

**PELATIHAN LARI AMPLOP MENINGKATKAN
KELINCAHAN SISWA PUTRA PESERTA
EKSTRA KURIKULER PENCAK SILAT
SMA DWIJENDRA DENPASAR
TAHUN PELAJARAN
2015/2016**

Yudhi Surya Pratama*, Yoga Parwata, Ngurah Adi Santika*****

**Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali
Program Studi Pendidikan, Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi**

PENDAHULUAN

Pencak silat menitik beratkan pada teknik penguncian, berjalan atau mengayun, menjatuhkan, pukulan, tendangan dan menghindari serangan dari sudut dan arah yang tidak terduga-duga. Teknik-teknik tersebut di tujukan pada titik-titik lemah. Untuk melakukan teknik menghindar dan mengubah arah diperlukan kemampuan komponen biomotorik yang optimal, salah satunya ialah kelincahan (IPSI, 1975).

Pelatihan yang diterapkan pada penelitian ini adalah pelatihan yang bertujuan untuk meningkatkan kelincahan. Tipe pelatihan kelincahan yang digunakan pada penelitian ini terdiri dari dua tipe pelatihan yaitu :pelatihan lari amplop 2 repetisi 3 set serta pelatihan lari zig-zag 2 repetisi 3 set. Pelatihan yang akan diterapkan pada penelitian ini berlangsung selama 6 minggu, dengan pertimbangan waktu tersebut sudah dapat memberikan hasil penelitian yang efektif (Nala, 2015). Pelatihan dilakukan terhadap siswa putra peserta ekstra kurikuler pencak silat SMA Dwijendra Denpasar Tahun Pelajaran 2015/2016 berdasarkan pada observasi dan

penelitian pendahuluan yang telah dilakukan bahwa siswa putrabelum memilikikelincahan yang baik.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah, dapat dirumuskan rumusan masalah sebagai berikut : apakah pelatihan lari amplop 2 repetisi 3 setdapat meningkatkan kelincahansiswa putra peserta ekstra kurikuler pencak silat SMA Dwijendra Denpasar Tahun Pelajaran 2015/2016? Tujuan penelitian adalah Untuk mengetahui peningkatan kelincahan dengan pelatihanlari amplop dan lari zig-zag pada siswa putra peserta ekstra kurikuler pencak silat SMA Dwijendra Denpasar Tahun Pelajaran 2015/2016.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian, Populasi, dan Sampel

Penelitian ini menggunakan rancangan *experimental randomized pre-tes and post-tes groups design* (Anwar, 2003). Subjek terdapat 15 orang per kelompok. Penelitian ini dilakukan di lapangan parkir Stadion Ngurah Rai. Penelitian ini dilakukan dari Bulan Maret sampai April 2016. Populasi target penelitian adalah seluruh siswa putra peserta ekstra

kurikuler pencak silat SMA Dwijendra Denpasar Tahun Pelajaran 2015/2016 yang berjumlah 48 orang. Sampel diambil dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi : 1). Siswa putra peserta ekstra kurikuler pencak silat SMA Dwijendra Denpasar Tahun Pelajaran 2015/2016, 2). Jenis kelamin laki-laki, 3). Usia 15-18 tahun, 4). Tinggi badan 155-175 cm, 5). Berat badan 44-75 kg, 6). Berbadan sehat (tidak ada gangguan kelincahan), 7). Kebugaran fisik berada pada keadaan baik, 8). Bersedia mengikuti pelatihan, dan kriteria eksklusi :Sampel berdomisili diluar wilayah kota Denpasar, serta kriteria Pengguguran (*Drop out*) 1).Cedera pada saat pelatihan, 2). Tidak datang 3 kali berturut-turut pada saat penelitian.

Besar sampel dalam penelitian ini dihitung dengan menggunakan rumus *Pocock* dan didapatkan jumlah sampel minimal adalah 10 untuk mengantisipasi data sampel yang terpilih tidak normal maka jumlah sampel ditambah 50% menjadi 15 untuk masing-masing kelompok, sehingga jumlah sampel keseluruhan adalah 30 orang. Dengan cadangan untuk masing-masing kelompok sebanyak 3 orang.

Variabel Penelitian dan Takaran Pelatihan

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pelatihan lari amplop dan *zig-zag* 2 repetisi 3 set, sedangkan variabel terikat adalah kelincahan. Umur, jenis kelamin, tinggi badan, berat badan, dan kebugaran fisik merupakan variabel kontrol.

Kelincahan tubuh adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara

mendadak dalam kecepatan yang sangat tinggi. Misalnya mampu berlari berbelok-belok, lari bolak-balik dalam jarak dan waktu tertentu, atau kemampuan berkelit dengan cepat dalam posisi tetap berdiri stabil (Maksum, 2007). Kebugaran fisik adalah kebugaran fisik untuk siswa yang berumur 15-18 tahun dipakai pengukuran kesegaran jasmani dalam katagori sedang. Pengukuran yang dipakai adalah pengukuran lari 2,4 km.

Pelatihan lari amplop 2 repetisi 3 set adalah pelatihan dengan intensitas 80% kemampuan menempuh sejauh 240 meter, jarak/waktu yang ditempuh adalah 40 meter per 15 detik dengan 2 repetisi dan 3 set. Istirahat antar set 1 menit dengan frekuensi pelatihan perminggu sebanyak 4 kali dan lama pelatihan selama 6 minggu dan dilaksanakan tanpa terjatuh.

Pelatihan lari *zig-zag* 2 repetisi 3 set adalah pelatihan dengan intensitas 80% kemampuan menempuh sejauh 240 meter, jarak/waktu yang ditempuh adalah 40 meter per 15 detik dengan 2 repetisi dan 3 set. Istirahat antar set 1 menit dengan frekuensi pelatihan perminggu sebanyak 4 kali dan lama pelatihan selama 6 minggu dan dilaksanakan tanpa terjatuh.

HASIL PENELITIAN

Data diolah dan dianalisis dengan langkah-langkah sebagai berikut : 1). Data umur, tinggi badan, berat badan, kebugaran fisik, rerata, SB, minimum, dan maksimum dianalisis menggunakan uji deskriptif, 2). Data terdistribusi normal yang diuji menggunakan *Saphiro Wilk Tes*,

serta data bersifat homogen yang diuji dengan *Lavane Tes* dengan batas kemaknaan 0,05, 3). Data berdistribusi normal dan homogen,

maka digunakan data kelincahan sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan pada kelincahan pada kedua kelompok.

Tabel 1
Uji Rerata Perbedaan Peningkatan Kelincahan
Sebelum dan Sesudah Pelatihan

Pengukuran Kelincahan		Min.	Max.	Rerata	SB	Beda	t	p
Kelompok Kontrol	Pengukuran Awal (detik)	14,85	17,11	16,0400	0,66586	0,9553	5,102	0,000
	Pengukuran Akhir (detik)	14,09	16,72	15,0847	0,67414			
Kelompok Perlakuan	Pengukuran Awal (detik)	15,02	17,19	16,0200	0,63829	1,324	7,236	0,000
	Pengukuran Akhir (detik)	13,92	15,38	14,6960	0,46777			

Tabel 2
Data Uji Perbedaan Efek Perlakuan Antar Kelompok Dengan *T-Test Independent* Dalam Menentukan Hasil Akhir Pengukuran Kelincahan

	Kelompok	Rerata	t	p	Beda Rerata
<i>Pre-test</i>	Kontrol	16,0400±0,66586	0,084	0,934	0,02
	Perlakuan	16,0200±0,63829			
<i>Post-test</i>	Kontrol	15,0847±0,67414	1,835	0,007	0,3887
	Perlakuan	14,6960±0,46777			

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji *t-paired test* seperti pada tabel 1 dapat disampaikan bahwa rerata pengukuran awal kelincahan pada

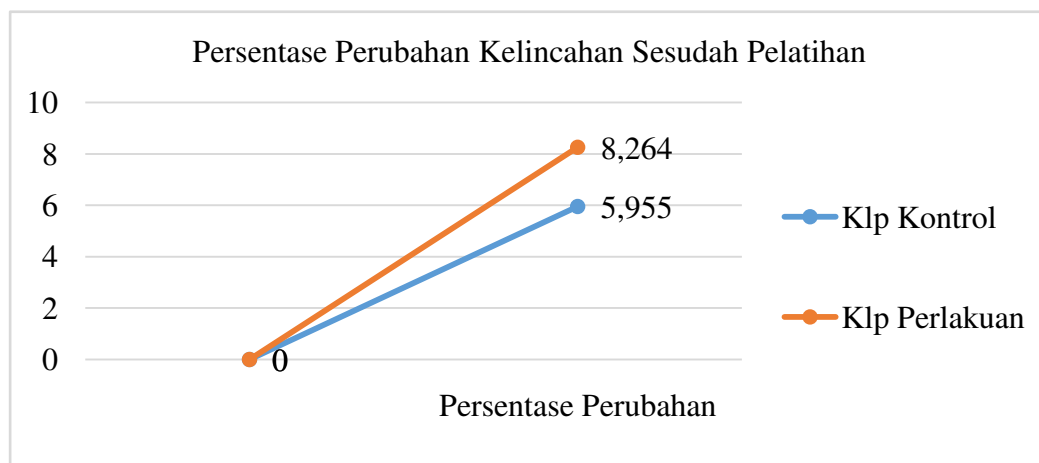
kelompok kontrol = 16,04±0,66 detik. Rerata pengukuran akhir kelincahan pada kelompok kontrol = 15,08±0,67 detik. Rerata hasil pengukuran awal kelincahan pada

kelompok perlakuan = $16,02 \pm 0,63$ detik. Rerata pengukuran akhir kelincahan pada kelompok perlakuan = $14,69 \pm 0,46$ detik. Hasil pengukuran kelincahan pada kelompok kontrol diperoleh nilai beda rerata 0,95 detik dan kelompok perlakuan diperoleh nilai beda rerata 1,32 detik. Dan menunjukkan nilai p lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) sehingga menyatakan ada peningkatan yang signifikan pada masing-masing kelompok dan hipotesis nol ditolak.

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji *t-test independent* seperti pada tabel 2 dapat disampaikan bahwa rerata *pre test* kelincahan pada kelompok kontrol = $16,04 \pm 0,66$ detik. Rerata

hasil *pre test* kelincahan pada kelompok perlakuan = $16,02 \pm 0,63$ detik. Rerata *post test* kelincahan pada kelompok kontrol = $15,08 \pm 0,67$ detik. Rerata *post test* kelincahan pada kelompok perlakuan = $14,69 \pm 0,46$ detik. Hasil *pre test* kelincahan pada kedua kelompok diperoleh nilai beda rerata 0,02 detik dengan nilai p lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$) sehingga menyatakan tidak ada perbedaan yang signifikan pada *pre test* kedua kelompok. Lalu pada hasil *post test* kedua kelompok diperoleh nilai beda rerata 0,38 detik. Dan menunjukkan nilai p lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$) sehingga menyatakan ada perbedaan yang signifikan pada *post test* kedua kelompok dan hipotesis nol ditolak.

Gambar 1
Grafik Persentase Perubahan Kelincahan Sesudah Pelatihan



Berdasarkan persentase rerata perubahan waktu pengukuran kelincahan *shuttle run* 5 meter 8 kali sesudah pelatihan selama enam minggu pada gambar 1 menunjukkan bahwa persentase rerata perubahan waktu *shuttle run* 5 meter pada pelatihan kelompok perlakuan lebih besar daripada kelompok kontrol.

Dengan demikian dapat dikatakan bahwa penelitian kelompok perlakuan menghasilkan perubahan waktu *shuttle run* 5 meter lebih cepat daripada pelatihan kelompok kontrol.

SIMPULAN DAN SARAN**Simpulan**

Berdasarkan hasil analisis data maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan lari amplop dan lari *zig-zag* 2 repetisi 3 set sama-sama meningkatkan kelincahan dan menyatakan hipotesis nol ditolak. Untuk hasil *post test* kedua kelompok ada perbedaan yang signifikan dan hipotesis nol ditolak. Dari hasil rerata dan persentase menunjukkan bahwa pelatihan lari amplop lebih baik daripada lari *zig-zag* dalam meningkatkan kelincahan siswa putra peserta ekstra kurikuler pencak silat SMA Dwijendra Denpasar tahun pelajaran 2015/2016.

Saran

Untuk orang awam, pembina, pelatih dan guru olahraga serta atlet yang ingin memperbaiki dan meningkatkan kelincahan, harus mengetahui bahwa yang perlu

ditingkatkan adalah kemampuan mengubah arah gerak dan berpindah tempat dengan cepat dan seimbang. Karena dalam pencak silat kelincahan adalah komponen penting.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, M. I. 2003. *Dasar-Dasar Statistika*. Bandung : ALFABETA.
- Ikatan Pencak Silat Indonesia. 1975. *Pencak Silat*, available from : <http://cyberiqro.wordpress.com/pencak-silat/>, accessed tanggal 8 Oktober 2015.
- Maksum. A. dan Toho C. M. 2007. *Sport Development Index*. Jakarta: PT. Index
- Nala, I Gusti Ngurah. 2015. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Udayana University Press.