

**THE EFFECT OF CONE DRILL (START DRILL, SPRINT,
BACKPEDAL, SHUFFLE) THROUGH AGILITY
TEAM BASKETSMPN 29 PEKANBARU**

Nanda Andrika Putra, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO, Kristi agust, S.Pd, M.Pd
Nanda Andrika Putra @yahoo.com/085375272804, slametkepelatihan@ymail.com,
kristi.agust@yahoo.com

The Education Of Sport Teacher Training
Teachers' Training and Education Faculty
Riau University

Abstract: *Based on my observation time of the trial against SMPN 6 Pekanbaru, the authors conclude that there is still a lack of agility on the player's basketball team SMP 29 Pekanbaru, the deficiency is seen when chasing balls in passing by the center, the player can not catch up, and the lack of ability to steal the ball and chase your opponent, what happens when the basketball team lost ball SMP 29 Pekanbaru very less agility to get back to defense. The purpose of this study was to look at the effects of exercise cone drill (drill star, sprint, backpedal, shuffle) on the basketball team agility SMP 29 Pekanbaru. As the population used in this study is the basketball team SMP 29 Pekanbaru totaling 10 people. In this study a total population of 10 people (sampling saturated). According Sugiyono (2013: 124-125) saturation sampling is sampling technique when all members of the population used as a sample. The instrument used to collect data that test agility with Pree and post test illinois agility test run. The data obtained was analyzed using t-test. T test results can be seen that t for 10,037 > 1,833 (t-tables) and then H_0 is rejected and H_a accepted, meaning there are the effects of exercise "cone drill (start drill, sprint, backpedal, shuffle) to the agility of a basketball team SMP 29 Pekanbaru , When viewed from the difference in the average number agility between Pree-test and post-test at 2:43, shows that exercising "cone drill (start drill, sprint, backpedal, shuffle) to agility provide a better change at 13:58% compared before given exercise.*

Keywords: *Exercise Cone Drill (Start Drill, Sprint, backpedal, Shuffle) Against Agility*

PENGARUH LATIHAN *CONE DRILL (START DRILL, SPRINT, BACKPEDAL, SHUFFLE)* TERHADAP KELINCAHAN TIM BASKET SMPN 29 PEKANBARU

Nanda Andrika Putra , Drs. Slamet, M.Kes, AIFO , Kristi agust, S.Pd, M.Pd
nanda_andrika@yahoo.com/085375272804, slametkepelatihan@ymail.com,
kristi.agust@yahoo.com

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Dari hasil pengamatan saat uji coba melawan SMPN 6 Pekanbaru, penulis menyimpulkan bahwa masih kurangnya kelincahan pada pemain tim basket SMPN 29 Pekanbaru, kekurangan ini terlihat apabila mengejar bola yang di passing oleh center, pemain tidak dapat mengejar, dan kurangnya kemampuan merebut bola dan mengejar lawan, apa bila terjadi kehilangan bola tim basket SMPN 29 Pekanbaru sangat kurang kelincahannya untuk kembali ke defence. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh latihan *cone drill (star drill, sprint, backpedal, shuffle)* terhadap kelincahan tim basket SMPN 29 Pekanbaru. Adapun yang dijadikan populasi dalam penelitian ini adalah tim basket smpn 29 Pekanbaru yang berjumlah 10 orang. Dalam penelitian ini merupakan keseluruhan populasi yang berjumlah 10 orang (*sampling* jenuh). Menurut Sugiyono (2013:124-125) *sampling* jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu tes kelincahan dengan *pree test* dan *post test illinois agility run test*. Data yang di peroleh di analisis dengan menggunakan uji t. Hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $10.037 > 1.833$ (t-tabel) dan maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat terdapat pengaruh latihan "*cone drill (start drill, sprint, backpedal, shuffle)* terhadap kelincahan tim basket SMPN 29 Pekanbaru. Apabila dilihat dari perbedaan angka rata-rata kelincahan antara *pree test* dan *post test* sebesar 2.43, ini menunjukkan bahwa latihan "*cone drill (start drill, sprint, backpedal, shuffle)* terhadap kelincahan memberikan perubahan yang lebih baik sebesar 13.58% dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Kata Kunci: Latihan *Cone Drill (Start Drill, Sprint, Backpedal, Shuffle)* Terhadap Kelincahan

PENDAHULUAN

Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak dan meningkatkan kemampuan gerak. Dengan berolahraga kondisi tubuh terjaga dan sehat dapat melakukan aktifitas dengan baik dan maksimal. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pencapaian prestasi olahraga, di antaranya program latihan yang maksimal sesuai dengan potensi dan bakat yang dimiliki siswa.

Masalah peningkatan prestasi di bidang olahraga sebagai sasaran yang akan dicapai dalam pembinaan dan pengembangan di Indonesia akan membutuhkan waktu yang lama. Latihan merupakan faktor yang paling penting dalam pencapaian prestasi yang optimal. Latihan di mulai dari usia dini dan harus dilakukan dengan program latihan yang seimbang dan sampai mencapai puncak prestasi olahraga yang tekuninya. Dengan demikian pembinaan olahraga sejak dini sangatlah penting agar kelak siswa mencapai kesuksesan.

Menurut pendapat M.Sajoto (1995:7) menyatakan bahwa ada empat macam kelengkapan yang harus dimiliki, apabila seseorang akan mencapai suatu tujuan prestasi maksimal : 1. Pengembangan fisik (*physical build-up*), 2. Pengembangan teknik (*technical build-up*), 3. Pengembangan mental (*mental build-up*) 4. Kematangan juara,

Dengan demikian untuk mencapai suatu prestasi yang optimal di dunia olahraga, maka keempat aspek tersebut harus dilakukan dengan baik sesuai cabang olahraga yang dia sukai dan tekuni. Dan demikian ada pun beberapa cabang olahraga yang telah berkembang luas di tengah masyarakat seiring dengan kemajuan dan perkembangan zaman salah satu dari cabang olahraga tersebut adalah bola basket.

Bola basket merupakan permainan dengan gerakan kompleks yaitu gabungan dari berbagai kemampuan fisik seperti jalan, lari, lompat serta adanya unsur kekuatan, kecepatan, kelenturan dan lain lain. Namun disini pemain bola basket harus didukung oleh kondisi fisik yang bagus, seperti harus memiliki kelincahan untuk memotong bola atau mengejar lawan saat bertanding.

Menurut Bompa di buku Mandri m (2012:1) peningkatan prestasi hanya akan berhasil jika akan didukung oleh kemampuan kondisi yang baik, kondisi ini akan dilatih berulang kali dan selalu di latih. Latihan merupakan suatu kegiatan yang dikembangkan untuk mempersiapkan kondisi fisik dengan tujuan meningkatkan potensi kemampuan biomotor siswa ketingkat yang lebih tinggi.

Kondisi fisik menurut Sajoto (1995: 8) adalah salah satu prasyarat yang sangat dibutuhkan dalam setiap usaha peningkatan seorang siswa. Program latihan kondisi fisik haruslah direncanakan dengan baik dan sistematis dan ditunjukkan untuk meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional dari sistem tubuh, sehingga dengan demikian kemungkinan siswa untuk mencapai prestasi yang baik.

Komponen-komponen kondisi fisik menurut sajoto (1995:9) meliputi: 1. Kekuatan (*strength*), 2. Daya tahan (*endurance*), 3. Daya ledak otot (*muscularexplosive power*) 4. Kecepatan (*speed*), 5. Kelenturan (*flexibility*), 6. Keseimbangan (*balance*) 7. Koordinasi (*coordination*), 8. Kelincahan (*agility*) 9. Ketetapan (*accuracy*) 10. Reaksi (*reaction*)

Menurut Harsono dalam buku Apta mylsidayu dkk (2015:147) kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dan tepat waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan akan kesadaran posisi tubuhnya.

Menurut Tite Julianti, dkk di buku Myslidayu dkk (2015:147) kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

Menurut Adi Suhendro di buku Myslidayu dkk (2015:147) kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah arah dalam keadaan bergerak. Berdasarkan observasi yang penulis lakukan, dan dari hasil pengamatan saat uji coba melawan SMPN 6 Pekanbaru, penulis menyimpulkan bahwa masih kurangnya kelincahan pada pemain tim basket SMPN 29 Pekanbaru, kekurangan ini terlihat apabila mengejar bola yang di passing oleh center, pemain tidak dapat mengejar, dan kurangnya kemampuan merebut bola dan mengejar lawan, apa bila terjadi kehilangan bola tim basket SMPN 29 Pekanbaru sangat kurang kelincahannya untuk kembali ke *defence*.

Sehingga faktor kelincahan merupakan masalah yang serius dan perlu di tingkatkan, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang kelincahan terhadap tim Basket SMPN 29 Pekanbaru.

Adapun jenis-jenis latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan latihan kelincahan menurut Lee Brown, Vance A. Ferrigno (2005:90-98) yaitu : 40-yard square drill- *Sprint bear cawl, Backpedal, 40-yard square drill Sprint, single-leg hop, Backpedal, star drill- Sprint, Backpedal, Shuffle*. Dalam penelitian ini penulis memfokuskan pada latihan *cone drill (Start drill, Sprint Backpedal, Shuffle)*.

Peneliti tertarik dengan latihan ini, karena permainan bola basket membutuhkan *Sprint*, berlari mundur dan memerlukan kelincahan saat melakukan *defence*, sehingga peneliti tertarik menggunakan metode latihan *Cone Drill (Start drill, Sprint, Backpedal, Shuffle)* karena sudah mencakup segala aspek yang di perlukan saat bermain bola basket, seperti *Sprint*, berlari mundur, dan melakukan *Shuffle* untuk kelincahan saat *defence*.

Jadi berdasarkan permasalahan telah dipaparkan, penulis tentukan dengan salah satu jenis latihan yaitu "*cone drill (start drill, Sprint, Backpedal, Shuffle)*" latihan ini belum pernah di lakukan terhadap tim basket SMPN 29 Pekanbaru, oleh karena itu penulis akan melakukan penelitian yang berjudul pengaruh latihan *Cone Drill (Start Drill, Sprint, Backpedal, Shuffle)* terhadap kelincahan tim basket SMPN 29 Pekanbaru.

METODE PENELITIAN

Sesuai dengan tujuan penelitian, penelitian ini menggunakan metode eksperimen, gunanya untuk menentukaapakahadanya pengaruh terhadap latihan yang di berikan oleh peneliti. Menurut (Sugiyono 2013: 107). Rancangan penelitian ini *adalah one group pretest posttest design*. Dimana langkah awal yang dilakukan adalah melakukan *pre-test "illinois agility test"* (Jay Dawes Mark Roozen 2011:45) untuk mengukur kelincahan siswa sebelum diberikan latihan. Selanjutnya sampel diberikan latihan "*cone drill (start drill) sprint, backpedal, shuffle*" (Lee E Brown dkk 2005:72) lalu dilakukan test akhir atau *post-test "illinois agility test"* (Jay Dawes Mark Roozen 2011:45) untuk melihat apakah ada peningkatan setelah diberikan perlakuan.

Menurut Sugiyono (2013:117), populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas : objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 10 orang yang merupakan tim basket SMPN 29 Pekanbaru.

Menurut Sugiyono (2013:118) sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Dalam penelitian ini merupakan keseluruhan populasi yang berjumlah 10 orang (*sampling* jenuh). Menurut Sugiyono (2013:124-125) *sampling* jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering diberlakukan apabila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Berdasarkan penentuan sampel, maka sampel yang akan diberi perlakuan dan latihan oleh peneliti hanya 10 orang yang merupakan pemain tim basket SMPN 29 pekanbaru.

Tabel 1. Sampel Penelitian

No	Nama
1	Luis Vigo
2	M Rezki
3	Arya W
4	Haikal
5	Rizky DM
6	Pael
7	Hery
8	Adi
9	M Rayhan
10	Boy Rezky

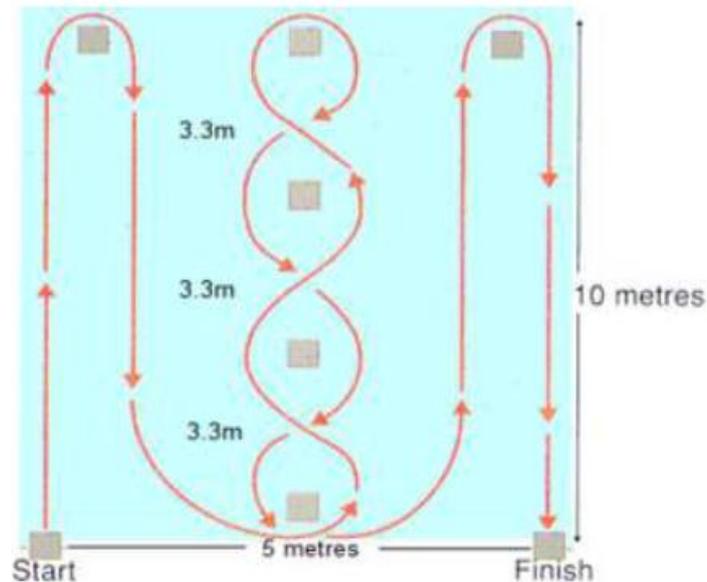
Sumber : Guru Olahraga SMPN 29 pekanbaru

Instrumen penelitian adalah alat pengumpulan data penelitian, menurut Arikunto (2010:203): “instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis, sehingga lebih mudah diolah”. Dengan alat ukur ini akan mendapatkan data hasil pengukuran sebagai hasil dari penelitian”.

Untuk mendapatkan data *pre test* dan *pos test* dalam penelitian ini digunakan tes *illinois agility run* (Jay Dawes Mark Roozen, 2012:44). Sebagai berikut:

- a) Tes *Illinois Agility Run*
- b) Tujuan : mengukur kelincahan
- c) Alat : peluit
meteran
stopwatch
cones/marker
alat tulis
- d) Pelaksanaan : Taste melakukan pemanasan terlebih dahulu, taste bersiap di start, pelatih memberikan perintah GO dan mulai *stopwatch*, taste berdiri mengikuti rute yang ditunjukkan, pelatih menghentikan *stopwatch* ketika taste melewati garis *finish*.

Semakin kecil waktu yang ditempuh oleh tastye maka semakin baik.



Gambar 1. *Illinois agility run*
(Jay Dawes Mark Roozen, 2012:45)

Adapun pelaksanaan tes *illinois agility run* sebagai berikut : Subjek berdiri dibelakang garis start dengan salah satu kaki diletakkan didepan setelah diberikan aba-aba “go” subjek dengan cepat lari menuju *cone* pembatas lalu melakukan perubahan arah kemudian lari lagi sampai menuju *cone* terakhir atau garis *finish*, satu orang diberikan kesempatan dua kali dan waktu terbaik yang dicatat.

Teknik analisa data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Setelah peneliti memperoleh data, maka data akan diolah secara deskriptif dan dilanjutkan dengan uji normalitas dengan memakai uji *liliefors*.
2. Setelah data normal maka dilanjutkan dengan menggunakan rumus uji t Zulfan Ritonga (2007:91) sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{d}}{sd/\sqrt{n}}$$

Keterangan:

- \bar{d} = rata-rata perbedaan nilai kedua variabel X dan Y
 sd = Standar deviasi
 n = Jumlah sampel

Aturan pengambilan keputusan pada taraf signifikan $\alpha = 0,05\%$ apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak, H_a diterima dan bila $t_{hitung} < t_{tabel}$ dan H_0 diterima H_a ditolak.

Hipotesis yang di uji dalam penelitian ini adalah: terdapat pengaruh latihan *Cone Drill (Start drill Sprint, Backpedall, Shuffle)* terhadap tim basket SMPN 29 Pekanbaru.

Aturan pengambilan keputusan pada taraf signifikan $\alpha = 0,05\%$ apabila $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$ maka hipotesis diterima dan bila $t_{\text{hitung}} < t_{\text{tabel}}$ dan hipotesis ditolak.

HASIL PENELITIAN

1. *Pre Test* Kelincahan Tim Basket SMPN 29 Pekanbaru

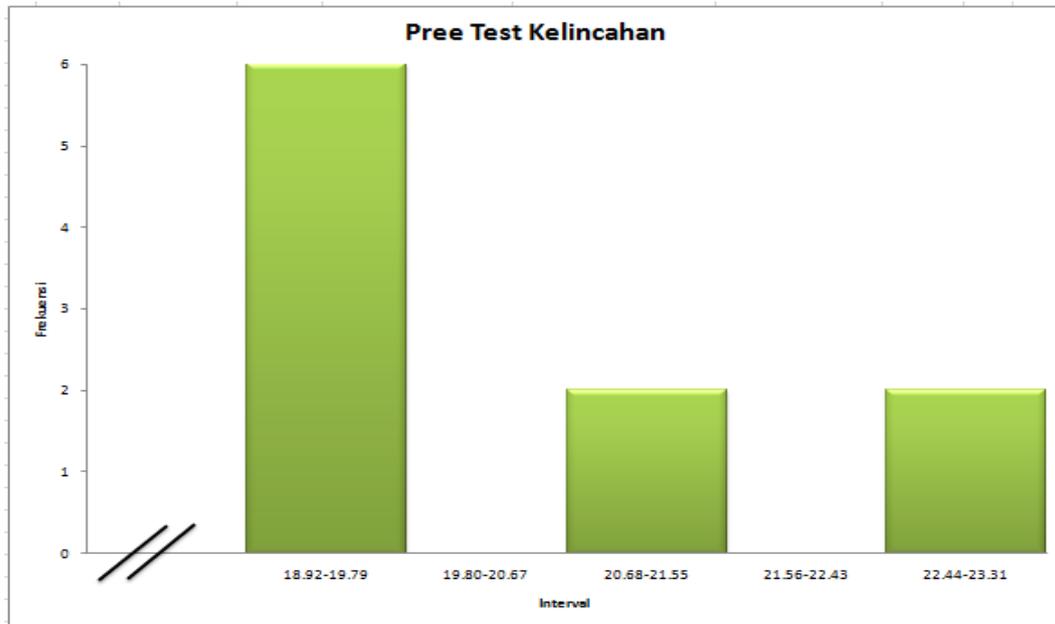
Pengukuran menggunakan *illinois agility run* digunakan untuk mengetahui kelincahan Tim Basket SMPN 29 Pekanbaru diketahui bahwa keincakan tercepat adalah 18.92 detik dan kelincahan terlama adalah 22.73 detik. Mean atau rata-rata = 20.31 serta standar deviasi atau simpangan baku = 1.48. Kemudian data tersebut didistribusikan pada tabel berikut:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data *Pre Test* Kelincahan Tim Basket SMPN 29 Pekanbaru.

No	Interval		Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	18.92	- 19.79	6	60%
2	19.80	- 20.67	0	0%
3	20.68	- 21.55	2	20%
4	21.56	- 22.43	0	0%
5	22.44	- 23.31	2	20%
Jumlah			10	100%

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa data didistribusikan pada 5 kelas dengan panjang interval kelasnya 0.88. Pada kelas interval yang pertama dengan rentang kelas 18.92-19.79 terdapat 6 orang atau 60%, Pada kelas interval yang kedua dengan rentang kelas 19.80-20.67 tidak ada, Pada kelas interval yang ketiga dengan rentang kelas 20.68-21.55 terdapat 2 orang atau 20%, Pada kelas interval yang keempat dengan rentang kelas 21.56-22.43 tidak ada, Pada kelas interval yang kelima dengan rentang kelas 22.44-23.31 terdapat 2 orang atau 20%.

Data yang tertuang pada tabel di atas tersebut juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut:



Grafik 1. Histogram Data *Pree Test* Kelincahan Tim Basket SMPN 29 Pekanbaru

2. *Post Test* Kelincahan Tim Basket SMPN 29 Pekanbaru

Dari tes kelincahan Tim Basket SMPN 29 Pekanbaru diketahui bahwa kecepatan terbaik Tim Basket SMPN 29 Pekanbaru adalah 16.44, kelincahan terlama adalah 20.28, Mean atau nilai rata-rata kelincahan Tim Basket SMPN 29 Pekanbaru adalah 17.88, serta standard deviasi atau simpangan baku datanya adalah 1.17. Kemudian data tersebut didistribusikan pada tabel berikut:

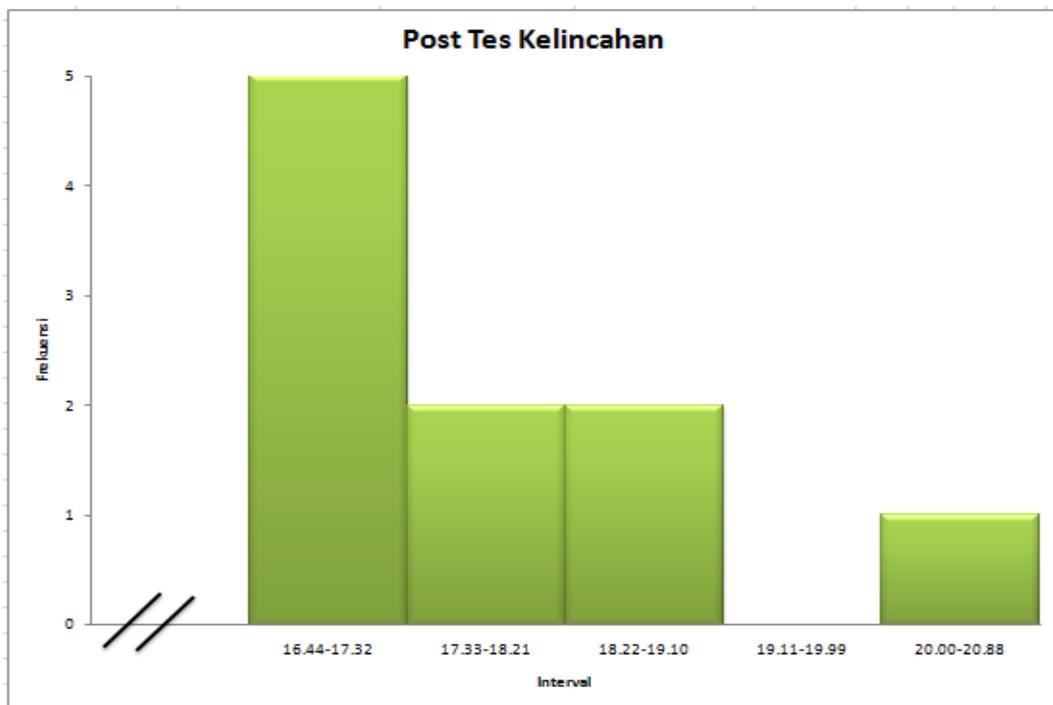
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Hasil *Post Test* Kelincahan Tim Basket SMPN 29 Pekanbaru

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	16.44 - 17.32	5	50%
2	17.33 - 18.21	2	20%
3	18.22 - 19.10	2	20%
4	19.11 - 19.99	0	0%
5	20.00 - 20.88	1	10%
Jumlah		10	100%

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa data didistribusikan pada 5 kelas dengan panjang interval kelasnya 0.89. Pada kelas interval yang pertama dengan rentang kelas 16.44-17.32 terdapat 5 orang atau 50%, Pada kelas interval yang kedua dengan rentang kelas 17.33-18.21 terdapat 2 orang atau 20%, Pada kelas interval yang ketiga dengan rentang kelas 18.22-19.10 terdapat 2 orang atau 20%, Pada kelas interval

yang keempat dengan rentang kelas 19.11-19.99 tidak ada, Pada kelas interval yang kelima dengan rentang kelas 20.00-20.88 terdapat 1 orang atau 10%.

Data yang tertuang pada tabel di atas juga disajikan dalam bentuk grafik histogram berikut:



Grafik 2. Histogram Hasil *Post Test* Kelincahan Tim Basket SMPN 29 Pekanbaru.

a. Uji Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis varians. Asumsi adalah data yang dianalisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi yang berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan adalah uji normalitas.

Dari hasil uji normalitas data *pre test* dan *post test* kelincahan Tim Basket SMPN 29 Pekanbaru didapat $L_{hitung\ pre\ test}$ sebesar 0.226 dan $L_{hitung\ post\ test}$ sebesar 0.119 dengan nilai L_{tabel} sesuai dengan jumlah sampel 10 orang adalah 0,258. sehingga $L_{tabel} > L_{hitung}$ atau $0,258 > 0.226$ dan > 0.119 sehingga dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Data Hasil *Post Test* Kelincahan Tim Basket SMPN 29 Pekanbaru

Variabel	L hitung	L tabel
Hasil <i>Pre test Illinois Agility Run</i>	0.226	0.258
Hasil <i>Post Test Illinois Agility Run</i>	0.199	0.258

b. Uji Hipotesis

Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 5. Uji-t Hasil *Pre test* dan *Post Test* Kelincahan Tim Basket SMPN 29 Pekanbaru

Kelincahan	Mean	t-hitung	t-tabel	Keterangan
Pretest	20.31	10.037	1.833	Signifikan
Posttest	17.88			

Peningkatan Kemampuan %

13.58

Hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $10.037 > 1.833$ (t-tabel) dan maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat terdapat pengaruh latihan "*cone drill (start drill, sprint, backpedal, shuffle)*" terhadap kelincahan tim basket SMPN 29 Pekanbaru. Apabila dilihat dari perbedaan angka rata-rata kelincahan antara *pre test* dan *post test* sebesar 2.43, ini menunjukkan bahwa latihan "*cone drill (start drill, sprint, backpedal, shuffle)*" terhadap kelincahan memberikan perubahan yang lebih baik sebesar 13.58% dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Peningkatan kelincahan terlihat pada perbandingan perubahan rata-rata *pretest* dan *posttest*. Hasil rata-rata *pretest* kelincahan sebesar 20.31 detik dan hasil rata-rata *posttest* kelincahan sebesar 17.88 detik dengan selisih 2.43 detik. Dan memberikan perubahan sebesar 13.58% lebih baik dari sebelum diberikan *treatment*, ini menunjukkan bahwa latihan "*cone drill (start drill, sprint, backpedal, shuffle)*" terhadap kelincahan memberikan perubahan yang signifikan.

Dari hasil perhitungan dapat diketahui bahwa nilai t_{hitung} adalah **10.037** yang lebih besar dari nilai t_{tabel} yaitu 1.833. sehingga hipotesis alternative diterima yaitu Terdapat pengaruh Latihan "*cone drill (start drill, sprint, backpedal, shuffle)*" terhadap kelincahan tim basket SMPN 29 Pekanbaru. Hal ini menunjukan bahwa, semakin baik penerapan latihan "*cone drill (start drill, sprint, backpedal, shuffle)*" maka akan semakin baik pula kelincahan Tim Basket SMPN 29 Pekanbaru.

Pembahasan

Dari sekian banyak tim basket setingkat SMP yang berada di daerah Pekanbaru, peneliti memilih Tim Basket SMPN 29 Pekanbaru yang berada di Jalan Tegal Sari untuk dijadikan objek penelitian, karena hasil pengamatan terhadap Tim Basket SMPN

29 Pekanbaru terlihat bahwa kelincahan yang mereka miliki masih kurang maksimal, hal tersebut terlihat dari lambatnya siswa dalam melakukan perpindahan sewaktu merubah arah gerak dalam mencari posisi, susah melewati lawan pada saat menguasai bola, dan susah mengikuti atau menjaga lawan sewaktu bertahan.

Berdasarkan permasalahan yang terjadi di atas, peneliti bermaksud mengadakan penelitian eksperimen untuk meningkatkan kelincahan pemain basket dengan cara menerapkan latihan "*cone drill (start drill, sprint, backpedal, shuffle)*" dengan teratur dan terprogram. Latihan secara teratur dan terprogram dapat memperoleh hasil yang lebih baik dari kemampuan sebelumnya. Latihan "*cone drill (start drill, sprint, backpedal, shuffle)*" juga perlu adanya pengontrol dan pemimpin agar latihan dapat dievaluasi dan diperbaiki lebih baik dari sebelumnya. Pada cabang bolabasket latihan Latihan "*cone drill (start drill, sprint, backpedal, shuffle)*" dapat berfokus pada gerakan cepat dan reaksi cepat.

Alat-alat yang digunakan sewaktu penerapan program latihan adalah *cone* dan meteran. Pelaksanaan Latihan "*cone drill (start drill, sprint, backpedal, shuffle)*" dengan cara: (a) posisi 4 *cone* yang bebrbentuk persegi dengan jarak 10 yard (9 meter) terbagi segingga *cone* 1 berada di garis start, *cone* 2 berada 10 yard (9 meter) lurus ke depan, *cone* 3 berada 10 yard (9 meter) di sebelah kiri *cone* 2. Dan *cone* 4 berada 10 yard (9 meter) di sebelah kiri *cone* 1. Posisi *cone* 5 berada di tengah persegi dan (b) Di mulai dalam posisi siap di *cone* 1 berlari secara diagonal dari *cone* 1 ke *cone* 5. Melakukan *Backpedal* secara diagonal dari *cone* 1 ke *cone* 5, melakukan *Shuffle* ke sisi dari *cone* 1 ke *cone* 4, berlalri secara diagonal dari *cone* 4 ke *cone* 5 ,melakukan *Backpedal* dari *cone* 5 kembali ke *cone* 4, melalukan *Shuffle* kesisi dari *cone* 4 ke *cone* 3, berlarisecara diagonal dari *cone* 3 ke *cone* 5, melalukan *Backpedal* dari *cone* 5 kembali ke *cone* 3, melakukan *shuffle* kesisi dari *cone* 3 ke *cone* 2, berlari diagonal dari *cone* 2 ke *cone* 5, melakukan *Backpedal* dari *cone* 5 kembali ke *cone* 2, melakukan *Shuffle* dari *cone* 2 ke *cone* 1.

Dalam menerapkan latihan "*cone drill (start drill, sprint, backpedal, shuffle)*" peneliti berpedoman pada program latihan yang telah disusun dan di persiapan untuk setiap pertemuan latihan, sebelum peneliti menerapkan latihan, terlebih dahulu peneliti memberikan penjelasan tentang tata cara pelaksanaan latihan dari awal hingga akhir gerakan, namun pada kenyataannya masih terdapat kendala-kendala sewaktu melakukan latihan, seperti:

1. Gerakan siswa masih ada yang kurang tepat dalam melaksanakan gerakan "*cone drill (start drill, sprint, backpedal, shuffle)*", dimana gerakan siswa masih kurang lincah dalam memindahkan kaki secara dinamis.
2. Peneliti sudah berusaha mengontrol kesungguhan tiap-tiap siswa namun masih ada siswa yang tidak serius dalam melakukan latihan "*cone drill (start drill, sprint, backpedal, shuffle)*".
3. Masih adanya siswa yang tidak hadir pada saat jadwal latihan "*cone drill (start drill, sprint, backpedal, shuffle)*".
4. Pada saat awal latihan siswa kurang gesit dalam melakukan gerakan, karena siswa baru pertama kali melakukan latihan "*cone drill (start drill, sprint, backpedal, shuffle)*".

Dari hasil penelitian ini diketahui secara keseluruhan bahwa latihan "*cone drill (start drill, sprint, backpedal, shuffle)*" mampu memberikan sumbangan yang positif dalam peningkatan kelincahan. Latihan ini merupakan salah satu metode latihan untuk dapat meningkatkan kemampuan yang dimiliki untuk lebih baik dari sebelum latihan.

Dengan menggunakan latihan “*cone drill (start drill, sprint, backpedal, shuffle)*”, mempunyai efek yang positif dalam peningkatan kelincahan dalam permainan bolabasket, dalam hal ini peneliti berharap bahwa Latihan “*cone drill (start drill, sprint, backpedal, shuffle)*” tetap diterapkan guna meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh siswa khususnya kelincahan, sehingga mempermudah siswa dalam menyempurnakan gerakannya.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Hasil rata-rata pada saat melakukan pre test sebesar 20.31, setelah diberikan Latihan “*Cone Drill (Start drill, Sprint, Backpedal, Shuffle)*” sebanyak 16 kali pertemuan kepada Tim Basket SMPN 29 Pekanbaru yang berjumlah 10 orang mendapatkan hasil rata-rata saat melakukan post test sebesar 17.88. Berdasarkan hasil analisis data *pre test* dan *post test* ada peningkatan rata-rata sebesar 13.58% dengan uji t bahwa $t_{hitung} = 10.037 >$ dari $t_{tabel} = 1.833$. Maka dengan ini dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan “*cone drill (start drill)-sprint, backpedal, shuffle*” terhadap kelincahan tim basket SMPN 29 Pekanbaru.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini penulis dapat memberikan rekomendasi kepada pembaca sebagai berikut:

1. Diharapkan penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan kelincahan.
2. Diharapkan agar menjadi dorongan dalam meningkatkan kualitas permainan yang lebih baik.
3. Diharapkan bagi Tim Basket SMPN 29 Pekanbaru, agar lebih kreatif dalam menggali dan mengembangkan bakat yang telah dimiliki dan mencoba metode latihan yang lebih baik, efektif dan efisien.

DAFTAR PUSTAKA

- Harsono, 1988. *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud.
- Nosseck, 1982. *Teori Umum latihan*. Institut Nasional Olahraga Laos.
- Kosasih, 1993. *Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Akademika Pressindo
- Ritonga, Zulfan, dan Zulkarnain. 2007. *Statistika Pendidikan*. Pekanbaru: Cendikia Insani.
- Brown, Lee E dan Vance A. Fergino, 2005. *Training for speed, agility, and quickness*. USA: Human Kinetics.
- Dawes, jay dan Mark Roozen, 2011. *Developing agility and quickness*. USA: Human Kinetics.
- Sajoto, 1995. *Peningkatan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : Alfabeta.
- Mandri m, 2012. *Basketball Technique*. Padang: Sukabina press.
- Mylsidayu, Apra dan Febi Kurniawan, 2015. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Bandung: Alafabeta.
- Sukadiyanto, 2005. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Yogyakarta.
- <http://basketmipa.blogspot.com>. *Latihan Fisik*, 13 Mei 2016