

PENGARUH LATIHAN *ATTACK AND RETREAT DRILL* TERHADAP KELINCAHAN PADA ATLET BOLABASKET SMA NEGERI 6 PEKANBARU

Mayra Wahyuni¹, Drs. Slamet, M.Kes AIFO², Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd³

Email: Myra.wahyuni@gmail.com, 082391029106

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU**

Abstract: *Problem in this study, type this study there kind of an experiment. the agility basketball SMA negeri 6 pekanbaru country still lacking good, in can be seen from the exercise will be undertaken even in the game, at which time the ball dribbling often loose and often in grab opponents. purpose of this study is to look at the effects of exercise on the attack and retrea agility drills in basketball athletes SMA Negeri 6 pekanbaru. This type of research is all the exsperiments to see the effect of exercise in the study population is a basketball athlete SMA Negeri 6 prkanbaru that total 12 people. Sampling technique that the total sampling, which means that the entire population sampled is then in this study sampel were 12 people. Instument in this study using the illinois agility test run see agility. Analysis was perfomed using t-test. Based on the analysis of the data with the discussion, it can be concluded that there are significant atteck and retreat practice agility drill for basketball athetes SMA Negeri 6 pekanbaru country as evidenced by the thitung $8.595 > ttabel 1.796$ pada $\alpha=0,05$.*

Keywords: *Attack And Retreat Druil, agility*

PENGARUH LATIHAN ATTACK AND RETREAT DRIIL TERHADAP KELINCAHAN PADA ATLET BOLABASKET SMA NEGERI 6 PEKANBARU

Mayra Wahyuni¹, Drs. Slamet, M.Kes AIFO², Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd³

Email: Myra.wahyuni@gmail.com, 082391029106

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS RIAU

Abstrak: Masalah dalam penelitian ini, jenis dalam penelitian ini adalah jenis penelitian eksperimen. bahwa kelincahan Tim Bola Basket SMA Negeri 6 Pekanbaru masih kurang baik, hal ini terlihat dari latihan yang dilakukan bahkan di dalam permainan, di mana pada saat dribbling bola sering lepas bahkan sering di rebut lawan. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh latihan *attack and retreat driil* terhadap kelincahan pada Atlet Bolabasket SMA Negeri 6 Pekanbaru. Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu untuk melihat pengaruh dari bentuk latihan. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet basket SMA Negeri 6 Pekanbaru yang berjumlah 12 orang. Teknik pengambilan sampel yaitu dengan *total sampling*, artinya di mana yang dijadikan sampel adalah seluruh populasi maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 12 orang. Instrument dalam penelitian ini menggunakan *Illinois Agility Run Test* untuk melihat kelincahan. Analisis dilakukan dengan menggunakan uji-t. Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *attack and retreat driil* terhadap kelincahan pada Atlet Bolabasket SMA Negeri 6 Pekanbaru terbukti dengan $t_{hitung} 8.595 > t_{tabel} 1.796$ pada $\alpha=0,05$.

Kata kunci: *Attack And Retreat Driil, Kelincahan*

PENDAHULUAN

Bolabasket merupakan salah satu cabang olahraga yang sangat populer, menarik dan hampir semua orang untuk memainkannya karena bolabasket adalah suatu cabang olahraga yang sederhana dan menyenangkan ketika dimainkan, dengan sebuah bola dan lapangan maka bolabasket telah dapat dimainkan, Selain itu semua pergerakan yang dibutuhkan untuk membuat tubuh menjadi sehat terdapat dalam gerakan gerakan yang dilakukan dibolabasket.

Dalam upaya membina prestasi yang baik maka pembinaan harus di mulai dari pembinaan usia muda, karena bakat yang sudah baik di usia yang masih muda sangat menentukan menuju tercapainya mutu prestasi yang optimal. Latihan (*training*) merupakan suatu kegiatan yang dikembangkan untuk mempersiapkan kondisi fisik dengan tujuan meningkatkan potensi kemampuan biamotor atlet ketingkat yang lebih tinggi, (Bompa, 1994:125).

Untuk menguasai teknik dalam permainan bolabasket diperlukan kondisi fisik seperti daya tahan, daya ledak, kelenturan, kecepatan, kelincahan, koordinasi, dan keseimbangan. Daya tahan merupakan kemampuan organisme tubuh untuk melakukan pembebanan selama mungkin baik secara statis maupun dinamis tanpa menurunnya kualitas kerja. Daya ledak atau *explosive power* adalah kemampuan otot atau sekelompok otot seseorang untuk mempergunakan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya atau sesingkat-singkatnya. Kelenturan (*Fleksibility*) yaitu efektifitas seseorang dalam penyesuaian diri untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas. Kecepatan (*Speed*) yaitu kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kelincahan (*Agility*) yaitu kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Koordinasi (*Coordination*) yaitu kemampuan seseorang mengintegrasikan bermacam-macam gerakan yang berbeda kedalam gerakan tunggal secara efektif. Keseimbangan (*Balance*) yaitu kemampuan seseorang untuk mengendalikan organ – organ syaraf otot, (Sajoto, 1995:8).

Salah satu yang paling dominan yang digunakan dalam permainan bolabasket adalah kelincahan. Kelincahan merupakan kemampuan seseorang dalam mengubah posisi di area tertentu. Seseorang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik, Sajoto (1995:9). Kemudian Lutan (1991:35) menambahkan bahwa kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Mempedomani kutipan di atas, jelas bahwa kelincahan adalah kemampuan atlet atau pemain dalam mengubah arah dan posisi tanpa kehilangan keseimbangan dalam gerak.

Disini penulis tertarik pada sebuah team bolabasket SMA Negeri 6 Pekanbaru, karena team SMA Negeri 6 Pekanbaru ini terus berupaya dalam meningkatkan prestasinya. Ini dapat dilihat dengan rutinitas latihan yang di lakukan tim tersebut terjadwal dan teratur baik secara administrasi dan kenyataannya di lapangan. Dengan adanya kemauan keras dan motivasi yang ada pada team SMA Negeri 6 pekanbaru ini maka penulis mencoba untuk membantu meningkatkan prestasi tim tersebut, karena kelincahan Tim Bola Basket SMA Negeri 6 Pekanbaru masih kurang baik, hal ini terlihat dari latihan yang dilakukan bahkan di dalam permainan, di mana pada saat dribbling bola sering lepas bahkan sering di rebut lawan.

Pelatih punya cara berbeda-beda dalam meningkatkan kelincahan. Ada yang melakukan latihan *attack and retreat drill*, *M Drill*, *Star Drill*, dan latihan *X Drill* (Jay Dawes Mark Rozen, 2011; 55). Membahas gerak kaki yang tepat dan teknik yang baik sangat penting untuk mengubah arah dengan keterampilan dan ketelitian. Bab ini memberikan banyak latihan kelincahan yang fokus pada kecepatan dan teknik mengubah arah. Hal ini juga memberikan saran tentang cara untuk memodifikasi masing-masing program (tertutup) latihan kelincahan untuk membuat setengah penguasaan (terbuka) latihan kelincahan yang membutuhkan komponen baik terprogram dan reaktif.

Tidak setiap latihan sesuai atau harus digunakan untuk semua atlet. Pelatih harus memeriksa setiap latihan untuk melihat di mana cocok dengan atlet khusus olahraga. Menggunakan perkembangan yang tepat adalah penting ketika menerapkan setiap elemen pelatihan ke dalam program, dan hal yang sama benar dengan kelincahan latihan perkembangan yang tepat mengikuti pedoman tersebut. Level 1 (dasar) kelincahan berfokus pada teknik dan posisi tubuh. Tingkat ini menggunakan pemotongan dasar dan pola pergerakan. Level 2 (menengah) kelincahan menggabungkan pola gerakan yang lebih kompleks dan melibatkan gerakan transisi, mekanika tubuh yang baik dan posisi, dan kecepatan perubahan-arah bahwa tingkat require tinggi kekuatan dan kekuasaan. Tingkat 3 (kelincahan lanjutan) kelincahan menggunakan keterampilan dan latihan yang meniru permainan nyata atau situasi yang kompetitif.

Tingkat digunakan tergantung pada kemampuan atlet itu. Kendali pemulihan diperlukan untuk meningkatkan kelincahan. Selama latihan, itu teknik, kecepatan gerakan, atau kemampuan untuk mempertahankan tingkat kinerja tinggi menurun, maka atlet bekerja pada pengondisian bukan pada kualitas yang diperlukan untuk meningkatkan kelincahan. Pelatih harus mengikuti pelatihan yang tepat untuk guidedelines istirahat dan pemulihan untuk kelas mereka atlet. Menerapkan pendekatan sistematis dan mengikuti perkembangan yang tepat akan sangat meningkatkan tingkat kinerja atlet.

Berdasarkan kenyataan, khususnya selama penulis melakukan pengamatan banyak pengalaman yg penulis dapatkan salah satunya adalah penulis menemukan terdapat kekurangan setiap pemain dalam hal kelincahan (*agility*), baik dalam melakukan *dribbling* bola, penguasaan bola maupun melewati lawan pemain/atlet. *Agility* (kelincahan) adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di area tertentu (Sajoto, 1995:9). Kurangnya *agility* dalam permainan bolabasket dapat membuat gerakan seorang pemain tidak efektif, maka pemain tersebut akan sulit untuk memperoleh penampilan yang baik atau sering kali tidak mampu menyelesaikan permainan dengan baik.

Untuk melakukan latihan *Illinois Agility Run* test ini di butuhkan kecepatan dan kelincahan yang baik. Namun hingga saat ini masih belum di temukan literatur yang dapat menggunakan pengaruh latihan tersebut terhadap kelincahan, khususnya pada pemain bolabasket. Dengan demikian penelitian ini direncanakan untuk membuktikan sekaligus memperoleh dosis latihan kelincahan menggunakan alat yang di sesuaikan dengan kebutuhan cabang olahraga bolabasket. Oleh karena itu dengan di bentuklah bentuk latihan yang dapat meningkatkan komponen kelincahan pemain bolabasket diantaranya *attack and retreat drill*. Selain itu untuk meningkatkan kelincahan pemain basket di perlukan nutrisi dan gizi yang baik untuk meningkatkan pembentukan kinerja otot, sehingga hasil yang didapatkan lebih maksimal. Dalam hal ini peneliti hanya melakukan penelitian tentang Pengaruh Latihan *Attack and Retread drill* terhadap

peningkatan kelincahan sesuai dengan judul yang telah ditetapkan untuk dilakukan penelitian.

Latihan olahraga merupakan suatu proses yang sangat canggih, pengembangan penampilan olahraga di pengaruhi oleh banyak faktor yang bermacam-macam, yang memerlukan banyak pengetahuan dari pelatih (coach). Pengertian latihan secara sederhana latihan dapat dirumuskan yaitu segala daya dan upaya untuk meningkatkan secara menyeluruh kondisi fisik dengan proses yang sistematis dan berulang-ulang dengan demikian bertambah jumlah beban, waktu atau intensitasnya (Bompa, 1994; 98). Latihan atau training adalah suatu proses yang berlangsung secara sistematis, dilakukan secara berulang-ulang dengan demikian bertambah jumlah latihannya (*overload training*). Pada dasarnya energi yang akan di gunakan dalam setiap kegiatan manusia berasal dari sistem aerobik dan anaerobik.

Latihan harus diberikan tekanan yang khusus untuk meningkatkan kekuatan atau sistem energy yang di gunakan dalam cabang olahraga yang bersangkutan supaya mencapai hasil yang maksimal, maka perlu di ketahui "*predominant energy system*" apa yang digunakan dalam cabang olahraga yang bersangkutan (Soekarman, 1989;61).

Menurut Yosef Noesek (1982; 13) latihan adalah suatu proses atau dinyatakan dengan kata lain, periode waktu yang berlangsung selama beberapa tahun sampai Olahragawan atau Olahragawati tersebut mencapai standar penampilan yang tinggi. Harsono (1988; 101) menambahkan latihan yaitu "latihan atau training adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang dan kian hari jumlah beban latihannya kian bertambah". Yang dimaksud dengan sistematis bahwa pelatih melakukan secara teratur, terencana, menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, bersinambung dari yang sederhana ke yang lebih kompleks. Jadi, latihan yang tidak memenuhi salah satu atau lebih persyaratan tersebut bukanlah latihan yang dilaksanakan secara sistematis. Berulang-ulang berarti bahwa gerakan yang dipelajari harus dilatih secara berulang kali agar gerakan yang semula sukar dilakukan dan koordinasi gerak yang masih kaku menjadi kian mudah, otomatis dan reflektif pelaksanaannya. Demikian pula agar pola serta koordinasi gerak semakin halus sehingga semakin menghemat energi (efisien).

Sedangkan menurut Suharno (1985; 36) 'latihan merupakan suatu proses mendewasakan atlet secara sadar, untuk mencapai prestasi maksimal dengan diberi beban fisik dan mental teratur, meningkat dan berulang-ulang waktunya. Beban kian hari kian bertambah berarti secara berkala beban latihan harus di tingkatkan manakala sudah tiba saatnya untuk ditingkatkan. Kalau beban latihan tidak pernah bertambah prestasi pun tidak akan meningkat. contohnya dalam latihan beban (*weight training*) untuk meningkatkan kekuatan otot-otot, beban yang di angkat harus semakin lama semakin berat agar otot menjadi semakin kuat. Latihan dengan beban yang ringan tidak akan mampu meningkatkan kekuatan otot.

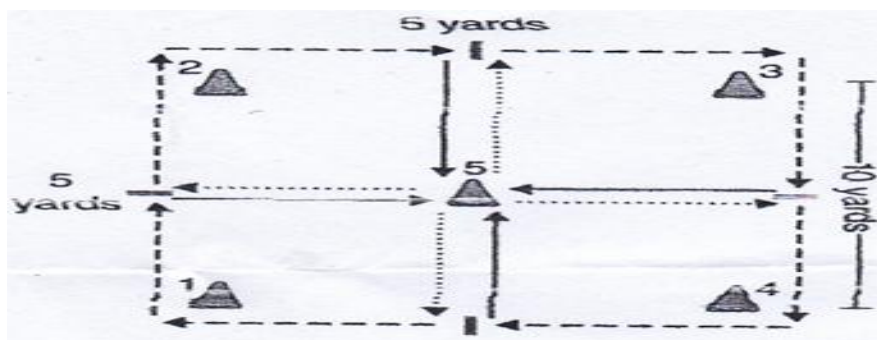
Menurut Harsono (1988; 100) tujuan latihan serta latihan serta sasaran utama dari "Latihan atau training adalah untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, 4 aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet yaitu latihan fisik, latihan teknik, latihan taktik, dan latihan mental. Hal ini tidak lepas dari prinsip-prinsip latihan". Pemilihan latihan yang sangat efisien dan sangat berguna merupakan hal pengalaman dan tidak dapat diuraikan secara ilmiah. Bagaimanapun juga hendaknya menggunakan pertimbangan-pertimbangan misalnya kemanfaatan, ekonomis, tujuan motifasi. Oleh karena itu latihan-latihan yang diterapkan dalam olahraga prestasi tinggi

bukan hanya sebuah terapi kesibukan. Maka pelatih hendaknya memiliki suatu koleksi latihan yang luas. modifikasi-modifikasi yang bervariasi dan kombinasi latihan (Nosek; 1982; 69).

Latihan adalah proses kerja yang harus dilakukan secara sistematis, berulang-ulang dan jumlah beban yang di berikan semakin hari semakin bertambah (Engkos Kokasih, 1993; 55). Istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti; *practice, exercises, dan training*, (Sukadiyanto, 2008; 8).

Berdasarkan definisi para ahli penulis mendefinisikan kembali bahwa latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan olahraga yang menggunakan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga dapat meningkatkan kesiapan dan kemampuan olahragawan. Proses suatu latihan harus terencana dan terprogram dengan memberikan penekanan latihan pada beban yang sesuai dan mengarah pada fisik, teknik, taktik dan mental latihan-latihan harus berpedoman pada prinsip-prinsip latihan.

Latihan *Attack and retreat drill* adalah latihan yang mengembangkan kecepatan lari kedepan, gerakan lari kesamping (*lateral run*) kecepatan lari ke belakang (*backpedal run*) dan kelincahan (Jay Dawes, 2011; 92). Untuk melakukan latihan ini di butuhkan lapangan berumput sepuluh yard dan cones atau kerucut untuk membuat 5 buah kerucut persegi empat yang berukuran 5 yard hingga 10 yards diatas area berumput tersebut. seperti gambar dibawah ini.



Gambar 1. Bentuk Latihan *Attack and Retreat Drill*

Sumber : (Jay Dawes, 2011:92)

Prosedur latihan: Start di mulai dari posisi di luar kerucut 1. Pada saat aba-aba mulai, sang atlet menghadap ke arah bagian luar kotak 1 dan lari menyamping 5 yard ke arah kerucut 2. Saat di tanda 5 yard ke arah kerucut 2. Saat berada di tanda lima yard, sang atlet bersiap dan berlari ke kerucut 5 dan kembali ke tanda 5 yard yang sama dengan berlari mundur. Di saat di tanda 5 yard, sang atlet melanjutkan menghadap ke dalam kotak 2 dan lari menyamping ke kerucut 2. Saat berada di kerucut 2, wajah sang atlet menghadap ke luar kotak 2 dan lari menyamping ke tanda 5 yard di antara kerucut 2 dan 3. Di saat di tanda 5 yard, sang atlet bersiap, dan berlari cepat ke arah kerucut 5 dan kemudian berhenti kembali ke arah tanda 5 yard, sang atlet bersiap, berlari cepat ke kerucut 5 dan kemudian mundur ke tanda 5 yard. Lalu sang atlet menghadap ke dalam kotak 3 dan melangkah ke arah kerucut 3. Pada saat di kerucut 3, sang atlet berbelok untuk menghadap ke arah luar kotak 3, kemudian lari menyamping ke arah tanda 5 yard di antara kerucut 3 dan 4, bersiap di tanda 5 yard, berlari cepat ke arah kerucut 5, mundur kembali arah tanda 5 yard, dan menghadap ke arah dalam kotak 4 dan lari

menyamping ke kerucut 4. Sesampainya di kerucut 4, sang atlet menghadap ke arah luar kotak 4 dan lari menyamping ke tanda 5 yard, di antara kerucut 1 dan 4, bersiap, berlari kencang ke arah kerucut 5, dan berhenti kembali ke tanda 5 yard. Untuk menuntaskan latihan, sang atlet menghadap ke arah dalam kotak 1 dan lari menyamping melewati kerucut 1. Latihan ini dapat meningkatkan kelincihan seseorang.

Kelincihan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Di samping itu kelincihan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Lebih lanjut, kelincihan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

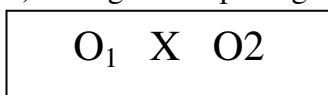
Berkaitan dengan hal di atas, kelincihan di bedakan menjadi kelincihan umum, yang biasanya nampak pada berbagai aktifitas olahraga dan kelincihan khusus yang berkaitan dengan teknik gerakan olahraga tertentu. Jika ditinjau dari sudut anatomis kelincihan umum melibatkan gerakan seluruh segmen bagian tubuh dan kelincihan khusus hanya melibatkan segmen tubuh tertentu.

Kelincihan seorang olahragawan dapat diukur melalui rating tes, sesuai dengan cabang masing-masing, oleh *paracoach* atau pengamat olahraga yang cukup berpengalaman. Pada umumnya rnenilai kelincihan ini diterapkan dengan menggabungkan penilaian terhadap teknik cabang yang bersangkutan. Misalnya dalam cabang bolabasket, para pemain diminta untuk mendribel bola agar tidak bias lawan mengambil bola, karena pengembalian bola dari lawan sangat cepat dan butuh kelincihan dari seorang pemain untuk mengejar bola.

Kelincihan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik berarti kelincihannya cukup baik (Sajoto, 1988:77). Latihan yang bisa di gunakan untuk meningkatkan kelincihan seseorang adalah *shuttle run*, *dodging run* dan *zig-zag run*. Dengan memiliki tingkat kelincihan yang tinggi maka untuk rnengubah posisi dalam menentukan arah laju bola juga baik.

METODELOGI PENELITIAN

Karena penelitian menggunakan satu kelompok maka penelitian ini memakai pendekatan one-group pretest-posttest design. Pada desain ini terdapat pretest sebelum diberikan perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberikan perlakuan Sugiyono (2013:74). Design ini dapat digambarkan sebagai berikut:



O_1 = Nilai Pre-test (sebelum diberikan perlakuan)

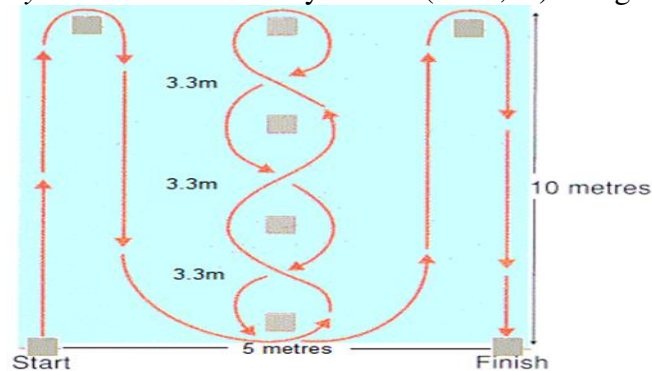
X = Perlakuan

O_2 = Nilai Pos-test (setelah diberikan perlakuan)

Populasi dalam penelitian ini adalah atlet basket Pendidikan Olahraga yang berjumlah 12 orang. Pada penelitian ini teknik pengambilan sample yang akan digunakan

adalah Sampling penuh, yaitu penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, kurang dari 30 orang, atau penelitian yang ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil (Sugiyono, 2008; 124). Maka sampel penelitian ini adalah 12 orang.

Untuk mengumpulkan data yang diperoleh pada penelitian ini di gunakan Instrumen test *Agility Run Test* Normas Jay Dawes (2011;45) sebagai berikut.



Gambar 2..*Illinois Agility Run Test*
Sumber: (Jay Dawes, (2011; 45)

Tes ini bertujuan untuk mengukur kelincahan seseorang. Alat dan perlengkapan :
a. Pluit, b. *Stopwatch*, c. Papan alas, d. Kertas HVS, e. Cone, f. Lapangan basket, g. Alat tulis, h. Patok atau Kun, Tenaga petugas pelaksanaan Tes. Dalam pelaksanaan Tes, di lakukan oleh Empat orang yaitu sebagai pemegang *Stopwatch* untuk melihat waktu, sebagai penulis data blangko tes urutan pelaksanaan, Kamera dan Vidio untuk mendokumentasikan pelaksanaan.

Pelaksanaannya sebagai berikut :

- Dengan aba-aba Ya teste melakukan tes yang telah di tentukan
- Hitung waktu tempuh, di mulai dari saat aba-aba Ya sampai teste menyelesaikan sampai akhir finish
- Pelaksanaan di ukur menggunakan *Stopwacth* untuk mengukur waktu tempuh Testee
- Waktu yang di ambil adalah waktu yang di mulai dari star sampai pada garis fhnis.

Hasil yang dapat lalu di sesuaikan dengan norma yang ada untuk melihat masuk dalam kategori baik atau buruk.

Teknik Analisis Data

- Uji persyaratan data dilakukan dengan uji normalitas. Ini dipakai karena penelitian ini hanya satu kelompok sampel (Homogen) uji normalitas dilakukan dengan uji lillifors.
- Hipotesis yang di ujikan dalam penelitian ini dengan rumusan uji t sebagai berikut:

Hasil penelitian digunakan uji-t (Suharsimi Arikunto, 2010:) dengan rumus ini :

$$t_h = \frac{|Md|}{\sqrt{\frac{\sum X^2 d}{n(n-1)}}}$$

Keterangan:

- T = harga untuk sampel yang berkorelasi
 Md = Mean dari perbedaaan pretes dan postes
 X²d = Jumlah Kuadrat deviasi
 N = Jumlah pasangan sampel

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penjelasan serta uraian yang telah dikumpulkan sebelumnya, maka dalam bab ini akan dilakukan analisis dan pembahasan yang diperoleh dalam penelitian ini. Hasil penelitian akan digambarkan sesuai dengan tujuan hipotesis yang diajukan sebelumnya.

a. Pre test

Berdasarkan analisis terhadap data tes awal, maka Pengaruh Latihan *attack and retreat drill* terhadap kelincahan Pada Atlet SMA Negeri 6 Pekanbaru menunjukkan hasil sebagai berikut: skor tertinggi 18.17 dan skor terendah adalah 23.50 dengan rata-rata 19.80 dan standar deviasi 1.3.

Berdasarkan analisis terhadap data tes akhir maka, Pengaruh Latihan *attack and retreat drill* terhadap kelincahan Pada Atlet SMA Negeri 6 Pekanbaru menunjukkan hasil sebagai berikut: skor tertinggi 16.90 dan terendah 20.87 dengan rata-rata 17.81 dan standar deviasi 1.12.

Analisis uji normalitas data dilakukan dengan uji *lilliefors*. Hasil analisis uji normalitas masing-masing variabel di sajikan dalam bentuk tabel di bawah ini, dan perhitungan legkapnya dapat dilihat pada lampiran.

Tabel 1. Uji normalitas data dengan uji lilliefors

No	Variabel	Lo	Lt	Keterangan
1	Latihan <i>attack and retreat drill</i> (awal)	0.214	0.242	Normal
2	Latihan <i>attack and retreat drill</i> (akhir)	0.226		Normal

Pada tabel di atas dapat dilihat bahwa hasil Lo lebih kecil dari Lt, maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

Untuk menguji apakah hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima keberadaannya atau tidak maka dilakukan pengujian data yang memakai uji t sampel terikat. Dari analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan *attack and retreat drill* terhadap kelincahan menunjukkan angka sebesar 6.188 dan

selanjutnya dibandingkan dengan nilai t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 derajat kebebasan $N - 1$ (11) ternyata menunjukkan angka 1.796, hal ini menunjukkan bahwa nilai $t_{hitung}(8.959) > t_{tabel}(1.796)$, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan *attack and retreat drill* terhadap kelincahan Pada Atlet SMA Negeri 6 Pekanbaru diterima keberadaannya (perhitungan lengkap pengujian hipotesis ini dapat dilihat pada lampiran).

PEMBAHASAN

Kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Di samping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan dan tehnik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Lebih lanjut, kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik berarti kelincahannya cukup baik (Sajoto, 1988:77). Latihan yang bisa digunakan untuk meningkatkan kelincahan seseorang adalah *shuttle run*, *dodging run* dan *zig-zag runden* juga *attack and retreat drill*.

Untuk mendapatkan kelincahan yang baik yaitu dengan memberikan latihan. Salah satu latihan yang dapat meningkatkan kelincahan adalah latihan *attack and retreat drill*. latihan *attack and retreat drill* adalah awal proses dalam berlari, caranya pinggul tegak lurus antara dua kaki dilantai dan lepas landas. Ini penting untuk menunjukkan gerakan lepas landas dan pendaratan dengan kedua kaki secara bersamaan.

Berdasarkan analisis yang dilakukan, nilai t_{hitung} antara tes awal dan tes akhir latihan *attack and retreat drill* terhadap kelincahan menunjukkan angka sebesar 6.188. Selanjutnya nilai yang diperoleh dibandingkan dengan t_{tabel} pada taraf signifikan 0,05 dengan derajat kebebasan $N - 1$ (11) ternyata nilai yang diperoleh adalah 1.796 hal ini menunjukkan bahwa nilai $t_{hitung}(8.959) > t_{tabel}(1.796)$ dengan demikian dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan *attack and retreat drill* terhadap kelincahan Pada Atlet SMA Negeri 6 Pekanbaru.

Dari analisis juga dapat diambil kesimpulan bahwa hipotesis yang menyatakan terdapat pengaruh latihan *attack and retreat drill* terhadap peningkatan kelincahan diterima kebenarannya (H_a diterima). Latihan yang terprogram dan kontiniu, semakin rutin kita melakukan latihan *attack and retreat drill*, maka akan semakin baik kelincahan atlet.

Berdasarkan hasil di atas dapat dijelaskan bahwa banyak latihan yang dapat meningkatkan kelincahan, seperti *shuttle run*, *dodging run* dan *zig-zag runden* juga *attack and retreat drill*. tetapi di sini peneliti hanya melihat pada latihan *attack and retreat drill* dan terbukti bahwa latihan *attack and retreat drill* dapat meningkatkan kelincahan.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa Terdapat pengaruh latihan *attack and retreat drill* terhadap kelincahan Pada atlet SMA Negeri 6 Pekanbaru terbukti dengan hasil $t_{hitung} 8.959 > t_{tabel} 1.796$ pada $\alpha=0,05$. Ini membuktikan bahwa dengan melakukan latihan *attack and retreat drill*, maka kelincahan dapat hasil yang lebih baik.

REKOMENDASI

Sesuai kesimpulan hasil penelitian, maka dapat direkomendasikan kepada:

1. Pelatih maupun atlet untuk melakukan latihan *attack and retreat drill* yang teratur untuk mendapatkan kelincahan
2. Di antara hasil latihan yang diperoleh, setelah melakukan latihan *attack and retreat drill*, untuk mendapatkan kelincahan yang baik terutama Pada atlet SMA Negeri 6 Pekanbaru.
3. Kepada peneliti berikutnya, supaya dapat melakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan sampel yang lebih besar dan waktu yang lebih lama.

DAFTAR PUSTAKA

- Asril. 1999. *Pembinaan Kondisi Fisik*. Padang: FIK UNP
- Arikunto. 2010. *Manajemen Penelitian*. Jakarta : Depdikbud
- Bompa. 2004. *Kemampuan-kemampuan Biometrik dan metode pengembangannya*. Padang : UNP
- Harsono. 1988. *Ilmu Coaching*. Jakarta : KONI Pusat.
- Ismaryati. 2008. *Tes Pengukuran Olahraga*. Surakarta: Lembaga Pengembangan Pendidikan UNS dan UNS Press.
- Kosasih, Engkos. 1993. *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta: Presindo
- Nossek, Yosef. 1982. *Teori Umum Latihan*. INOL. African Press
- Jay Dawes. 2011. *Developing Agility and Quickness*. Canada : Human Kinetics
- Sajoto. 1988. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung : Alfabeta.
- . 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Suharno.1993. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta : FPOK IKIP Yogyakarta.
- Sajoto. 1995. *Kekuatan Kondisi Fisik*. Semarang: Dahara Prize.