

Faridatul jannah jurnal

by Faridhatul Jannah

Submission date: 09-Aug-2018 10:11AM (UTC+0700)

Submission ID: 988608518

File name: JURNAL_Faridatul_Jannah_14060474043.docx (277.46K)

Word count: 2460

Character count: 14930

**PENGARUH LATIHAN *AGILITY LADDER* *ICKY SHUFFLE* DAN *2 IN 2 OUT FORWARD*
TERHADAP KELINCAHAN
(Studi pada Anggota Ekstrakurikuler Karate SMAN 1 Sumenep)**

Faridatul Jannah

S-1 Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
E-mail: faridatuljannah@mhs.unesa.ac.id

Dr. Rini Ismalasari, M.Kes.

Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya
E-mail: riniismalasari@unesa.ac.id

Abstrak

Cabang olahraga karate adalah salah satu ilmu beladiri yang tidak sama sekali di ajarkan penggunaan senjata selain anggota tubuh sendiri untuk dapat jadi seorang karateka yang handal di butuhkan kondisi fisik yang prima. Olahraga ini bergantung pada tingkat kondisi fisik maksimum kekuatan, kecepatan, daya ledak, dan kelincahan. (Mitkle, 2014: dalam davaran, Elmieh, & Arazi, 2014). Dalam olahraga karate kelincahan dapat mendukung *performance* atlet saat bertanding di atas matras. Kelincahan yang baik memungkinkan karateka dapat dengan mudah mengubah posisi tubuhnya untuk menyerang ataupun untuk menghindari serangan lawan.

Penelitian ini bertujuan untuk mencari jawaban dari rumusan masalah yang telah di rumuskan, yaitu (1). Apakah ada pengaruh latihan *icky shuffle* terhadap kelincahan anggota ekstrakurikuler karate SMAN 1 Sumenep?, (2). Apakah ada pengaruh latihan *2 in 2 out forward* terhadap kelincahan anggota ekstrakurikuler karate SMAN 1 Sumenep?, (3). Manakah dari latihan *icky shuffle* dan *2 in 2 out forward* yang lebih berpengaruh terhadap kelincahan SMAN 1 Sumenep?

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif eksperimen dengan design "*two group pretest posttest design*". Sampel dalam penelitian ini adalah anggota ekstrakurikuler karate yang berjenis kelamin perempuan yang berjumlah 12 orang. Instrumen yang di gunakan dalam penelitian ini adalah T-test untuk mengetahui kelincahan anggota ekstrakurikuler karate SMAN 1 Sumenep. Analisis data menggunakan uji t.

Kesimpulan : (1). Ada pengaruh latihan *agility ladder icky shuffle* terhadap kelincahan anggota ekstrakurikuler karate SMAN 1 Sumenep (2). Ada pengaruh latihan *agility ladder 2 in 2 out forward* terhadap kelincahan anggota ekstrakurikuler karate SMAN 1 Sumenep, (3). Latihan *agility ladder 2 in 2 out forward* lebih berpengaruh terhadap kelincahan anggota ekstrakurikuler karate SMAN 1 Sumenep.

Kata Kunci: *Icky shuffle, 2 in 2 out forward, Kelincahan.*

Abstract

Karate sports is one of the martial art that is not taught at all by using weapons other than the body myself to be able to become a reliable karateka who needs excellent physical condition. This sport depends on the level physical condition maximum strength, speed, explosive power, and agility. (Mitkle, 2014: in davaran, Elmieh, & Arazi, 2014). In karateka sports agility can support the athlete's performance when competing on a mattress. Good agility allows the karateka to easily change his body position to attack or to avoid an opponent's attack.

This study aims to find answers to the formulation of the problems that have been formulated, namely 1. Is there an effect of the icky shuffle training on the karate extracurricular members of SMAN 1 Sumenep?, 2. Is there any effect of exercise 2 in 2 out forward on the agility of karate extracurricular members of SMAN 1 Sumenep?, 3. Which of the exercise for the icky shuffle and 2 in 2 out forward has more influence on the agility of SMAN 1 Sumenep?

This study uses a quantitative experimental method with the design of "*two group pretest posttest design*". The sample in this study were karateka extracurricular members who were female, amounting to people. The instrument used in this study is a T-test to determine the agility of members of karateka extracurricular SMAN 1 Sumenep. Data analysis uses t test.

Conclusion: 1. There is an effect of training on agility ladder icky shuffle on the agility of members of karate extracurricular SMAN 1 Sumenep, 2. There is an effect training in agility ladder 2 in 2 out forward on the agility of members of karate extracurricular at SMAN 1 Sumenep, 3. Agility ladder training 2 in 2 out forward has more influence on the agility of karate extracurricular member of SMAN 1 Sumenep.

Keyword: *Icky Shuffle, 2 In 2 Out Forward, Agility*

PENDAHULUAN

Dalam cabang olahraga untuk mencapai suatu prestasi atau meningkatkan keterampilan di perlukan proses latihan yang terprogram dan berkesinambungan. Latihan sebaiknya di lakukan mulai usia dini sampai dengan puncak usia atlet. Menurut Bempa (2009:2) latihan adalah suatu proses untuk mempersiapkan atlet ke performance tertinggi, kemampuan seorang pelatih untuk mengarahkan rencana sistematis yang memanfaatkan pengetahuan yang luas.

Karate salah satu cabang olahraga beladiri yang memiliki berbagai teknik seperti pukulan, tangkisan, tendangan, dan bantingan. Oleh sebab itu untuk menjadi seorang karateka yang handal di butuhkan kondisi fisik yang prima. Olahraga ini bergantung pada kondisi fisik yang maksimum kekuatan, kecepatan, daya ledak, dan kelincuhan (Mittle, 2014: dalam davaran, Elmieh, & Arazi, 2014) keempat unsur kondisi fisik dasar tersebut harus di miliki oleh setiap karateka. Salah satu dari unsur tersebut adalah kelincuhan atau *agility*. Kelincuhan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah secara cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan, oleh karena itu seseorang yang memiliki kelincuhan yang baik dengan mudah dapat mengubah posisi tubuhnya dengan tetap menjaga keseimbangan. Pemain yang lincah adalah pemain yang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya, kelincuhan sangat di butuhkan oleh atlet karate untuk mendukung permainan bertanding saat bertanding di atas karpet.

Seiring dengan banyaknya pertandingan yang di laksanakan, prestasi olahraga karate di Indonesia mengalami perkembangan yang sangat pesat. Parameter kemajuan olahraga tersebut dapat di lihat dari hasil kejuaraan yang di ikuti para karateka Indonesia di tingkat regional dan internasional. Peningkatan prestasi tersebut tidak lepas dari latihan dan pembinaan yang terprogram dengan pendekatan metode kepelatihan secara ilmiah. Banyak unsur-unsur karate yang bisa di latih secara ilmiah misalnya: kelincuhan sangat di butuhkan oleh seorang karateka kategori kumite untuk membangun serangan dan tentunya untuk menghindari serangan lawan. Untuk mengetahui hasil latihan yang baik dan efektif perlu di lakukan penelitian tentang peningkatan kelincuhan. Banyak metode latihan untuk meningkatkan kelincuhan salah satunya adalah *agility ladder* latihan ini sering di gunakan oleh pelatih-pelatih untuk meningkatkan kecepatan, kelincuhan, kontrol tubuh, dan kesadaran dalam gerak, serta meningkatkan keterampilan dasar dalam bergerak. (Jay Dawes dan Mark Roozen 2012:65).

Dalam melakukan latihan menggunakan *agility ladder* variasi latihan sangat banyak dan beraneka ragam

namun dalam penelitian ini peneliti hanya menggunakan dua variasi saja yaitu *icky shuffle* dan *2 in 2 out forward*, menurut (Broen dan Feriggnio 2005: 82) latihan *icky shuffle* dapat meningkatkan kelincuhan, koordinasi, dan meningkatkan tubuh bagian bawah seperti otot tungkai sedangkan *2 in 2 out forward* dapat meningkatkan kelincuhan dan kecepatan (Melissa king, 2005).

Berdasarkan uraian di atas maka penulis ingin memberikan alternatif latihan untuk meningkatkan kondisi fisik terutama pada kelincuhan pada siswa SMAN 1 Sumenep. Sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang "Pengaruh latihan *agility ladder icky shuffle* dan *2 in 2 out forward* terhadap kelincuhan pada anggota ekstrakurikuler karate SMAN 1 Sumenep" sehingga di harapkan dengan kedua variasi latihan tersebut dapat meningkatkan kelincuhan terhadap anggota ekstrakurikuler karate SMAN 1 Sumenep, dengan demikian kelincuhan yang baik dan di dukung dengan teknik, fisik, dan mental yang baik pula karateka di harapkan meraih prestasi terbaiknya.

PENGERTIAN LATIHAN

Istilah latihan dalam bahasa Inggris dapat mengandung beberapa makna seperti *practice*, *exercise*, dan *training*. Dalam istilah bahasa Indonesia artinya sama yaitu latihan. Namun dalam istilah bahasa Inggris setiap kata tersebut memiliki maksud yang berbeda-beda, dari beberapa istilah tersebut setelah di aplikasikan di lapangan memang tampak sama kegiatannya, yaitu aktivitas fisik. Menurut Pekik Irianto (2002:11) latihan adalah suatu mempersiapkan organisme atlet secara sistematis untuk mencapai mutu prestasi dengan di beri beban latihan fisik dan mental yang teratur, terarah, terencana menggunakan pola dan sistem tertentu, metodis, berkesinambungan dari sederhana menuju kompleks dari yang mudah ke yang sulit dan sedikit ke yang banyak.

Seseorang yang melakukan aktivitas secara teratur, terencana, berulang-ulang dengan semakin hari semakin hari kian berat beban kerjanya sering di nyatakan bahwa orang tersebut sedang melakukan latihan. Program latihan yang baik harus dapat memberikan teknik-teknik latihan yang secara fisiologi dapat meningkatkan kualitas fisik orang yang melakukan latihan, untuk dapat menampilkan mutu tinggi cabang olahraga itu baik pada aspek kemampuan dasar (latihan fisik) maupun pada aspek keterampilan.

KELINCIHAN

Kelincuhan merupakan kemampuan biomotor dari unsur-unsur kemampuan fisik secara umum, yaitu keterampilan untuk mengubah arah gerakan tubuh atau bagian tubuh secara tiba-tiba (djoko pekik irianto, 2009:68). Dalam karate sangat di butuhkan untuk melakukan serangan dan untuk menghindari serangan lawan. Karate adalah ledakan berturut-turut teknik yang di

pisahkan oleh gerakan melompat berkelanjutan yang memungkinkan untuk perubahan posisi tubuh yang cepat (liide dalam Rhevin 2017). Unsur fisik kelincahan ini sangat di butuhkan han¹r sebagian olahraga. Pada karate atlet di tuntut untuk bergerak lebih cepat dari lawan. Dengan cara demikian karateka dapat melepaskan tekanan dari lawannya atau dapat mencari posisi untuk menyerang dengan cepat tanpa di ikuti oleh lawan, sehingga banyak peluang un¹ mencetak point dan meraih kemenangan, kelincahan tidak hanya membuat kecepatan tetapi juga fleksibilitas yang baik untuk persendian.

Berangkat dari berbagai pendapat tersebut kelincahan sebagai suatu kemampuan gerak individu untuk merubah posisi dan arah gerak secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan.

KARATE

Secara harfiah karate berasal dari bahasa Jepang yang terdiri dari dua kata yaitu Kara dan Te. Kara artinya kosong dan Te yang berarti tangan. Kedua jika di gabungkan menjadi karate, beladiri ini tidak di ajarkan sama sekali penggunaan senjata selain anggota tubuh sendiri.

Karate merupakan salag satu olahraga beladiri yang cukup populer di kalangan masyarakat. Sejak di perkenalkan pada tahun 1967 oleh mahasiswa Indonesia yang belajar di J¹⁴ng. Karate berkembang pesat hingga saat ini. Seluruh perguruan karate yang ada di Indonesia tergabung dalam sebuah induk organisasi yaitu FORKI (Federasi Olahraga Karate-do Indonesia), adapun latihan dasar dari karate terbagi menjadi 3 bagian yaitu Kihon, Kata, Kumite.

AGILITY LADDER

Untuk melatih kelincahan di perlukan adanya latihan yang di perlukan adanya latihan yang berkesinambungan dan harus adanya progresif yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan atlet tersbut menjadi lebih terampil pada kelincahan itu sendiri, salah satu bentuk latihan kelin¹han adalah *agility ladder*.

Agility ladder adalah salah satu bentuk latihan fisik kelincahan, kelincahan untuk mempermudah pada gerakan kaki dan pola-pola gerakan yang berbeda-beda menggunakan kotak kelincahan yang berbentuk tangga yang di letakkan di tanah atau lantai yang datar.

Menurut Dawes dan Roozen (2011:65) latihan ²*agility ladder* umumnya menggunakan tangga latihan untuk membantu mengembangkan kelincahan kontrol tubuh dan kesadaran dalam gerak, serta meningkatkan keterampilan dasar gerkan atlet, *agility ladder* juga meningkatkan sambungan saraf dengan kaki yang meniru berfikir cepat dengan pemain harus lakukan atau n tangkas (Jamil, Aziz, & Hool, 2005)

Latihan *agility ladder* mempunyai fungsi yaitu membuat kelincahan kaki dan sinkronisasi gerak

seimbang. Alat *agility ladder* mempunyai fungsi yaitu membuat dan sink³isasi gerak seimbang. Alat *agility ladder* mempunyai 10 kotak atau lebih dan di tiap kotak lebarnya 50 x 520 cm, dengan jarak antar bilah 50 cm kemudian di letakkan ²i lantai.

Agility ladder bukan hanya alat yang di gunakan untuk mengembangkan kecepatan kaki, ketika di gunakan dalam berbagai cara, *agility ladder* menjadi alat yang multiguna yang juga sebagai alat untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan reaksi (Gatot, 2016:85). Bentuk latihan *agility ladder* dalam penelitian ini hanya membatasi salah satu metode latihan yaitu *icky shuffle* dan *2 in 2 out forward* sebagai perbandingan adapun bentuk latihan sebagai berikut

a. Icky shuffle

Icky shuffle adalah gerakan yang di lakukan dengan awalan di bagian sebelah kiri ladder kemudian kaki kanan masuk ke dalam ladder dan kaki kiri mengikuti atau gerakan ini sama dengan gerakan zig zag (Onky, 2017:45-52).

Dari bentuk latihan icky shuffle tersebut di pilih oleh peneliti karena sesuai dengan cabang olahraga karate terutama kategori kumite (Rhevin, 2017:27). Karena berfokus pada kelincahan yang di butuhkan untuk menyerang ataupun menghindari serangan lawan dan mampu meyerang balik yang efektif

b. 2 in 2 out forward

2 in 2 out forward adalah salah satu variasi gerakan dari *agility ladder* gerakan ini berawalan dari tengah dimana kedua kaki depan lurus di bawa sejalan ke depan dengan pempinan kaki dan bergantian dengan masing-masing pengulangan (Mellisa, 2005:6)

Peneliti memilih gerakan ini karna gerakan ini memiliki kemiripan pada gerakan karate sendiri dimana pada saat menyerang lawan, di butuhkan luncuran kaki yang cepat.

METODE

Penelitian ini menggu¹⁷n metode kuantitatif eksperimen selama 6 minggu, dengan desain penelitian "two group pretest posttest design". Sampel dalam penelitian ini adalah anggota ekstrakurikuler karate SMAN 1 Sumenep yang berjenis kelamin perempuan yang berjumlah 12 orang pemba⁸an kelompok menggunakan *ordinal pairing*. Instrumen yang di gunakan dalam penelitian ini adalah T-test untuk mengetahui kelincahan ¹³ anggota ekstrakurikuler karate SMAN 1 Sumenep. Analisis data menggunakan uji t.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini membahas tentang rata-rata, presentase kenaikan yang di peroleh dari hasil tes latihan

(perlakuan) selama 6 minggu yang di berikan pada tiap-tiap kelompok yaitu pada kelompok yang mendapat latihan *icky shuffle* dan kelompok yang mendapat latihan *2 in 2 out forward* kemudian hasil tes tersebut di ¹at dan di hitung berdasarkan metode yang di terapkan yaitu, uji Normalitas, uji Homogenitas, uji T, dan, uji Beda.

PENUTUP

Simpulan

1. Latihan *icky shuffle* berpengaruh terhadap kelincahan anggota ekstrakurikuler ¹⁰ate SMAN 1 Sumenep. Hal ini di buktikan dengan nilai signifikan $0,0002 < 0,05$ hasil ini menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan *icky shuffle* terhadap kelincahan anggota ekstrakurikuler karate SMAN 1 Sumenep.
2. Latihan *2 in 2 out forward* berpengaruh terhadap kelincahan terhadap an ¹⁰ta ekstrakurikuler karate SMAN 1 Sumenep dengan nilai signifikan $0,000 < 0,05$ hal ini menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan *2 in 2 out forward* terhadap kelincahan anggota ekstrakurikuler karate SMAN 1 Sumenep.
3. Latihan *2 in 2 out forward* lebih berpengaruh terhadap kelincahan anggota ekstrakurikuler ¹rate SMAN 1 Sumenep terbukti dari selisih *pretest* dan *posttest* lebih besar yaitu 0,9817 dari pada *icky shuffle* yang hanya 0,5284.

SARAN

1. Hasil ini dapat menjadi acuan bagi peneliti berikutnya. Di harapkan peneliti lainnya dapat menambah tenagapendukung agar penelitian berjalan dengan baik dan benar.
2. Dari hasil penelitian yang di lakukan di dapatkan kondisi fisik pada faktor kelincahan masih tergolong rendah, di buktikan dari hasil *pretest*. Hal ini menunjukkan bahwa program latihan fisik yang di buat pelatih masih belum efektif. Pelatih harus memperbaiki program latihan fisik agar kondisi fisik para siswa tercapai sesuai kebutuhan kondisi fisik dalam karate.
3. Semoga hasil penelitian kondisi fisik ini terutama pada kelincahan bisa di buat acuan pelatih dalam membuat program latihan selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, Tudor O & Haff, G Gregory. 2009. *Periodition*. United States Human Kinestic ²
- Brown, Lee E dan Ferrigo, Vance A. 2005. *Training for Speed, Agility, and Quickness*. Champion, IL: Human kinetic.
- ² Djoko Pekik Irianto. (2002). Das: ⁹ Kepelatihan. Yogyakarta: FIK UNY. Fakultas Ilmu Keolahrgaan. Universitas Negeri Surabaya.
- Djoko Pekik Irianto. Dkk. (2009). Materi Pelatihan Kondisi Fisik Dasar. Jakarta: ASDEP

Pengembangan Tenaga Dan Pembina Keolahra²aan.

- Dawes, Jay dan Mark Roozen. 2011. *Developing Agility and Quickness*. National Strength & Conditioning Association (U.S).
- Davaran, Maryam, Alireza Elmieh dan Hamid Arazi. 2014. "The Effect of a Combined (Plymetric-Sprint) Training Program on Strenght, Speed, Power and Agility Karateka Male Athletes". *Research Journal of Applied Research* . Vol 2(2): 38-44.
- Juliyanto, Onky Dasilva. 2017. "Pengaruh Latihan Ladder Drill Icky Shuffle Terhadap Peningkatan Kecepatan". Vol 07 (3): (45-52)
- Mellisa king, Mounties. 2005. *Journal Speed & Agility Ladde- Instructions, Drills & Diagrams*. Vol 01 (hal:6)
- Rhevin Airlangga. 2017. *Pengaruh Latihan Agiliy Ladder Terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Karate Kategori Kumite*. Skripsi tidak di terbitkan. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.

Faridatul jannah jurnal

ORIGINALITY REPORT

29%

SIMILARITY INDEX

27%

INTERNET SOURCES

2%

PUBLICATIONS

14%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

eprints.uny.ac.id

Internet Source

7%

2

docobook.com

Internet Source

5%

3

Submitted to Universitas Negeri Surabaya The
State University of Surabaya

Student Paper

3%

4

digilib.unimed.ac.id

Internet Source

2%

5

eprints.uns.ac.id

Internet Source

2%

6

www.landasanteori.com

Internet Source

2%

7

Submitted to Universitas Negeri Jakarta

Student Paper

2%

8

psychology.uii.ac.id

Internet Source

1%

9

journal.student.uny.ac.id

Internet Source

1 %

10

lib.unnes.ac.id

Internet Source

1 %

11

es.scribd.com

Internet Source

1 %

12

www.neliti.com

Internet Source

<1 %

13

journal.uny.ac.id

Internet Source

<1 %

14

dedikarate.blogspot.com

Internet Source

<1 %

15

ejournal.unp.ac.id

Internet Source

<1 %

16

jurnal.untan.ac.id

Internet Source

<1 %

17

uad.portalgaruda.org

Internet Source

<1 %

18

technology.mrforum.net

Internet Source

<1 %

19

www.jurnal.stikes-aisyiyah.ac.id

Internet Source

<1 %

Exclude quotes On

Exclude matches Off

Exclude bibliography On