



Pengaruh Latihan *Ladder* dan *Wave In Wave Out* dengan Metode *Interval Training* terhadap Peningkatan *Agility* Siswa Ekstrakurikuler Bolabasket SMPN 12 Bandung

Putik Julianty Kirana^{1*}, Alen Rismayadi¹

¹ Pendidikan Kepeleatihan Olahraga, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia

*Pjuliantykirana@gmail.com

ABSTRACTS

The purpose of this study was to determine the extent of the increase in extracurricular student agility. This research method is an experimental research method with one group pretest-posttest design. This research was conducted in middle school extracurricular activities with the number of students used was 10 male students with sampling that was purposive sampling. The instrument used in this study was Illinois test. The study results of ladder training and wave in wave out with the interval training method yielded significant values. Therefore, both methods are suitable given to extracurricular students for agility training.

© 2019 Tim Pengembang Jurnal Kepeleatihan Olahraga

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana peningkatan *agility* siswa ekstrakurikuler. Metode penelitian ini berupa metode penelitian eksperimen dengan one group pretest-posttest design. Penelitian ini dilaksanakan pada kegiatan ekstrakurikuler sekolah menengah pertama dengan jumlah siswa yang digunakan adalah 10 orang siswa laki-laki dengan pengambilan sampel yaitu purposive sampling. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *illinois test*. Hasil studi latihan *ladder* dan *wave in wave out* dengan metode *interval training* menghasilkan nilai yang signifikan. Oleh karena itu kedua metode tersebut cocok diberikan kepada siswa ekstrakurikuler untuk latihan kelincahan.

© 2019 Tim Pengembang Jurnal Kepeleatihan Olahraga

ARTICLE INFO

Article History:

Received 13 Mei 2019

Revised 28 Mei 2019

Accepted 17 June 2019

Available online 30 Sept 2019

Keyword:

Ladder,
Wave in Wave Out,
and *Agility*.

INFO ARTIKEL

Riwayat Artikel:

Diterima 13 Mei 2019

Direvisi 28 Mei 2019

Diterima 17 Juni 2019

Tersedia online 30 Sept 2019

Kata Kunci:

Ladder,
Wave In Wave Out
dan *Kelincahan*.

1. PENDAHULUAN

Dalam pelaksanaan latihan berlangsung di sekolah pada umumnya masih menghadapi masalah-masalah. Diantaranya adalah kurangnya tingkat *agility* siswa terhadap materi latihan yang

disampaikan. Keberhasilan latihan ditentukan dan dipengaruhi oleh beberapa aspek. Mengadakan variasi latihan adalah menciptakan sesuatu yang menyenangkan. Pengertian penggunaan variasi merupakan keterampilan

pelatih di dalam menggunakan bermacam kemampuan untuk mewujudkan tujuan belajar peserta didik sekaligus mengatasi kebosanan dan menimbulkan minat, gairah, dan aktivitas latihan yang efektif. Dengan metode interval pelaksanaan pada saat latihan dapat menjadi salah satu variasi latihan yang pelatih berikan. Metode ini mengacu kepada suatu pelaksanaan latihan yang dilakukan dengan *rest intervals* atau masa-masa istirahat di antara setiap repetisi atau ulangan latihannya atau larinya. *Interval training* adalah suatu sistem latihan yang diselingi dengan *interval-interval* yang berupa masa-masa istirahat. Jadi, pelaksanaannya (misalnya lari) adalah : lari-istirahat-lari lagi-istirahat-lari lagi dan seterusnya (Harsono, 2016). Kurangnya variasi latihan untuk meningkatkan kelincahan anak terjadi bukan hanya di dalam kegiatan intrakulikuler tetapi juga terjadi dalam kegiatan ekstrakulikuler di sekolah. Yang di maksud dengan ekstrakulikuler adalah kegiatan di luar jam pelajaran sekolah biasa, yang di lakukan di sekolah atau di luar sekolah dengan tujuan memperluas pengetahuan siswa, mengenai hubungan antar mata pelajaran, menyalurkan bakat dan minat, serta melengkapi pembinaan manusia seutuhnya. Kegiatan ini di lakukan berkala atau hanya dalam waktu-waktu tertentu dan ikut di nilai. Menurut Yudha M. Saputra (1998, hlm. 6) Tujuan dari ekstrakulikuler yaitu meningkatkan kemampuan siswa dalam aspek kognitif, afektif serta psikomotor, menambah keterampilan lain dan mencegah berbagai hal yang bersifat negatif, serta menggali potensi dan mengasah keterampilan siswa dalam upaya pembinaan pribadi. Di dalam ekstrakulikuler olahraga pun membutuhkan variasi-variasi dalam

melaksanakan proses pembelajaran. Terutama pada ekstrakulikuler olahraga bolabasket yang dimana olahraga tersebut sangat membutuhkan konsentrasi, komunikasi, keterampilan, kerjasama. Bolabasket adalah permainan bola besar yang dimainkan dengan cara di oper ke sesama teman seregunya, di pantulkan maupun di gelindingkan, dan di mainkan dengan lima orang pemain dari regu yang berlawanan serta bertujuan untuk memasukan bola sebanyak-banyaknya ke keranjang lawan dan mencegah kemasukan di keranjang sendiri (Lubay, 2015). Di dalam permainan bolabasket siswa harus memiliki *agility* atau kelincahan yang baik karena permainan bolabasket membutuhkan kemampuan merubah arah secara cepat dengan seimbang dan mampu mengendalikan posisi tubuh dalam bermain.

2. METODE

Metode penelitian ini menggunakan eksperimen dengan rancangan desain one group pretest-posttest desaign dengan awalan adanya pretest lalu diberikan treatment dengan metode latihan menggunakan ladder dan wave in wave out dilakukan selama 16 kali pertemuan setelah diberikannya treatment kemudian diberikan posttest. Setelah adanya tes awal dan akhir hasil data dapat diolah. Pada penelitian ini instrument yang digunakan adalah Illinois tes.

2.1. Subjek Penelitian

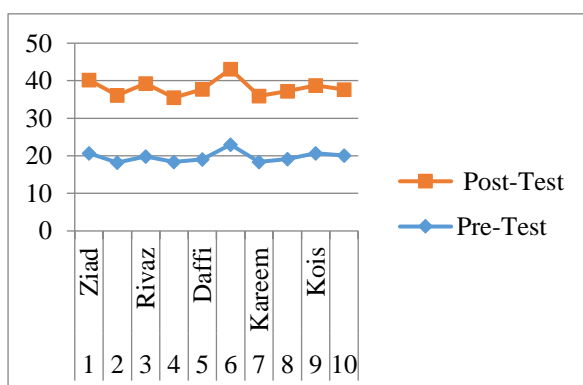
Partisipan dalam penelitian ini adalah 10 orang siswa ekstrakurikuler laki-laki.

2.2. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yang dilakukan kepada sampel tim bolabasket putri ini sebagai berikut:

Pertama, melakukan test awal kelincihan dengan menggunakan illinois test untuk mengukur tingkat kelincihan, menyiapkan cons, stopwatch, ladder, dan alat tulis, pelaksanaan tes yang dilakukan sampel seperti berdiri dengan kaki kanan di atas tanda start. Setelah ada aba-aba “YA” testi mulai sprint melewati setiap cons yang sudah di siapkan secepat mungkin. Kedua, penilaian yang dilakukan seperti mencatat lama waktu dalam satuan detik (s). Diambil waktu tercepat dari dua kali percobaan yang dilakukan. Ketiga, melakukan treatment ladder dan wave in wave out. Treatment yang diberikan diantaranya: (1) One foot in each (L/R) (2) Two feet in each, (3) In In Out Out, (4) One In Lateral, (5) Two In Lateral, (6) Carioca Every Other, (7) Ickey Shuffle, (8) X-Over Zig Zag, (9) Two Feet Lateral Hops, (10) Wave In Wave Out. Keempat, tes akhir kelincihan dengan Illinois test tujuan untuk mengukur tingkat kelincihan. Lalu setelah ada aba-aba “YA” testi mulai sprint melewati setiap cons yang sudah di siapkan secepat mungkin.

3. HASIL PENELITIAN



Grafik 3.1. Hasil tes awal dan tes akhir

Grafik 3.1. menggambarkan bahwa, perubahan hasil dari tes awal dan akhir yang telah dilakukannya perlakuan (treatment) kepada

sampel. Berikutnya, hasil analisis statistik deskriptif pretest Illinois test, didapat waktu terlama = 22.99, waktu waktu tercepat = 18.22, rata-rata (mean) = 19.75, dengan simpangan baku (std. Deviation) = 1.38, sedangkan untuk posttest waktu terlama = 20.09, waktu tercepat = 17,13, rata-rata (mean) = 18.41, dengan simpangan baku (std. Deviation) = 0.94. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada Table 3.1 sebagai berikut:

Tabel 3.1. Deskriptif Statistika Pretest dan Posttest

Kelompok	n	\bar{x}	SD	
Eksperiment	Pre-Test	10	19,751	1,385
	Post-Test	10	18,409	0,937

Selanjutnya data dalam grafik dan tabel dijelaskan dalam bentuk narasi. Sehingga data dalam grafik dan tabel tersebut bisa dipahami oleh pembaca. Contoh Lain, uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus kolmogorovsmirnov z. Adapun hasil uji tersebut. Lihat Tabel 3.2.

Tabel 3.2. One sample Kolmogorov-smirnov test

Kelompok Data	\bar{x}	Kolmogorov Stat	Smirnov p-Value	Kesimpulan
Pre-Test	19.75	0.158	0.200	Normal
Post-Test	18.41	0.227	0.200	Normal

4. PEMBAHASAN

Setelah melakukan Pengolahan data dan analisis data, temuan yang peneliti temukan dalam penelitian ini bahwa kelincihan merupakan kondisi fisik yang harus dimiliki oleh seorang pemain bolabasket. Dapat disimpulkan bahwa peran latihan ladder dan wave in wave out dalam

meningkatkan latihan *agility* dalam permainan bolabasket sangat dibutuhkan dalam mempermudah proses latihan, hal ini terlihat dari perkembangan dalam proses latihan siswa terhadap permainan bolabasket yang ditandai dengan fahamnya siswa akan pentingnya latihan *agility* dalam permainan bolabasket.

Perubahan ini merupakan hasil dari perlakuan (treatment) yang dilakukan kepada siswa pada saat proses latihan dengan program-program yang terus dikembangkan dari setiap pertemuan yang dilakukan. Menurut Harsono, (2016, hlm. 46) orang yang lincah adalah orang yang mempunyai kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya. Dengan demikian latihan *ladder* dan *wave in wave out* dalam permainan bolabasket memberikan pengaruh yang signifikan pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler basket.

Pengaruh latihan *ladder* dan *wave in wave out* dalam permainan bolabasket terhadap peningkatan *agility* ini dapat membuat anak merasa senang untuk melakukan aktivitas dalam

permainan bolabasket, pengaruh latihan *agility* ini juga dapat mengembangkan proses latihan khususnya latihan *agility*. Menurut N. Chandrakumar dkk. (2015, hlm. 527) Latihan dengan menggunakan *Ladder* dapat merangsang peningkatan kecepatan pergerakan terutama daerah tungkai. Atlet perlu memperhatikan tata cara latihan kelincahan dengan menggunakan *ladder*.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian ini bahwa metode latihan *agility* dengan menggunakan *ladder* dan *wave in wave out* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *agility* siswa ekstrakurikuler bolabasket. Kemudian saran hasil penelitian ini dapat dijadikan salah satu acuan atau bahan pertimbangan bagi para pelatih bolabasket untuk bisa mengembangkan para siswa atau atletnya yang punya performa yang lebih baik lagi. Dengan diberikannya latihan *agility* menggunakan *ladder* dan *wave in wave out*.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Abduljabar, B., Darajat, J (2014). *Aplikasi Statistika Dalam Penjas*. Bandung.
- C, Hasanudin., H, Nidaul (2013). *Modul Statistika*. Bandung.
- Harsono (2016). *Latihan Kondisi fisik*. Bandung.
- Kardjono (2008). *PEMBINAAN KONDISI FISIK*. Bandung.
- Lubay, H, L. (2015). *Pembelajaran Permainan Bolabasket*. Bandung : CV. Bintang Warli Artika.
- PERBASI JAWA BARAT (2016). *Peraturan Resmi Bolabasket Tahun 2014*.
- Sugiyono (2017). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.
- A, Cecep., S, Entan., S, Ayi. *Pengaruh Metode Latihan Kelincahan terhadap Keterampilan Dribbling Bola pada Permainan Sepakbola*.

- A, Tri Sugeng. *Perbandingan Interval Training dan Circuit Training untuk Meningkatkan Daya Tahan Tubuh, Kekuatan, Reaksi dan Kecepatan pada Atlit Putra UKM Bola Tangan UNESA*; hlm. 3.
- Chandrakumar N, Ramesh C (2015). *Effect of Ladder Drill and SAQ Training On Speed and Agility Among Sports Club Badminton Players. International Journal of Applied Research*; hlm. 527.
- D, Budiman., Ramadi., J, Ardiah. *Pengaruh Latihan Interval Training Terhadap Daya Tahan Paru dan Jantung pada Tim Basket Putra SMKN 7 PEKANBARU*.
- Heng Choon Meng, Jeffrey Low Fook Lee (2014). *Effects of Agility Ladder Drills on Dynamic Balance of Children. Journal of Sports Science and Physical Education, Malaysia*; hlm. 72.
- H, S Iswara Wendi. *Pengaruh Latihan Rope Jump Selama 20 Detik dengan Metode Interval Training 1 : 5 terhadap Daya Ledak (power) Otot Tungkai*; hlm. 2.
- N, Eka., S, Dewi., M, Respaty (2018). *Pengaruh Latihan Kelincahan terhadap Kemampuan Footwork Permainan Bulutangkis (Penelitian Eksperimen terhadap Peserta Unit Kegiatan Mahasiswa Bulutangkis UPI Kampus Sumedang)*; hlm. 514.
- P, Hari (2016). *Pengaruh Latihan Ladder Drill Two Feet Each Square Terhadap Peningkatan Kecepatan Gerak. Jurnal Kesehatan Olahraga Vol. 06 No 2 edisi Oktober 2016*; hlm. 2.
- R, Tony. *The Ultimate Agility Ladder Guide*.