

PERBANDINGAN HASIL LATIHAN KELINCAHAN DI TIGA MEDIA TEMPAT PADA PEMAIN BOLABASKET BINADARMA

Riyan Pratama, Bayu Hardiono, Martinus

FKIP, Universitas Bina Darma

¹riyan_pratama@binadarma.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengaruh latihan kelincahan di tiga media tempat (permukaan keras, pasir, dan air) pada atlet putra UKM Bolabasket Universitas Binadarma. Metode penelitian ini adalah eksperimen dengan rancangan Three Group Pretest-Posttests Design. Populasi penelitian ini adalah atlet putra UKM Bolabasket Universitas Binadarma yang berjumlah 30 atlet. Sampel penelitian ini 30 atlet yang diambil dengan teknik total sampling. Instrumen mengukur kelincahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah Illinois Agility Run Test. Teknik analisis data yang digunakan adalah ANOVA satu jalur yang dilanjutkan dengan uji rentang Tukey pada taraf signifikan $\alpha = 0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan pengaruh latihan kelincahan di tiga media tempat yang signifikan ($p = 0.02 < 0.05$). Untuk meningkatkan kelincahan lebih tepat jika berlatih menggunakan media pasir.

Kata Kunci: Kelincahan, Permukaan keras, pasir, air

Pendahuluan

Perkembangan olahraga sangatlah pesat. Hal ini dapat dilihat dari para pelaku olahraga berlomba-lomba untuk meneliti, mencari dan mempelajari tentang hal-hal yang dapat mendukung tercapainya sebuah prestasi. Hal tersebut dapat berupa sistem, teknologi, alat, metode, dan lain sebagainya. Hampir semua cabang olahraga membutuhkan kelincahan. Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah secepat-cepatnya. Kemampuan ini sangat dibutuhkan untuk seorang atlet agar dapat bersaing dalam mengejar prestasi. Berdasarkan hal tersebut semakin baik kelincahan seorang atlet maka gerakannya akan semakin efektif dan efisien.

Menurut Dewes dan Rozen (2012: 15) menjelaskan bahwa olahraga seperti bola basket, *football* amerika, sepak bola sangat membutuhkan akselerasi, diselerasi, dan berubah arah. Permainan bola basket, perubahan arah sangat diperlukan seperti dalam situasi menyerang maupun bertahan, baik dengan bola maupun tanpa bola.

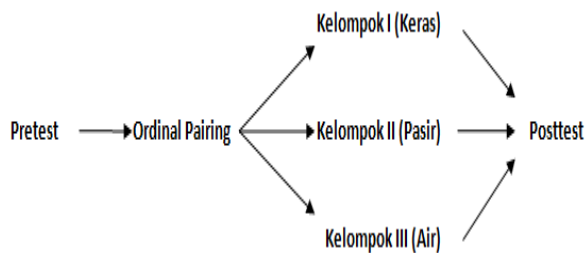
Latihan kelincahan ada banyak bentuk, metode dan alat yang dapat digunakan, salah satu yang paling sederhana adalah *line drills*. *Line drills* ini merupakan bentuk latihan kelincahan yang hanya menggunakan garis sebagai media. Latihan ini digunakan untuk meningkatkan kinerja kaki (*foot work*). Gerakan yang digunakan pada latihan ini sangat sederhana seperti menggunakan satu kaki dan dua kain, bentuk gerakannya melompat kedepan-kebelakang, kekiri-kekanan, dan mengaganti posisi kaki depan. Latihan ini biasanya dilatihkan di landasan atau lantai yang keras, tapi sebagai variasi dapat menggunakan media yang lebih empuk seperti pasir dan air.

Latihan kelincahan di pasir merupakan salah satu opsi yang dapat diambil pelatih dalam melatih kelincahan. Seperti yang diungkapkan oleh Gragossian (2014) "*Training power movements in the sand is a way for you to mitigate the high risk that goes with the high reward of plyometric training*". Dari pendapat tersebut dapat diartikan bahwa latihan kelincahan di landasan pasir merupakan cara bagi pelatih untuk mengurangi resiko latihan dan mendapatkan efek dari latihan pliometrik yang tinggi. Mengurangi resiko latihan yang dimaksud adalah beban yang berlebihan pada persendian saat berlatih.

Latihan kelincahan di air merupakan opsi lain yang dapat diambil oleh pelatih dalam melatih kelincahan. Latihan ini dilakukan di air yang tidak dalam atau dangkal. Ketinggian air yang dapat dipakai setinggi lutut orang dewasa. Efek yang dirasakan ketika berlatih di air di dapat dari tahan yang dihasilkan oleh air. Layne (2015: 15) mengungkapkan bahwa "*These properties enable a balanced, low-impact workout that is safe both for people who want to increase their overall fitness*". Berdasarkan pendapat tersebut dapat diartikan bahwa sifat air yang seimbang dan memiliki tekanan yang ringan terhadap persendian merupakan media yang aman untuk orang yang ini berlatih. Berdasarkan pengamatan, kebanyakan dari pelatih melatih kelincahan hanya pada media lantai yang keras dibandingkan media pasir dan air. Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan di atas, maka penelitian ini berjudul "Perbandingan Hasil Latihan Kelincahan di tiga media tempat (Permukaan keras, pasir dan air) untuk pemain bolabasket Binadarma".

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam ini adalah eksperimen. Metode ini bersifat menguji (*validation*) yaitu menguji pengaruh satu atau lebih variabel terhadap variable lain. Eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan menggunakan rancangan 3 group pretest-posttest design. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari 3 variabel bebas (*independent*) yaitu (1) berlatih kelincahan di permukaan keras, (2) berlatih kelincahan di pasir dan (3) berlatih kelincahan di air dan 1 variabel terikat (*dependent*) yaitu kelincahan



Gambar1. Rancangan Penelitian

Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) bolabasket di Universitas Binadarma berjumlah 30 orang. Ciri-ciri populasi adalah atlet putra dan putri, pernah bertanding di tingkat mahasiswa dan daerah, dan berlatih bolabasket minimal 3 tahun. Jumlah sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 orang yang diambil menggunakan *total sampling*. Kemudian untuk membagi sampel menjadi tiga kelompok menggunakan teknik MSOP (*Matched subject ordinal pairing*) agar lebih objektif.

Pembagian kelompok dengan cara ini akan lebih objektif bagi semua subjek penelitian. Hal ini didasarkan atas kesempatan yang sama bagi semua objek untuk masuk ke dalam tiap kelompok. Setelah terbagi menjadi tiga kelompok, selanjutnya setiap kelompok melakukan *pretest* dengan menggunakan instrumen *Illionois Agility Run Test* sebelum dilakukan eksperimen dengan pemberian perlakuan (*treatment*).

Teknik Analisis Data

Untuk memenuhi asumsi ANAVA maka dilakukan uji normalitas dengan *Kolmogorov Smirnov* dan homogenitas dengan uji *Levene Test*. Untuk menguji hipotesis dilakukan dengan menggunakan ANOVA satu jalur dan apabila terbukti terdapat interaksi maka akan dilakukan uji lanjutan yaitu uji *Tukey* yaitu dengan menggunakan program software SPSS version

20.0 for windows dengan taraf signifikansi 5% atau 0,05

Hasil dan Pembahasan

Hasil uji prasyarat yaitu uji normalitas dan homogenitas data dihasilkan bahwa data penelitian normal dan homogen. Berikut hasil dari penghitungan analisis varian (Anova) disajikan pada tabel dibawah ini:

Tabel 1. Uji ANOVA Satu Jalur

Source	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig
Media Latihan	16,519	2	8,260	8,187	0,002

Berdasarkan hasil tabel penghitungan diketahui tidak ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan kelincahan di media permukaan keras, pasir dan air. Hal ini dibuktikan dari nilai signifikansi sebesar $0,002 < 0,05$ yang berarti bahwa lebih kecil dari taraf signifikan. Dari analisis lanjutan diperoleh bahwa ternyata latihan kelincahan dengan media pasir memiliki peningkatan yang paling baik dari pada berlatih kelincahan di media permukaan keras pada urutan kedua dan media air di urutan ketiga.

Pembahasan

Pembahasan hasil penelitian ini memberikan penafsiran yang lebih lanjut mengenai hasil-hasil analisis data yang telah dikemukakan. Berdasarkan pengujian hipotesis pertama telah menghasilkan yaitu tidak memiliki pengaruh yang berbeda antara latihan kelincahan di tiga media tempat (permukaan keras, pasir, dan air). Hal ini dikarenakan pada ketiga media tempat ini sama-sama memiliki pengaruh dalam meningkatkan kelincahan pada permainan bola basket. Lebih lanjut, yang menyebabkan perbedaan yang tidak signifikan ini adalah lama penelitian dan jarak yang digunakan dalam latihan.

Analisis selanjutnya adalah bahwa berlatih kelincahan pada media pasir memiliki pengaruh terbaik diantara ketiga media latihan kelincahan tersebut. Hal ini dikarenakan pasir merupakan salah satu opsi tempat latihan yang dapat di pakai oleh pekatih dalam melatih kelincahan. Seperti yang diungkapkan oleh Kumar (2015) "*Sand is a great training tool for improving speed and agility. It provides resistance that challenges your muscles, helping to make faster and more explosive*". Dari pendapat tersebut dapat diartikan bahwa pasir merupakan alat latihan yang besar untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan dimana hambatannya merangsang otot untuk jadi lebih cepat dan eksplosif. Selain itu media pasir bersifat

lunak yang tidak terlalu membebani persendian sehingga sangat cocok sebagai media dalam berlatih kelincahan yang menuntut gerakan yang eksplosif.

Pada urutan kedua adalah berlatih kelincahan pada permukaan keras. Latihan kelincahan di landasan keras dapat berupa lantai gym, kayu, karet maupun ubin. Kelebihan dari latihan di landasan keras adalah latihan kelincahan mirip dengan lapangan aslinya, dalam hal ini permainan bola basket menggunakan landasan atau lantai yang keras. Senada dengan hal tersebut Dawes dan Roozen (2012: 201) menyampaikan bahwa untuk memaksimalkan latihan kelincahan maka landasan latihan tersebut harus mirip dengan kompetisi aslinya.

Pada urutan ketiga adalah media air. Media air merupakan opsi lain yang dapat digunakan untuk berlatih. Seperti yang diungkapkan oleh Knopf (2012:12) bahwa pada tingkatan tertentu pelatih menggunakan air sebagai tempat untuk berlatih fisik yaitu pliometrik. latihan di air sangat aman digunakan untuk berlatih karena tidak membebani pada sendi. Selanjutnya apabila saat berlatih tubuh kehilangan keseimbangan dan terjatuh, maka air akan menopang tubuh agar tidak terjadi benturan keras pada tubuh.

Kesimpulan

Tidak ada perbedaan pengaruh yang latihan kelincahan menggunakan media permukaan keras, pasir dan air. Media berlatih yang paling cocok digunakan untuk berlatih meningkatkan kelincahan adalah menggunakan media pasir.

Daftar Pustaka

1. Dawes. J & Roozen, M (2012). *Developing Agility and Quickness (Sport Performance Series)*. Champaign: Human Kinetics.
2. Knopf, K. (2012). *Make the pool your gym*. Berkeley: Ulysses Press
3. Kumar, P. (2015). *Impact of sand training for endurance development among athletes*. *International Journal of Applied Research* 2015, 1 (7). PP 503-506
4. Layne, M. *Water Exercise*. Champaign: Human Kinetics.