

Tinjauan Kelincahan yang Diukur Melalui Tes *Zig Zag Run* dan Tes *Illinois Agility Run*

Fachrurozy¹, Rosmawati², Yaslindo³, Rika Sepriani⁴

Jurusan Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahrgaan, Universitas Negeri Padang

fachrurozy0501@gmail.com, rosmawatius00@gmail.com

Kata Kunci : *Kelincahan, Zig-zag Run, Illinois Agility Run Test*

Abstrak : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tinjauan kelincahan *Zig-zag Run* pada pemain bolabasket putra klub Batavia Padang dan tinjauan kelincahan *Illinois Agility Run Test* pada pemain bolabasket putra klub Batavia Padang. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah pemain klub bolabasket putra Batavia Padang yang berjumlah 15 pemain. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian ini menggunakan rangkaian tes kelincahan yang meliputi *Zig-zag Run* dan *Illinois Agility Run Test*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan metode analisis statistik deskriptif. Berdasarkan analisis statistik deskriptif, didapatkan hasil penelitian sebagai berikut, pada tes kelincahan *Zig-zag Run* pemain berada pada kategori sedang dan kurang dengan persentase 40%. Sedangkan pada tes kelincahan *Illinois Agility Run Test* pemain berada pada kategori kurang sekali dengan persentase 66,7%, dapat dilihat bahwa. Tidak adanya perbedaan yang signifikan antara hasil kelincahan *zig-zag run test* dengan *illinois agility run test* pada pemain bolabasket club Batavia Padang dengan hasil dikategorikan buruk.

Keywords : *Agility, Zig-zag Run, Illinois Agility Run Test*

Abstract : *This study aims to determine a review of the agility of the Zigzag Run on the men's basketball player at the Batavia Padang club and the review of the agility of the Illinois Agility Run Test for the men's basketball player at the Bataovia Padang club. This research uses a descriptive method. The population in this study were the men's basketball club players in Batavia Padang, totaling 15 players. The sampling technique in this study used a total sampling technique. The research instrument used a series of agility tests which included the Zigzag Run and the Illinois Agility Run Test. The data analysis in this study used descriptive statistical analysis methods. Based on descriptive statistical analysis, the following research results were obtained, In the Zigzag Run agility test the players were in the medium category and less with a percentage of 40%. Meanwhile, the agility test Illinois Agility Run Test players are in the very poor category with a percentage of 66.7%, it can be seen that. There is no significant difference between the results of the agility zigzag run test and the illinois agility run test on the basketball club Batavia Padang, with the results categorized as bad.*

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan kebutuhan jasmani setiap orang yang selalu di penuhi agar tubuh menjadi sehat. Olahraga banyak cara

dan raganya, mulai dari olahraga yang ringan sampai olahraga yang berat. Olahraga berarti mengolah atau menyempurnakan jasmani dan fisik. Melihat

dari tujuannya, olahraga dibagi menjadi tiga, yaitu olahraga pendidikan, olahraga prestasi, dan olahraga rekreasi. Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan dilaksanakan di sekolah, olahraga prestasi dilakukan di club-club olahraga melalui induk cabang olahraga, sedangkan olahraga rekreasi dilakukan hanya untuk mengisi waktu luang. Berdasarkan bagiannya olahraga mempunyai kepentingan sebagai ajang berprestasi, maka dalam hal ini ditegaskan di dalam Undang-undang No 3 tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional pasal 27 ayat 4 yang berbunyi:

“Pembinaan dan pengembangan olahraga prestasi dilaksanakan dengan memberdayakan perkumpulan olahraga, menumbuhkembangkan sentra pembinaan olahraga yang bersifat nasional dan daerah, menyelenggarakan kompetisi secara berjenjang dan berkelanjutan”

Berdasarkan uraian di atas, cukup jelas keberadaan olahraga merupakan sebagai wadah untuk pembinaan prestasi, serta munculnya atlet-atlet berbakat, sehingga keberhasilan dari proses pembinaan yang dilakukan oleh pelatih olahraga sangat menentukan lahirnya atlet-atlet berbakat dan berpotensi. Salah satu cabang olahraga yang berkembang pada zaman sekarang yaitu olahraga bolabasket. Olahraga bolabasket menjadi salah satu olahraga yang paling populer diseluruh dunia. Menurut Arsil (2018), bola basket merupakan olahraga bola yang berkelompok terdiri dari atas dua tim beranggotakan masing-masing lima orang yang saling bertanding mencetak poin dengan memasukkan bola ke dalam 3 keranjang lawan. Tujuan dari permainan bola basket adalah memasukkan bola ke basket lawan sebanyak-banyaknya dan berusaha

mencegah lawan untuk memasukkan bola ke ring team.

Permainan menggunakan lapangan persegi panjang dengan ukuran 28,5 meter dan lebar 15 meter. Waktu yang digunakan dalam permainan ini adalah 4 kali 10 menit dengan jeda istirahat antar babak sebanyak 10 menit. Pertandingan bolabasket dipimpin oleh 2 orang wasit, wasit 1 disebut dengan *Referee* sedangkan wasit 2 disebut *Umpire*. Pada permainan bolabasket semakin baik seorang atlet dapat melakukan berbagai teknik yang mendasari permainan seperti dribbling, shooting, passing dan sebagainya, maka semakin memiliki peluang untuk sukses, tetapi keahlian khusus ini akan terbatas bila atlet memiliki kondisi fisik yang lemah, sesuai dengan pendapat Madri M (2016), tingkat kemampuan dalam berbagai cabang olahraga akan memberikan perbedaan penampilan seorang atlet dengan atlet lainnya.

Menurut Bafirman (2013), kondisi fisik merupakan persiapan dasar yang paling dominan untuk dapat melakukan penampilan fisik secara maksimal. Komponen dasar kondisi fisik ditinjau dari konsep muscular, meliputi : daya tahan (*Endurance*), kekuatan (*Strength*), daya ledak (*Power*), kecepatan (*Velocity/speed*), kelentukan (*Flexibility*), kelincahan (*Agility*), keseimbangan (*Balance*), dan koordinasi (*Coordination*). Ditinjau dari konsep metabolic terdiri dari aerobik (*Aerobic power*) dan daya anaerobik (*Anaerobic power*).

Permainan bolabasket, merupakan permainan yang banyak menggunakan keterampilan gerak. Sehingga jika seorang pemain memiliki suatu keterampilan gerak yang bagus maka gerakan yang ia lakukan akan terlihat indah (Nirwandi, 2016). Menurut (Acosta, Y. C., & Neldi, H., 2018) upaya pencapaian prestasi yang maksimal

harus selalu diusahakan. Pencapaian prestasi yang maksimal tidak semudah yang di bayangkan, tetapi harus ada persiapan yang matang, usaha keras ditunjang dengan faktor-faktor mendukung.

Berdasarkan persiapan kondisi fisik secara maksimal dalam mengikuti sebuah cabang keolahragaan khususnya bolabasket salah satunya adalah kelincahan. sesuai dengan pendapat Karyono, T.H (2011), kelincahan menjadi salah satu komponen kesegaran motorik yang diperlukan untuk semua aktivitas yang akan dilakukan oleh seseorang yang menggunakan kecepatan dengan posisi tubuh yang dimiliki. Oleh karena itu, untuk membentuk kelincahan, seorang anak diharuskan untuk sering bergerak aktif dan postur tubuh juga menentukan kelincahan tersebut. Dan pendapat Sajoto (1995) kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah, dalam posisi-posisi di arena tertentu. Menurut (Idris, A., & Madri, M, 2019) kemampuan *dribbling* merupakan kemahiran yang harus dikuasai oleh atlet dan merupakan prasyarat agar atlet dapat merealisasikan berbagai berbagai teknik bermain. Pemain yang memiliki kemampuan *dribbling* yang tinggi, sangat membantu team secara keseluruhan, seperti mengatur jalannya permainan atau dapat digunakan untuk maneuver tertentu dalam setiap serangan yang dilakukan.

Kelincahan seorang atlet dalam melakukan salah satu cabang olahraga khususnya bolabasket dapat diukur dengan *illinois agility test* dan *Zigzag Run*. *Illinois agilty* yang bertujuan untuk menguji ketangkasan seseorang dalam berolahraga dan menguji kemampuan untuk berbalik ke arah yang berbeda serta pada sudut yang berbeda. Sedangkan *zig-zag run* adalah suatu macam bentuk latihan yang dilakukan

dengan gerakan berkelok-kelok melewati rambu-rambu yang telah disiapkan, dengan tujuan untuk melatih kemampuan berubah arah dengan cepat. Tujuan latihan lari zig-zag adalah untuk menguasai keterampilan lari, menghindari dari berbagai halangan baik orang maupun benda yang ada di sekeliling (Saputra, 2002).

Berdasarkan observasi awal, pada saat peneliti mengamati prestasi yang diraih oleh klub Batavia Padang, terlihat bahwa mereka sering mendapatkan kejuaraan dalam ajang pertandingan. Namun, dalam satu tahun terakhir ini terjadi penurunan prestasi dari sebelumnya. Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, salah satunya berkurangnya intensitas latihan para pemain dimasa pandemi sehingga menurunnya tingkat kelincahan dalam beberapa teknik permainan bolabasket tersebut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui : gambaran kelincahan *Zig Zag Run test* dan *illinois agility test* pada Pemain Bolabasket Putra Klub Batavia Padang.

METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif yaitu salah satu jenis penelitian yang mendeskripsikan secara sistematis, actual dan akurat mengenai fakta-fakta populasi tertentu atau mencoba menggambarkan fenomena secara detail (Subana, 2001). Sehubungan dengan pendapat di atas, maka dalam penelitian ini digambarkan adalah mengenai kemampuan kelincahan pemain basket klub Batavia padang.

Populasi dalam penelitian ini adalah pemain putra klub basket Batavia Padang yang berjumlah 15 orang. Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Suharsimi, 2002). Berdasarkan populasi diatas, pengambilan sampel dilakukan

dengan teknik "Total sampling". Sampel yang diambil dalam penelitian ini keseluruhan populasi pemain basket putra klub Batavia Padang berjumlah 15 orang.

Untuk instrumen penelitian menggunakan dua alat ukur tes yang ada pada tes kelincahan yaitu tes *Illinois Agility Run Test* dan *Zig-zag Run Test*. Sesuai dengan tujuan serta pertanyaan dalam penelitian yang diajukan ini maka pengujian data yang sudah diperoleh akan dianalisis melalui teknik yang sesuai dengan jenis serta tujuan penelitian yaitu akan dianalisis menggunakan rumus seperti dikemukakan (Sudjana, 2014) yaitu menggunakan rumus analisis deskriptif persentase.

HASIL

Sebelum dilakukan pembahasan mengenai data dari hasil penelitian yang dilakukan, maka terlebih dahulu dilakukan verifikasi data. Hal ini dalam penelitian telah dilakukan pengambilan data pemain bola basket putra Batavia Klub yang berjumlah 15 orang dan semuanya menghadiri disaat tes dilakukan.

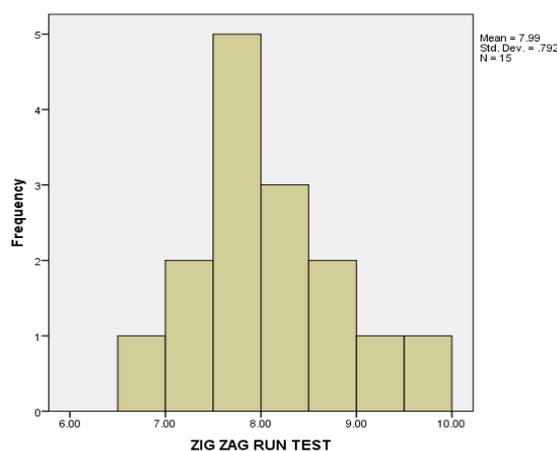
Data penelitian ini terdiri dari: hasil *zig-zag run test* dan hasil *illinois agility run test*. Untuk itu dibawah ini akan disajikan nilai rata-rata (mean), standar deviasi, distribusi frekuensi, serta histogram dari setiap jenis tes kelincahan yang di teliti.

1. Zig-zag Run Test

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Zig-zag Run Test

Skor	Kategori	Fa	Fr (%)
> 5,60	Baik Sekali	0	0
5,70 – 6,70	Baik	1	6,7
6,80 – 7,80	Sedang	6	40
7,90 – 8,90	Kurang	6	40
9,00 – 10,00	Kurang Sekali	2	13,3
Jumlah		15	100

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel di atas dapat dilihat bahwa: tidak ada pemain yang berada dikelompok >5,60 dikategorikan sangat baik, 1 orang atau 6,7% berada di kelompok skor 5,70-6,70 dikategorikan baik, 6 orang atau 40% berada di kelompok skor 6,80-7,80 dikategorikan sedang, 6 orang atau 40% berada di kelompok skor 7,90-8,90 dikategorikan kurang, dan 2 orang atau 13,3% berada dikelompok skor 9,00-10,00 dikategorikan kurang sekali. Untuk lebih jelasnya, distribusi frekuensi *zig-zag run test* juga dapat dilihat pada histogram di bawah ini :



Gambar 1. Histogram Frekuensi Data Zig-zag Run Test

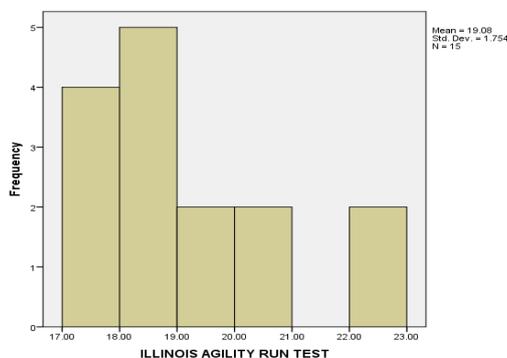
2. Illinois Agilty Run Test

Berdasarkan data penelitian untuk skor waktu *illinois agility run test*, didapatkan data bahwa skor terendah 17,00 dan skor tertinggi 22,23. Dari analisis diperoleh *mean* sebesar 19,00 dan standar deviasi sebesar 2. Distribusi frekuensi data *illinois agility run test* sebagaimana tampak pada tabel di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data Illinois Agility Run Test

Skor	Kategori	Fa	Fr (%)
> 15,2	Baik Sekali	0	0
15,2 – 16,1	Baik	0	0
16,2 – 18,1	Sedang	5	33,3
18,2 – 18,3	Kurang	0	0
> 18,3	Kurang Sekali	10	66,7
Jumlah		15	100

Berdasarkan perhitungan yang tertera pada tabel di atas dapat dilihat bahwa: tidak ada pemain yang berada pada kelompok skor >15,2 dan 15,2-16,1 dikategorikan sangat baik dan baik, 5 orang atau 33,3 % berada dikelompok skor 16,2-18,1 dikategorikan sedang, dan 10 orang atau 66,7% berada dikelompok skor 18,3 dikategorikan kurang sekali. Untuk lebih jelasnya, distribusi frekuensi data *illinois agility run test* juga dapat dilihat pada histogram di bawah ini:



Gambar 2. Histogram Frekuensi Data Illinois Agility Run Test

PEMBAHASAN

1. Tinjauan Kelincahan Zig-zag Run Test pada Pemain Bolabasket Putra Klub Batavia Padang

Berdasarkan frekuensi data kelincahan *zig-zag run test* maka diperoleh tidak ada pemain yang berada dikelompok >5,60

dikategorikan sangat baik, 1 orang atau 6,7% berada di kelompok skor 5,70–6,70 dikategorikan baik, 6 orang atau 40% berada di kelompok skor 6,80–7,80 dikategorikan sedang, 6 orang atau 40% berada di kelompok skor 7,90–8,90 dikategorikan kurang, dan 2 orang atau 13,3% berada dikelompok skor 9,00–10,00 dikategorikan kurang sekali.

Kelincahan *zig-zag run test* tim basket putra Batavia Padang yang dijadikan sampel pada penelitian ini, terbanyak pada kelompok skor 6,80–7,80 dan 7,90–8,90 yang dikategorikan sedang dan kurang. Dalam permainan bolabasket tujuan dari tes *zig-zag run* untuk mengukur kelincahan gerak seseorang. Sedangkan pencapaian skor tes kelincahan pada pemain dikategorikan buruk, hal ini tentunya belum cukup optimal dalam pencapaian prestasi, maka harus ditingkatkan dengan adanya peningkatan terhadap proses latihan *zig-zag run*, daya tahan tubuh, kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi pada setiap pemain bolabasket putra klub Batavia Padang.

Pada permainan bola basket, menurut Nurul (2007) untuk mendapatkan suatu tim bolabasket yang handal, ada tiga faktor utama yang harus dipenuhi yaitu: penguasaan teknik dasar (*fundamental*), ketahanan fisik (*physical condition*), dan kerja sama (*pols dan strategy*). Kegunaan dari peningkatan terhadap proses latihan tersebut memerlukan ketangkasan atau kesigapan yang baik yang dapat mempengaruhi prestasi dalam bermain basket.

2. Tinjauan Kelincahan Illinois Agility run Test pada pemain Bolabasket Putra Klub Batavia Padang

Berdasarkan frekuensi data kelincahan *illinois agility run test* maka diperoleh tidak ada pemain yang berada pada kelompok skor >15,2 dan 15,2–16,1 dikategorikan sangat baik dan baik, 5 orang atau 33,3 % berada dikelompok skor 16,2–18,1 dikategorikan sedang, dan 10 orang atau 66,7% berada dikelompok skor 18,3 dikategorikan kurang sekali.

Kelincahan *illinois agility run test* tim basket putra Batavia Padang yang dijadikan sampel pada penelitian ini, terbanyak pada kelompok skor >18,3, dikategorikan kurang sekali. Dilihat dari tujuan tes *Illinois agility run* adalah untuk menilai teknik dan kecepatan saat berlari lurus dan perubahan arah menurut Dawes Jay, Roozen Mark (2012). Hal ini tentunya sangat belum optimal dalam pencapaian prestasi, maka harus ditingkatkan dengan adanya peningkatan terhadap proses latihan *illinois agility run*, daya tahan tubuh, kekuatan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi pada setiap pemain bolabasket putra klub Batavia Padang. Kondisi fisik optimal dapat dicapai melalui latihan yang baik, terukur dan terprogram. Untuk itu perlu dilakukan pengembangan masing-masing komponen yang memerlukan pengembangan lebih besar dibanding komponen lainnya (Soekarman, 1987).

Dilihat dari hasil kelincahan yang diukur melalui tes *zig-zag run* dan tes *illinois agility*, terdapat hasil yang sama-sama buruk pada pemain bolabasket putra club Batavia Padang, dapat dilihat melalui tabel perbandingan (uji t) yang diperoleh dari skor kelincahan para pemain.

Berdasarkan tabel di atas diketahui nilai sig.(2-tailed) sebesar 0,00 >0,05 maka sebagaimana dasar pengambilan keputusan uji T dapat disimpulkan bahwa tidak adanya perbedaan yang signifikan antara hasil kelincahan *zig-zag run test* dengan *illinois agility run test* pada pemain bolabasket club Batavia Padang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut :

1. Kelincahan yang diukur melalui *zig-zag run test* pada pemain bolabasket putra Klub Batavia Padang adalah sebesar 40% kategori sedang dan kurang.
2. Kelincahan yang diukur melalui *illinois agility run test* pada pemain bolabasket putra Klub Batavia Padang adalah sebesar 66,7% kategori kurang sekali
3. Tidak adanya perbedaan yang signifikan antara hasil kelincahan *zig-zag run test* dengan *illinois agility run test* pada pemain bolabasket club Batavia Padang karena diketahui nilai sig.(2-tailed) sebesar 0,00 >0,05.

DAFTAR PUSTAKA

- Acosta, Y. C., & Neldi, H. (2018). Keterampilan Teknik Dasar Atlet Bolabasket Putra SMAN 4 Kota Bukittinggi. *Jurnal JPDO*, 1(1), 72-76.
- Arsil & Despita Antoni. (2018). *Bahan Ajar Pengetahuan Umum Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Padang: FIK UNP.
- Bafirman. (2013). *Fisiologi Olahraga*. Malang: Wineka Cipta.

- Depdiknas. (2000). *Buku I Manajemen Peningkatan Mutu Pendidikan Berbasis Sekolah*. Jakarta: Depdikbud.
- Idris, A., & Madri, M. (2019). Pengaruh Latihan Ballhandling Height Frekuensi dan Barrier Training Terhadap Kemampuan Dribbling Bolabasket. *Jurnal JPDO*, 2(2), 16-18.
- Karyono, T.H. (2011). *Pengaruh Metode Latihan dan Power Otot Tungkai Terhadap Kelincahan*. Surakarta: Universitas Negeri Sebelas Maret.
- Madri M. (2016). *The Basic Learning Basketball Technique*. Padang: Sukabina Press.
- Nirwandi, F. U. (2016). Tinjauan Keterampilan Teknik Dasar Klub Bolabasket Putra Sekolah Menengah Atas Pembangunan Laboratorium Universitas Negeri Padang. *Journal MensSana*, 1(2), 27-34.
- Sajoto. (1995). *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Dahara Prize.
- Soekarman, R. (1987). *Dasar - dasar Olahraga untuk Pembina, Pelatih dan Atlet*. Jakarta: Idayu Press.
- Subana. (2001). *Dasar-dasar Penelitian Ilmiah*. Bandung: Pustaka Setia.
- Sudjana. (2014). *Penilaian Hasil Proses Belajar Mengajar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharno. (1983). *Ilmu Pelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP.
- Suharsimi, A. (2002). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Syafuruddin. (2013). *Ilmu Kepeleatihan Olahraga. Teori dan Aplikasinya dalam Pembinaan Olahraga*. Padang: FIK UNP.