukan pelatihan yang mencakup prinsip-prinsip latihan seperti pembebanan yang progresif, prinsip interval, prinsip kekhususan dan prinsip individu agar penelitian dapat berjalan dengan baik dan sesuai dengan apa yang diinginkan. Selain itu, disarankan juga untuk meneliti hal-hal yang belum tercakup dalam penelitian ini dengan memvariasikan variabel, repetisi dan set yang berbeda dengan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Nala, I Gusti Ngurah. 2011. *Kesegaran Jasmani*. Denpasar : Yayasan Ilmu Faal Widya

- , 2015. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Udayana University Press.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto dan Dangsina Muluk. 2011. *Mengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung : CV Lubuk Agung.
- Widiastuti. 2017. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.