

JURNAL ILMIAH

Bina EDUKASI

Keguruan, Ilmu Pendidikan dan Pengajaran

*Proyek RAVi Melalui Tempe: Strategi Pemanfaatan Teknologi
Bagi Siswa di Sekolah Minim Prasarana*

Alamsari

*Pendidikan: Sebuah Ide Sosiologis Yang Dikemukakan dalam
Novel Laskar Pelangi Karya Andrea Hirata*

Enny Hidajati dan Rachel Oberto

*Analisis Butir Soal UAS Mata Pelajaran Bahasa Indonesia Kelas
IX SMPN 7 Palembang Tahun 2016/2017*

Andina Muchti dan Hastari Mayrita

*Peningkatan Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui
Modifikasi Sarana dan Prasarana di Sekolah Dasar Negeri 223
Palembang*

Arif Hidayat dan Samson

*Pengaruh Latihan Kelincahan di Media Pasir dan Air terhadap
Kelincahan Pemain Bola Basket Bina Darma*

Riyan Pratama, Bayu Hardiono, dan Martinus

**Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Bina Darma**

**Jurnal Ilmiah
Bina EDUKASI**

**Universitas Bina Darma
Jl. Jenderal Ahmad Yani No.12
Palembang**

ISSN 1979-8598





Jurnal Ilmiah *Bina* EDUKASI

Keguruan, Ilmu Pendidikan dan Pengajaran

DAFTAR ISI

Proyek RAVi Melalui Tempe: Strategi Pemanfaatan Teknologi Bagi Siswa di Sekolah Minim Prasarana

Alamsari

55 - 64

Pendidikan: Sebuah Ide Sosiologis Yang Dikemukakan dalam Novel Laskar Pelangi Karya Andrea Hirata

Enny Hidajati dan Rachel Oberto

65- 78

Analisis Butir Soal UAS Mata Pelajaran Bahasa Indonesia Kelas IX SMPN 7 Palembang Tahun 2016/2017

Andina Muchti dan Hastari Mayrita

79 – 94

Peningkatan Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Modifikasi Sarana dan Prasarana di Sekolah Dasar Negeri 223 Palembang

Arif Hidayat dan Samson

95 – 104

Pengaruh Latihan Kelincahan di Media Pasir dan Air terhadap

Kelincahan Pemain Bola Basket Bina Darma

Riyan Pratama, Bayu Hardiono, dan Martinus

105 – 116

KATA PENGANTAR

Jurnal Ilmiah Bina EDUKASI diterbitkan atas kerjasama antara Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan (FKIP) dengan Jurnal Ilmiah Terpadu (JIT-UBD) dan Pusat Penerbitan dan Percetakan Universitas Bina Darma Press (PPP-UBD Press). Edisi Desember 2017 ini, merupakan Jurnal Ilmiah Bina EDUKASI yang dipublikasikan dalam rangka ikut menyebarluaskan hasil penelitian dan kajian teori di bidang Keguruan dan Ilmu Pendidikan maupun Pengajaran.

Pada edisi kali ini, Jurnal Ilmiah Bina EDUKASI mempublikasikan hasil penelitian dari: 1) Alamsari (Proyek RAVi Melalui Tempe: Strategi Pemanfaatan Teknologi Bagi Siswa di Sekolah Minim Prasarana), 2) Enny Hidajati dan Rachel Oberto (Pendidikan: Sebuah Ide Sosiologis Yang Dikemukakan dalam Novel Laskar Pelangi Karya Andrea Hirata), 3) Andina Muchti dan Hastari Mayrita (Analisis Butir Soal UAS Mata Pelajaran Bahasa Indonesia Kelas IX SMPN 7 Palembang Tahun 2016/2017), 4) Arif Hidayat dan Samson (Peningkatan Teknik Lompat Jauh Gaya Jongkok Melalui Modifikasi Sarana dan Prasarana di Sekolah Dasar Negeri 223 Palembang), dan 5) Riyan Pratama, Bayu Hardiono, dan Martinus (Pengaruh Latihan Kelincahan di Media Pasir dan Air terhadap Kelincahan Pemain Bola Basket Bina Darma).

Penyempurnaan akan terus dilakukan guna meraih status TERAKREDITASI di masa mendatang, diharapkan dapat terealisasi dalam satu atau dua tahun ini. Semoga Jurnal Ilmiah Bina EDUKASI dapat terus bertahan, meningkatkan mutunya, serta menyebarkan hasil penelitian kajian teori di bidang Keguruan dan Ilmu Pendidikan.

Wassalam

Redaksi

PENGARUH LATIHAN KELINCAHAN DI MEDIA PASIR DAN AIR TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN BOLA BASKET

Riyan Pratama¹, Bayu Hardiyono², Martinus³

Universitas Bina Darma

Jalan Jenderal Ahmad Yani No.3 Palembang

Sur-el: riyan_pratama@Bina Darma.ac.id¹, martinus@Bina Darma.ac.id³

Abstract: This research method is an experiment with the design of Two Group Pretest-Post test Design. The sample of this study were 20 athletes taken with total sampling technique. The agility measure instrument used in this study is the Illinois Agility Run Test. Data analysis technique used is t test. The results showed that (1) There was an effect of exercise using sand and water media against agility of Bina Darma basketball athletes, with significance $0.00 < 0.05$. (2) There is an effect of agility exercise using water media against the agility of Bina Darma basketball players, with the significance of $0.03 < 0.05$. (3) There is a difference in the effect of agility exercise using sand and water media against the agility of Bina Darma basketball players, with the significance of $0.00 < 0.005$. To improve agility more precisely if practiced using sand media.

Keyword: Agility, Sand Media, Water Media

Abstrak: Metode penelitian ini adalah eksperimen dengan rancangan Two Group Pretest-Posttests Design. Sampel penelitian ini 20 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 uji t. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh latihan menggunakan media pasir terhadap kelincahan atlet bola basket Bina Darma, dengan signifikansi $0,00 < 0,05$. (2) Ada pengaruh latihan kelincahan menggunakan media air terhadap kelincahan pemain bola basket Bina Darma, dengan signifikansi $0,03 < 0,05$. (3) Ada perbedaan pengaruh latihan kelincahan menggunakan media pasir dan air terhadap kelincahan pemain bolabasket Bina Darma, dengan signifikansi $0,00 < 0,005$. Untuk meningkatkan kelincahan lebih tepat jika berlatih menggunakan media pasir.

Kata Kunci: Kelincahan, Media Pasir, Media

1. PENDAHULUAN

Perkembangan olahraga sangatlah pesat. Hal ini dapat dilihat dari para pelaku olahraga yang berlomba-lomba untuk meneliti, mencari, dan mempelajari hal-hal yang dapat mendukung tercapainya sebuah prestasi. Hal-hal yang dapat mendukung sebuah prestasi 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 Dawes dan Rozen (2012: 15), olahraga seperti bola basket, football Amerika, dan sepak bola sangat membutuhkan akselerasi, deselerasi, dan berubah arah.

Dalam permainan bola basket, perubahan arah sangat diperlukan dalam situasi menyerang maupun bertahan, baik dengan bola maupun tanpa bola. Kelincahan merupakan kemampuan yang penting dimiliki dalam olahraga agar mampu bersaing dalam meraih prestasi. Kelincahan merupakan kemampuan seseorang

untuk mengubah arah dalam waktu sesingkat-singkatnya dalam menanggapi stimulus.

Tingkat kelincahan setiap atlet beragam, tidak semua atlet memiliki kemampuan yang sama. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan antara lain: komponen biomotor, kemampuan yang meliputi kekuatan, kecepatan, power, kelentukan, keseimbangan dan koordinasi; tipe tubuh, orang yang memiliki tipe tubuh mesomorf lebih atletis dibanding eksomorf dan endomorf; usia, kelincahan akan meningkat mulai dari anak-anak hingga menjelang dewasa dan kemudian menurun dari dewasa sampai usia lanjut; jenis kelamin, laki-laki akan lebih atletis dibandingkan dengan perempuan; berat badan, seseorang yang memiliki berat badan lebih akan memiliki kemampuan yang kurang dibanding seseorang yang memiliki tubuh ideal atau lebih kurus; Kelelahan, pada kondisi ini otot mengalami penurunan kemampuan untuk berkontraksi.

Untuk dapat meningkatkan kemampuan atau kinerja, seorang pelatih harus memiliki tujuan dalam berlatih, tidak terkecuali dalam kelincahan. Dalam melatih kelincahan seorang pelatih harus benar-benar paham dengan apa yang dilatihkannya agar latihan tersebut dapat bermanfaat (meningkatkan) bukan merugikan (timbul cedera).

Untuk dapat meningkatkan kemampuan atau kinerja, seorang pelatih harus memiliki tujuan dalam berlatih, tidak terkecuali dalam kelincahan. Dalam melatih kelincahan seorang pelatih harus benar-benar paham dengan apa yang dilatihkannya agar latihan tersebut dapat bermanfaat (meningkatkan) bukan merugikan (timbul cedera). Konsep berlatih kelincahan

latihan akan berpatok pada: 1) menggunakan intensitas maksimal (100%) karena atlet akan bergerak dengan kecepatan maksimalnya. 2) Latihan dilakukan singkat 3-15 detik karena sistem energi yang dipakai ATP-PC (adenosine triphosphate and creatine phosphate), 3) Latihan dilakukan 3-6 set, 4) Istirahat 1-2 menit atau sampai ke denyut nadi awal latihan, 5) Kontak kaki pada perpukaan lantai.

Level	Low-intensity drills	Moderate-intensity drills	High-intensity drills
Beginner	80	60	40
Intermediate	100	80	60
advanced	140	120	100

Tabel 1. Rekomendasi Jumlah Kontak Kaki Dengan Lantai
(Dawes dan Roozen, 2012: 206)

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

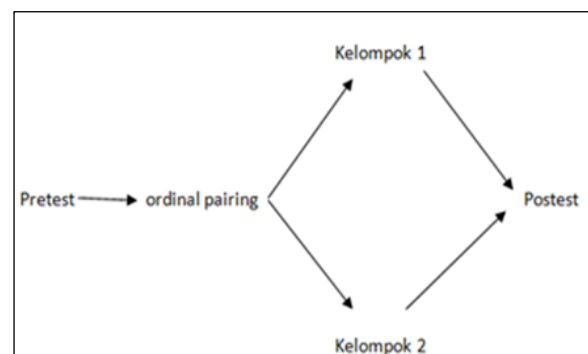
melatih kelincahan. Latihan ini dilakukan di air yang tidak dalam atau dangkal. Ketinggian air yang dapat dipakai setinggi lutut hingga setinggi dada orang dewasa. Efek yang dirasakan ketika berlatih di air di dapat dari tahan yang dihasilkan oleh air. Layne (2015: 15) mengungkapkan bahwa *“These properties 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. Lebih lanjut Miller dan Holcomb (2010) *“...water reduces impact, athletes with joint, muscle, or tendon pathologies who cannot withstand forces on land can participate in aquatic plyometrics without precipitating more harm. For the same reason, aquatic plyometrics can be particularly beneficial for heavier athletes in sports...”* Dari pendapat tersebut diketahui bahwa air dapat mengurangi tekanan pada sendi, otot dan tendon, dengan demikian berlatih dengan menggunakan media air dapat memberikan banyak keuntungan.

Menurut pengamatan, latihan kelincahan lebih banyak dilakukan 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 Tmpat (Permukaan Keras, Pasir dan Air) untuk Pemain Bola Basket Bina Darma”*.

2. METODOLOGI PENELITIAN

2.1 Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Metode ini bersifat menguji (*validation*) yaitu menguji pengaruh satu atau lebih variabel terhadap variabel 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 (*independen*) yaitu (1) berlatih kelincahan di permukaan keras, (2) berlatih kelincahan di pasir dan (3) berlatih kelincahan di air dan 1 variabel terikat (*dependen*) yaitu kelincahan.



Gambar1. Rancangan Penelitian

2.2 Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi dalam penelitian ini anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) bola basket di Universitas Bina Darma 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*).

Untuk memenuhi asumsi uji t maka dilakukan uji normalitas dengan Kolmogorov Smirnov dan homogenitas dengan uji Levene Test. Untuk menguji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji t dengan menggunakan bantuan program SPSS 20 yaitu dengan membandingkan mean antara kelompok satu dengan kelompok dengan taraf signifikansi 5%.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil yang diperoleh dari penelitian berupa data yang merupakan gambaran umum tentang masing-masing variabel yang terkait dalam penelitian. Berikut hasil dari tes kelincahan atlet bolabasket Bina Darma:

Tabel 1. Deskripsi data penelitian

Media	Latihan	Statistik	Hasil
Pretest	Pasir	Sum	182,57
	Mean	18,25	
	SD	1,23	
Post test	Pasir	Sum	154,23
	Mean	15,42	
	SD	0,89	
Pre test	Air	Sum	182,18
	Mean	18,21	

Posttest	SD	1,03	
	Air	Sum	172,35
	Mean	17,23	
	SD	0,88	

Hasil penelitian tersebut dideskripsikan menggunakan analisis statistik deskriptif sebagai berikut, untuk hasil pretest kelompok pasir jumlah nilai = 182,57, rata-rata (*mean*) = 18,25, Standar deviasi (SD) = 1,23 dan untuk posttest kelompok pasir jumlah nilai = 154,23, rata-rata (*mean*) = 15,42, Standar deviasi (SD) = 0,89. pretest kelompok air jumlah nilai = 182,18, rata-rata (*mean*) = 18,21, Standar deviasi (SD) = 1,03 dan untuk posttest kelompok air jumlah nilai = 172,35, rata-rata (*mean*) = 17,23, Standar deviasi (SD) = 0,88.

3.1 Analisis Data Uji Normalitas

Pada hasil tabel 2 dapat dilihat bahwa data dari semua variabel memiliki nilai *p* (Sig.) > 0.05, maka semua variabel berdistribusi normal. Karena semua data berdistribusi normal maka analisis dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

Tabel 2. Uji Normalitas

Data	p	Taraf Signifikasi	Ket
Pretest	0.200		
Pasir			
Post Test		0.200	
Pasir		0.05	normal
Pretest	0.200		
Air			
Posttetst	0.200		
Air			

3.2 Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika $p > 0,05$, maka tes dinyatakan homogen, jika $p < 0,05$, maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. Uji Homogenitas

Kelompok	Levene Statistic	Sig	Ket.
Pre test	0,298	.592	
Post Test	0,070	.795	Homogen

Dari hasil dapat dilihat nilai p . sig semua variabel lebih besar dari 0.05, sehingga data bersifat homogen. Oleh karena semua data bersifat homogen maka analisis data dapat dilanjutkan dengan statistik parametrik.

3.3 Uji Hipotesis

1) Hipotesis Pertama

Hipotesis yang pertama berbunyi “Terdapat pengaruh latihan pada media pasir terhadap kelincahan pemain bola basket Universitas Bina Darma”. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan tersebut memberikan pengaruh terhadap kelincahan atlet. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 4. Uji t Hipotesis Pertama

Media	T	df	Sig (2-tiled)
Pasir	5,86	18	0,00

Berdasarkan perhitungan uji-t dapat dilihat bahwa nilai signifikansi p sebesar $0,00 < 0,05$ maka hasil ini menunjukkan perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis yang

berbunyi “Terdapat pengaruh latihan pada media pasir terhadap kelincahan pemain bola basket Universitas Bina Darma”, diterima. Artinya latihan kelincahan pada media pasir memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan atlet bola basket Bina Darma.

2) Uji hipotesis kedua

Hipotesis yang kedua berbunyi “Terdapat pengaruh latihan pada media air terhadap kelincahan pemain bola basket Universitas Bina Darma”. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan tersebut memberikan pengaruh terhadap kelincahan atlet. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut.

Tabel 5. Uji t Hipotesis Kedua

Media	t	df	Sig (2-tiled)
Air	2,28	18	0,03

Berdasarkan perhitungan uji-t dapat dilihat bahwa nilai signifikansi p sebesar $0,00 < 0,05$ maka hasil ini menunjukkan perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Terdapat pengaruh latihan pada media air terhadap kelincahan pemain bola basket Universitas Bina Darma “, diterima. Artinya, latihan kelincahan pada media air memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan atlet bola basket Bina Darma.

3) Uji hoptesis ketiga

Hipotesis yang kedua berbunyi “Terdapat perbedaan pengaruh latihan pada media pasir dan air terhadap kelincahan pemain bola basket Universitas Bina Darma”. Apabila hasil analisis menunjukkan perbedaan yang signifikan maka latihan tersebut memberikan pengaruh terhadap

kelincahan atlet. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data sebagai berikut

Tabel 6. Uji t Hipotesis Ketiga

Media	T	Df	Sig (2-tiled)	
Pasir X	Air	4,55	18	0,00

Berdasarkan perhitungan uji-t dapat dilihat bahwa nilai signifikansi p sebesar $0,00 < 0,05$ maka hasil ini menunjukkan perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Terdapat perbedaan pengaruh latihan pada media pasir dan air terhadap kelincahan pemain bola basket Universitas Bina Darma“, diterima. Artinya, terdapat perbedaan hasil latihan kelincahan menggunakan media pasir dan air dalam kelincahan atlet bola basket Bina Darma.

3.4 Pembahasan

Latihan merupakan cara seseorang untuk mempertinggi potensi diri. Dengan latihan, di mungkinakan untuk seseorang dapat mempelajari atau memperbaiki gerakan- gerakan dalam suatu teknik pada olahraga yang digeluti. Sebelum memulai suatu pelatihan hal yang harus diketahui oleh seorang pelatih adalah prinsip dari latihan tersebut. Prinsip-prinsip latihan adalah yang menjadi landasan atau pedoman suatu latihan agar maksud dan tujuan latihan tersebut dapat tercapai dan memiliki hasil sesuai dengan yang diharapkan.

1) Prinsip Kesiapan (*Readiness*)

Pada prinsip kesiapan, materi dan dosis latihan harus disesuaikan dengan usia dan tingkatan olahragawan. Sebab kesiapan setiap

olahragawan akan berbeda antar yang satu dengan yang lain meskipun diantaranya memiliki usia yang sama.

2) Prinsip kesiapan (*Awareness*)

Dalam prinsip kesiapan, pelatih mendidik atlet untuk dapat menyadari betapa pentingnya berlatih selain karena tuntutan kompetisi yang di ikuti atau yang akan di ikuti, dan juga kesadaran tentang kreatifitas sehingga dapat berpartisipasi aktif dalam pelatihan itu sendiri.

3) Prinsip individual

Antara atlet yang satu dan atlet yang lain memiliki tingkat kemampuan yang berbeda-beda. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan perbedaan terhadap kemampuan seseorang dalam merespon beban yang diberikan oleh pelatih, diantaranya adalah faktor keturunan, kematangan, gizi, waktu istirahat dan tidur, lingkungan, sakit cedera, dan motivasi

4) Prinsip adaptasi

Dalam memberikan latihan sangat perlu memperhatikan prinsip adaptasi, tidak bisa semata-mata pelatih memberikan latihan yang terlalu keras dan mendadak karena akan menyebabkan *over training* pada atlet. Latihan harus bertahap dan terus ditingkatkan melalui proses latihan agar tubuh dapat beradaptasi dengan baik pada program latihan yang diberikan pelatih.

5) Prinsip beban lebih (*Overload*)

Prinsip beban lebih dapat dicapai dengan cara pembebanan berada pada atau sedikit diatas ambang rangsang atlet agar tercipta super kompensasi bagi atlet. Pembebanan yang terlalu berat akan mengakibatkan tubuh tidak dapat beradaptasi dengan baik, dan bila beban terlalu

ringan maka tidak akan berpengaruh terhadap peningkatan kualitas seseorang.

Pembebanan menurut Martens (Sukadiyanto dan Muluk, 2011: 19) berkaitan dengan tiga faktor, yaitu frekuensi, intensitas, dan volume. Penambahan frekuensi dapat dilakukan dengan cara menambah sesi latihan. Untuk intensitas latihan dapat dilakukan dengan penambahan beban latihan. Untuk durasi dapat dilakukan dengan cara menambah jumlah jam latihan dalam satu sesi.

6) Prinsip progresif

Prinsip progresif artinya pelaksanaan latihan dilakukan secara bertahap dari mudah ke sukar, dari sederhana ke kompleks, dari umum ke khusus, dari bagian ke keseluruhan, dari ringan ke berat, dan dari kuantitas ke kualitas yang dilakukan secara ajeg, maju dan berkelanjutan.

7) Prinsip spesifikasi (kekhususan)

Setiap cabang olahraga memiliki cara kerja dan karakter masing-masing. Oleh karena itu pemberian latihan akan berbeda-beda sifatnya antara cabang olahraga yang satu dan yang lain dengan pertimbangan: (a) spesifikasi kebutuhan energi; (b) spesifikasi bentuk dan gerak latihan; (c) spesifikasi ciri gerak dan kelompok otot yang digunakan; dan (d) waktu dan periodisasi latihan.

8) Prinsip variasi

Latihan yang baik merupakan latihan yang disusun secara variatif agar atlet yang dilatih tidak mengalami kejenuhan, kebosanan, dan kelelahan secara psikologis lainnya. Hal ini bertujuan agar atlet tertarik berlatih sehingga tujuan dari latihan tersebut dapat tercapai.

9) Prinsip latihan jangka panjang (*Long term training*)

Untuk dapat meraih prestasi yang optimal dalam suatu cabang olahraga dibutuhkan proses latihan yang konsisten dalam waktu yang panjang. Pengaruh dari beban latihan yang diberikan oleh pelatih tidak serta merta dapat diadaptasi mendadak tapi memerlukan waktu dan dilakukan dalam proses yang bertahap dan berkelanjutan. Selain itu untuk dapat meraih prestasi yang optimal diperlukan latihan gerak yang berulang-ulang dalam proses yang panjang untuk mendapatkan gerakan yang otomatis.

10) Prinsip berkebalikan (*Reversibility*)

Prinsip berkebalikan (*reversibility*) artinya bila olahragawan berhenti dari latihan dalam waktu tertentu bahkan dalam waktu yang lama, maka kualitas organ tubuh akan mengalami penurunan fungsi secara otomatis. Hal ini ditandai penurunan tingkat kebugaran rata-rata 10% setiap minggunya. Selain itu pada komponen biomotorik kekuatan (*strength*) akan mengalami penurunan secara bertahap yang diawali pada proses pengecilan otot (*atrofi*). Untuk itu kemampuan olahragawan harus terus dipelihara melalui latihan yang konsisten dan kontinyu.

11) Prinsip sistematis

Latihan yang baik adalah latihan yang dirancang secara sistematis dengan mengikuti karakteristik-karakteristik cabang olahraga yang ditekuni, ketersediaan waktu latihan dan atlet yang dibina.

12) Prinsip kejelasan (*Clarity*)

Untuk dapat memberikan manfaat yang maksimal dari suatu latihan, atlet harus mendapatkan penjelasan yang rinci tentang teknik atau latihan yang sedang dialami. Seperti yang diungkapkan oleh Singh (2012: 14) tentang

poin-poin yang harus ditekankan terhadap prinsip kejelasan ini:

- (a) Bahasa yang digunakan harus jelas dan benar.
- (b) Sarana bantu mengajar atau melatih seperti papan tulis, foto, video dan lain-lain harus digunakan ketika melatih.
- (c) Berbagai organ dan indra harus di tekankan, seperti pelatih menggunakan gerakan-gerakan tertentu ketika menjelaskan untuk memudahkan atlet untuk memahami apa yang dimaksud oleh pelatih.
- (d) Terus-menerus memberikan koreksi tentang kualitas gerakan yang dilakukan oleh atlet.
- (e) Informasi harus diberikan terus-menerus sesuai dengan usia, jenis kelamin, dan pengalaman.

Konsep latihan kelincahan berpatok pada:

- (1) Penggunaan intensitas maksimal (100%) karena atlet akan bergerak dengan kecepatan maksimalnya;
- (2) Latihan dilakukan singkat 3-15 detik karena sistem energi yang dipakai ATP-PC (*adenosine triphosphate and creatine phosphate*);
- (3) Latihan dilakukan 3-6 set;
- (4) Istirahat 1-2 menit atau sampai ke denyut nadi awal latihan;
- (5) Kontak kaki pada perpukaan lantai.

Latihan kelincahan ada banyak bentuk, salah satu yang paling sederhana adalah *line drills*. *Line drill* merupakan bentuk latihan kelincahan yang sederhana sehingga direkomendasikan untuk berlatih kelincahan bagi pemula. Seperti yang diungkapkan oleh Dawes dan Roozen (2012: 113) "*line drills are excellent for beginner since they are simple and require limited equipment*". Dari pendapat tersebut dapat diartikan bahwa line drill adalah pilihan yang

tepat untuk pemula dan yang memiliki keterbatasan peralatan latihan.

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 kaki, bentuk gerakannya melompat kedepan-kebelakang, kekiri-kekanan, dan mengaganti posisi kaki depan. Cara berlatih dengan latihan ini hanya melompat berulang-ulang diatas garis yang dapat terbuat dari pita, cat, kapur atau bahan aman lainnya yang berbentuk garis.

Dawes dan Roozen (2012: 114-119) menyatakan bahwa untuk melakukan latihan ini ada beberapa variasi gerakan yang dapat dilakukan antara lain: *forward and backward line hops*; *lateral line hops*; *scissors*; *forward and backward line hops (traveling laterally)*; *lateral line hops (traveling forward and backward)*; *traveling scissors*, dan *180° traveling line hop*. Latihan ini biasanya dilakukan di landasan atau lantai yang keras, namun sebagai variasi, dapat menggunakan media yang lebih empuk seperti pasir dan air.

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 lain kelincahan di dua media tempat (permukaan pasir, dan air). Hal ini karena pada kedua 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 kelincuhan pada media pasir memiliki pengaruh lebih dari pada berlatih kelincuhan di media air. Hal ini dikarenakan pasir merupakan salah satu opsi tempat latihan yang dapat di pakai oleh pelatih dalam melatih kelincuhan. 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 kelincuhan 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 kelincuhan yang menuntut gerakan yang eksplosif. Seperti yang di ungkakan oleh Barrett et al., (1997) "*..the higher absorptive qualities of sand can reduce the peak deceleration forces encountered upon impact with the training surface*". Dari pendapat tersebut berlatih di permukaan pasir dapat membantu mengurangi tekanan pada persendian saat melakukan deselerasi selama latihan. Dengan demikian kemungkinan cedera pada persendian yang dapat dikurangi apabila berlatih dengan media pasir.

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.

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan hasil analisis data yang telah dilakukan, diperoleh kesimpulan bahwa terdapat perbedaan pengaruh latihan menggunakan media permukaan keras, pasir dan air dalam peningkatan kelincuhan pemain bola basket Bina Darma. Media latihan yang memiliki hasil yang paling baik dalam melatih kelincuhan untuk pemain bola basket Bina Darma adalah media pasir

DAFTAR RUJUKAN

- Barrett, R. S., Neal, R. J., & Roberts, L. J. (1997). The dynamic loading responses of surfaces encountered in beach running. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 1(1), 1-11.
- Dawes**, J & Roozen, M. 2012. *Developing Agility and Quickness (Sport Performance Series)*. Human Kinetics. Champaign.
- Gragossian, A. "Sand Training: More Power, Less Risk," <https://arintraining.com/2014/01/08/sand-training/> (diakses pada 18 maret 2016)

- Knopf, K. 2012. *Make the Pool Your Gym*. Ulysses Press. Berkeley.
- Kumar, P. 2015. *Ilmpact of sand training for endurance development among athletes*. International Journal of Applied Research 2015, 1 (7). PP 503-506
- Layne, M. Water. 2015. *Exercise*. Human Kinetics. Champaign.
- Miller, M & Holcomb, W. (2010). Water Power. <http://www.fluidrunning.com/wp-content/uploads/2014/11/Water-Power-Miller-and-Holcomb.pdf>. (diakses pada 26 April 2016).
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. FIK UNY. Yogyakarta.
- Singh, A.B. 2012. *Sport training*. Chawla Offset Printers. Delhi.