

PENGARUH LATIHAN *TWO IN TWO OUT FORWARD* DAN *ICKY SHUFFLE* TERHADAP KELINCAHAN DAN KECEPATAN PADA EKSTRAKULIKULER BOLAVOLI SMAN 1 WARU PAMEKASAN

M. Rofli Pradito, Oce Wiriawan

S1 Pendidikan Keperawatan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Surabaya

mpradito.19079@mhs.unesa.ac.id

Dikirim: 10-06-2025; **Direview:** 10-06-2025; **Diterima:** 12-06-2025;
Diterbitkan: 12-06-2025

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh latihan *Two In Two Out Forward* dan *Icky Shuffle* terhadap peningkatan kelincahan dan kecepatan pada pemain ekstrakurikuler voli di SMAN 1 Waru Pamekasan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen korelasional dengan pendekatan hubungan sebab akibat. Subjek penelitian terdiri dari pemain ekstrakurikuler voli yang dipilih berdasarkan kriteria tertentu. Pelaksanaan penelitian melibatkan pemberian latihan *Two In Two Out Forward* dan *Icky Shuffle* dalam jangka waktu tertentu, kemudian dilakukan pengukuran terhadap variabel kelincahan dan kecepatan menggunakan instrumen yang telah divalidasi. Hasil analisis data menunjukkan bahwa kedua metode latihan tersebut memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan dan kecepatan pemain. Uji statistik yang dilakukan menghasilkan nilai $P\text{-Value} < 0,05$, yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan sebelum dan sesudah latihan diberikan. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa latihan *Two In Two Out Forward* dan *Icky Shuffle* efektif dalam meningkatkan kelincahan dan kecepatan pemain bolavoli di SMAN 1 Waru Pamekasan. Oleh karena itu, metode latihan ini dapat dijadikan sebagai bagian dari program latihan dalam pengembangan performa atlet voli.

Kata Kunci: *Two In Two Out Forward*, *Icky Shuffle*, kelincahan, kecepatan, bolavoli.

Abstract

This study aims to analyze the effect of Two In Two Out Forward and Icky Shuffle training on improving agility and speed in volleyball extracurricular players at SMAN 1 Waru Pamekasan. The research method used is an experimental correlational approach with a cause-and-effect relationship. The research subjects consisted of volleyball extracurricular players selected based on specific criteria. The study involved implementing Two In Two Out Forward and Icky Shuffle training over a certain period, followed by measuring agility and speed variables using validated instruments. The data analysis results indicate that both training methods significantly enhance players' agility and speed. Statistical tests conducted yielded a $P\text{-Value} < 0.05$, demonstrating a significant difference before and after the training intervention. The conclusion of this study is that Two In Two Out Forward and Icky Shuffle training are effective in improving the agility and speed of volleyball players at SMAN 1 Waru Pamekasan. Therefore, these training methods can be incorporated into training programs to enhance volleyball athletes' performance.

Keywords: *Two In Two Out Forward*, *Icky Shuffle*, agility, speed, volleyball.

1. PENDAHULUAN

Bolavoli merupakan olahraga yang disukai dbuktikan dengan banyaknya orang di perkampungan atau di desa desa, bahkan di kota kota besar bermain bolavoli setiap sore yang di mainkan laki laki, perempuan maupun anak anak permainan atau olah raga bolavoli ini sangat didukung oleh pemerintah dan sampai mengadakan tingkat kecamatan, tingkat kabupaten, bahkan tingkat nasional, tujuannya untuk

menyenangkan masyarakat, memberi peluang besar untuk anak anak yang memiliki bakat untuk menjadi pemain profesional. Adapun menurut (Ray et al., 2024) Bola voli adalah olahraga yang dimainkan oleh dua tim, masing-masing terdiri dari enam pemain, yang dipisahkan oleh sebuah net. Dalam permainan ini, setiap tim hanya boleh menyentuh bola maksimal tiga kali dengan tujuan menjatuhkan bola ke area lawan pada titik yang telah ditentukan. Bolavoli adalah olahraga yang membutuhkan kelincahan dan kecepatan

yang tinggi dari para pemainnya. Dalam sebuah pertandingan, kemampuan untuk bergerak secara cepat dan lincah menjadi faktor kunci yang dapat memengaruhi hasil akhir pertandingan. Banyak di Indonesia saat ini club club bolavoli berlomba lomba untuk meningkatkan performa dan skil atletnya, dalam bermain bolavoli diperlukan koordinasi gerakan yang baik dan handal untuk melakukan seluruh teknik permainan bolavoli. Teknik dasar penting untuk keefektifan permainan bolavoli (Sari & Soegiyanto, 2022).

Kondisi fisik merupakan faktor penting dalam mencapai prestasi. Setiap atlet harus memiliki kondisi fisik yang mendukung untuk mengembangkan dan meningkatkan kemampuan olahraga secara optimal. Kondisi fisik yang dikembangkan harus sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik olahraga yang dijalani (Prima & Kartiko, 2021). Kondisi fisik sangat mempengaruhi pencapaian prestasi olahraga, yang ditentukan oleh fisik, teknik, taktik, mental, dan kematangan bertanding. Pembinaan intensif diperlukan untuk meningkatkan prestasi, dengan fisik sebagai faktor dominan. Latihan kondisi fisik penting untuk meningkatkan kesegaran jasmani, karena kemampuan fisik memengaruhi aktivitas olahraga rutin. Peningkatan fisik dicapai melalui latihan terprogram, dan keberhasilan atlet dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Terdapat komponen-komponen bola voli menurut (Nugroho et al., 2021) yaitu permainan bola voli komponen-komponen olahraga yang di butuhkan seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelentukan, daya ledak dan sebagainya.

Kelincahan dibutuhkan dalam bola voli menurut (Amrullah et al., 2021) permainan bola voli, gerakan atlet sulit diprediksi karena smash dari lawan datang secara tidak menentu. Gerakan atlet bergantung pada kecepatan dan arah bola yang datang dari pihak lawan. Oleh karena itu, atlet bola voli harus memiliki kelincahan yang baik agar dapat menguasai bola dengan baik dan mengembalikannya ke area lawan yang sulit dijangkau.

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerakan yang berulang dengan bentuk yang sama dalam waktu singkat disebut mungkin kecepatan, yang meliputi kecepatan gerak dan kecepatan eksplosif (Ulanda et al., 2021).

Pelatih perlu memilih metode latihan yang tepat, seperti *Two In Two Out Forward* dan *Icky Shuffle*, untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan siswa dalam ekstrakurikuler bolavoli. Di SMAN 1 Waru Pamekasan, latihan untuk meningkatkan kinerja telah dilakukan, namun belum ada penelitian khusus mengenai pengaruh latihan *Two In Two Out Forward* dan *Icky Shuffle* terhadap kelincahan dan kecepatan atlet voli ekstrakurikuler.

Penelitian ini bertujuan mengkaji pengaruh latihan *Two In Two Out Forward* dan *Icky Shuffle* terhadap kelincahan dan kecepatan siswa ekstrakurikuler voli di SMAN 1 Waru Pamekasan.

Hasilnya diharapkan memberikan wawasan tentang efektivitas latihan ini dan menjadi dasar untuk merancang program latihan yang lebih optimal di masa depan. Penelitian ini memberikan kontribusi ilmiah dalam olahraga voli dan manfaat langsung bagi pelatih serta siswa ekstrakurikuler SMAN 1 Waru Pamekasan untuk meningkatkan kualitas latihan dan prestasi di lapangan.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini merupakan eksperimen dengan desain *One Group Pretest-Posttest*, yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *Two In Two Out Forward* dan *Icky Shuffle* terhadap kecepatan dan kelincahan siswa. Populasi penelitian adalah siswa ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Waru Pamekasan. Teknik pengambilan sampel menggunakan random sampling, dengan syarat peserta bersedia mengikuti *pretest*, *treatment*, dan *posttest*. Sampel terdiri dari 20 siswa yang menjadi subjek penelitian. Pengukuran dilakukan melalui tes *pretest* dan *posttest*, yaitu tes kecepatan menggunakan *sprint* dan tes kelincahan menggunakan T tes (Wirawan, 2017). Dengan pembagian kelompok menggunakan ordinal pairing.

Adapun teknik Analisis Data yang digunakan dalam penelitian kali ini yaitu:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan menggunakan uji Shapiro-Wilk untuk menentukan apakah data dalam penelitian ini berdistribusi normal atau tidak.

2. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui apakah variansi antar kelompok yang diuji memiliki kesamaan atau tidak. Dalam penelitian ini, uji homogenitas dilakukan menggunakan Levene's Test dengan bantuan perangkat lunak SPSS.

3. Uji Hipotesis

Setelah uji normalitas dan uji homogenitas dilanjutkan dengan uji *paired samples test* dengan taraf signifikansi 0,05, untuk melihat adakah pengaruh antar kelompok eksperimen yang menunjukkan adanya pengaruh latihan *two in two out forward* dan *Icky Shuffle* terhadap kelincahan dan kecepatan.

3. HASIL

Penelitian ini mengumpulkan data dengan memberikan tes dan pengukuran kepada siswa ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Waru Pamekasan. Analisis dilakukan dengan membandingkan hasil *pretest* dan *posttest* pada 20 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok latihan, yaitu *Two In Two Out Forward* dan *Icky Shuffle*, masing-masing berisi 10 siswa. Penelitian terdiri dari tiga tahap: *pretest*, latihan (*treatment*), dan *posttest*. Data yang diperoleh adalah hasil sebelum dan sesudah latihan untuk melihat perkembangan siswa selama penelitian

Hasil uji Persyaratan dan Analisis Data Hasil Data Pretest dan Posttest

Berikut adalah data hasil penelitian tentang pengaruh latihan *Two In Two Out Forward* dan *Icky Shuffle* terhadap kelincahan dan kecepatan pemain ekstrakurikuler di SMAN 1 Waru Pamekasan.

Table 1. Hasil data Pretest dan posttest kelompok *two in two out*

No	Nama	Kelompok <i>Two In Two Out</i>			
		Pretest Sprint	Posttest Sprint	Pretest T-test	Posttest T-test
1	SRW	4,79	4,5	13,41	12,69
2	ADK	4,9	4,69	12,88	12,19
3	MZ	4,45	4,34	12,75	12,28
4	MGF	5,07	4,71	14,47	13,15
5	MU	5,68	4,81	13,5	13,41
6	WJ	4,78	4,6	13,44	12,65
7	MDG	5,61	5	13,34	13,13
8	AAR	4,75	4,56	13,1	12,6
9	MDA	4,92	4,56	12,94	12,37
10	SR	4,85	4,52	13,2	12,75

Table 2. Hasil data pretest dan posttest kelompok *icky shuffle*

No	Nama	Kelompok <i>Icky Shuffle</i>			
		Pretest Sprint	Posttest Sprint	Pretest T-test	Posttest T-test
1	AFF	4,75	4,56	13,1	12,6
2	MR	4,84	4,63	12,94	12,5
3	MRW	4,53	4,5	13,28	12,59
4	MRD	5	4,75	13,78	12,65
5	MA	5,25	5,07	13,56	12,64
6	MAD	4,94	4,69	13,34	12,37
7	MAI	5,78	5,2	13,19	12,37
8	SA	5,34	4,16	12,9	12,41
9	DES	5,2	4,85	13,8	12,7
10	ES	5	4,56	12,75	12,35

Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk di SPSS, data dinyatakan normal jika nilai *signifikan* > 0,05.

Table 3. Uji normalitas *Two In Two Out*

Kelompok	P	Ket.
Pretest Sprint	0,071	Normal
Posttest Sprint	0,776	Normal

Pretest T-test	0,288	Normal
Posttest T-test	0,603	Normal

Table 4. Uji normalitas *Icky Shuffle*

Kelompok	P	Ket.
Pretest Sprint	0,861	Normal
Posttest Sprint	0,847	Normal
Pretest T-test	0,638	Normal
Posttest T-test	0,146	Normal

Dari dua data di atas, kita dapat melihat bahwa semua data (*pretest* dan *posttest*) nilai . nilai p memiliki (sig.) yang lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk memastikan bahwa variasi data yang diperoleh berasal dari sampel yang memiliki kesamaan atau homogenitas.

Table 5. Uji homogenitas

Kelompok	Levene Statistik	df	Sig.	Ket.
<i>Two In Two Out</i>	1.559	9	0,216	Homogen
<i>Icky Shuffle</i>	1.815	9	0,162	Homogen

Berdasarkan tabel di atas, dapat dijelaskan bahwa nilai signifikansi (Sig) yang diperoleh adalah 0,216 dan 0,162, yang keduanya lebih besar dari batas kritis 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data yang digunakan dalam penelitian ini memenuhi asumsi homogenitas, artinya variasi data antar sampel dianggap seragam dan konsisten.

Uji Hipotesis

Uji Hipotesis yang ada dalam penelitian ini adalah:

- 1) Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Two In Two Out Forward* dan *Icky Shuffle* terhadap peningkatan kelincahan pada pemain ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 Waru Pamekasan.

- 2) Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Two In Two Out Forward* dan *Icky Shuffle* terhadap peningkatan kecepatan pada pemain ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 Waru Pamekasan.

Hasil analisis di peroleh data sebagai berikut:

Table 6. Uji hipotesis *Two In Two Out*

<i>Two In Two Out</i>	t	df	P-value
Pretest-Posttest Sprint	4,837	9	0,001
Pretest-Posttest T-test	5,416	9	0,000

Berdasarkan tabel, p-value sebesar 0,001 dan 0,000 ($< 0,05$) menunjukkan perbedaan yang signifikan antara rata-rata *pretest* dan *posttest* pada kelompok *Two In Two Out* terhadap kecepatan dan kelincahan.

Table 7. Uji hipotesis *Ickhy Shuffle*

<i>Ickhy Shuffle</i>	t	df	P-value
Pretest-Posttest Sprint	3,574	9	0,006
Pretest-Posttest T-test	8,451	9	0,000

Berdasarkan tabel, p-value 0,006 dan 0,000 ($< 0,05$) menunjukkan perbedaan yang signifikan antara rata-rata *pretest* dan *posttest* pada kelompok *Icky Shuffle* untuk kecepatan dan kelincahan.

4. PEMBAHASAN

Pembahasan Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak latihan *two in two out* dan *icky shuffle* terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan siswa yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli di SMAN 1 Waru Pamekasan. Penelitian diawali dengan pretest guna mengukur kecepatan dan kelincahan sebelum diberikan perlakuan. Selanjutnya, treatment dilakukan dengan menerapkan latihan *two in two out* dan *icky shuffle* secara instens. Setelah perlakuan selesai, dilakukan posttest untuk mengevaluasi apakah terdapat perubahan dalam kecepatan dan kelincahan siswa setelah menjalani latihan tersebut. Penelitian ini mengungkapkan bahwa penerapan latihan *Two In Two Out Forward* dan *Icky Shuffle* secara signifikan meningkatkan kelincahan dan kecepatan siswa pada ekstrakurikuler bolavoli SMAN 1 Waru Pamekasan. Hasil uji analisis statistik menunjukkan adanya peningkatan yang nyata pada kedua variabel tersebut

setelah perlakuan dilakukan. Peningkatan ini diduga terkait dengan peningkatan koordinasi, kecepatan reaksi, dan kemampuan pengendalian gerak yang difasilitasi oleh kedua jenis latihan yang berfokus pada pola gerak kaki yang cepat dan terarah. Latihan ini secara spesifik menstimulasi sistem neuromuskular sehingga siswa mampu melakukan perubahan arah secara cepat dan efisien, yang sangat penting dalam olahraga bolavoli bahwa latihan *ladder drill* teknik *two in two out* secara teratur dapat memberikan peningkatan signifikan terhadap performa fisik atlet, terutama dalam aspek *speed*, *coordination*, dan *agility*. Dukungan dari studistudi terdahulu ini menegaskan bahwa latihan yang memfokuskan pada peningkatan koordinasi dan kecepatan gerak memiliki peran penting dalam cabang olahraga yang membutuhkan kelincahan tinggi seperti bolavoli. Implikasi dari penelitian ini sangat relevan untuk pengembangan program latihan ekstrakurikuler di sekolah. Dengan peningkatan kelincahan dan kecepatan yang terbukti secara statistik, disarankan agar pelatih dan pendidik olahraga mengintegrasikan latihan *Two In Two Out Forward* dan *Icky Shuffle* ke dalam rutinitas latihan mereka. Penerapan latihan ini tidak hanya bermanfaat untuk meningkatkan performa individu, tetapi juga berpotensi meningkatkan sinergi tim dalam pertandingan. Untuk mendalami temuan ini, penelitian lanjutan dengan melibatkan variasi durasi dan intensitas latihan, serta pengamatan pada aspek teknis dan taktis permainan, sangat diperlukan guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif tentang dampak latihan terhadap performa olahraga.

5. SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Hasil penelitian ini menghasilkan beberapa kesimpulan sebagai berikut:

Latihan *Two In Two Out Forward* dan *Icky Shuffle* secara signifikan dapat meningkatkan kelincahan pemain ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Waru Pamekasan. Hal ini terbukti dari hasil analisis data dengan program SPSS yang menunjukkan nilai p-value 0,000, yang berarti ada pengaruh yang nyata dari kedua latihan tersebut terhadap kelincahan.

Latihan *Two In Two Out Forward* dan *Icky Shuffle* juga berpengaruh signifikan dalam meningkatkan kecepatan pemain ekstrakurikuler bola voli di SMAN 1 Waru Pamekasan. Analisis data dengan SPSS menunjukkan nilai p-value 0,001 dan 0,006, yang juga menandakan adanya pengaruh yang nyata terhadap kecepatan siswa setelah mengikuti latihan tersebut.

Pelatih sebaiknya menggabungkan latihan *Two In Two Out Forward* dan *Icky Shuffle* ke dalam program latihan yang terstruktur. Program harus dirancang untuk memaksimalkan peningkatan kelincahan dan kecepatan siswa melalui pendekatan yang terencana dan bertahap.

Program latihan harus disesuaikan dengan kondisi individu siswa. Memperhatikan kemampuan fisik awal, usia, dan kondisi kesehatan masing-masing siswa. Personalisasi ini akan membuat latihan lebih efektif dan mengurangi risiko cedera.

Masukkan elemen permainan atau tantangan ke dalam sesi latihan untuk menjaga motivasi siswa dan mengurangi kejenuhan. Variasi latihan dapat membantu siswa tetap terlibat dan bersemangat dalam meningkatkan kelincahan dan kecepatan mereka.

REFERENSI

- Amrullah, S., Prayoga, A. S., Wahyudi, A. N., Voli, B., & Tahan, D. (2021). Profil Kondisi Fisik Atlet Bola Voli PBV IBVOS Tahun 2021. *JAS (Journal Active Of Sport)*, 1(1), 10–18.
- Nugroho, R. A., Yuliandra, R., Gumantan, A., & Mahfud, I. (2021). Pengaruh Latihan Leg Press dan Squat Thrust Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Bola Voli. *Jendela Olahraga*, 6(2), 40–49.
<https://doi.org/10.26877/jo.v6i2.7391>
- Prima, P., & Kartiko, D. C. (2021). Survei Kondisi Fisik Atlet Pada Berbagai Cabang Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 161–170.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikn-jasmani/issue/archive>
- Ray, S., Das, J., Pande, R., & Nithya, A. (2024). Hasil Kemampuan Reaksi Atlet Bola Voli SMAN 27 Kabupaten Tangerang (Studi Eksperimen Pada Siswa Ekstrakurikuler yang Memunyai Kecepatan dengan Metode Latihan). 10(10), 195–222.
<https://doi.org/10.1201/9781032622408-13>
- Sari, M. P., & Soegiyanto. (2022). Analisis Tingkat Kondisi Fisik Peserta Ekstrakurikuler Bola Voli Putri. *Jurnal Penjakora*, 9(2), 107–114.
<https://doi.org/10.23887/penjakora.v9i2.49332>
- Ulanda, Y., Zikrur, R., & Pranata, D. Y. (2021). Pengaruh latihan leg press terhadap kecepatan tendangan lingkaran dalam pada atlet tarung derajat satlat Ilie Banda Aceh tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 2(1), 1–15.
<https://www.jim.bbg.ac.id/pendidikan/article/view/343>
- Wiriawan, O. (2017). *Panduan Pelaksanaan Tes & Pengukuran Olahragawan*.