PENGARUH LATIHAN *TRHEE CORNER DRILL* TERHADAP KELINCAHAN PADA PEMAIN BOLA VOLI SMAN 1 GIRI MULYA KECAMATAN ARGAMAKMUR KABUPATEN BENGKULU UTARA PROVINSI BENGKULU

SKRIPSI

Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Jurusan Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang
Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sains

Oleh:
RIYAN RIVALDI PUTRA
85707/2007

PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
JURUSAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2014

PERSETUJUAN SKRIPSI

Judul	**: Pengaruh Latihan *Three Corner Drill* Terhadap Kelincahan pada Pemain Bola Voli SMA Negeri 1 Giri Mulya Kecamatan Arga Makmur Kabupaten Bengkulu Utara Provinsi Bengkulu**
Nama	: Riyan Rivaldi Putra
BP	: 2007
NIM	: 85707
Program	: Ilmu Keolahragaan
Fakultas	: Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang

Padang, Januari 2014

Disetujui Oleh:

Pembimbing I	Pembimbing II
Dr. H.Bafirman.HB.M.Kes. AIFO	Drs. Syafrizar, M.Pd
NIP. 19591104 1985101001	NIP.19600919 198703 1 003

Mengetahui
Ketua Jurusan Kesehatan dan Rekreasi

Drs. DidinTohidin, M. Kes. AIFO
NIP. 19581018 198003 1 001

PENGESAHAN SKIRPSI

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan Didepan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Padang

Judul : **Pengaruh Latihan *Three Corner Drill* Terhadap Kelincahan pada Pemain Bola Voli SMA Negeri 1 Giri Mulya Kecamatan Arga Makmur Kabupaten Bengkulu Utara Provinsi Bengkulu**

Nama : Riyan Rivaldi Putra
Bp/Nim : 2007/85707
Program Studi : Ilmu Keolahragaan
Jurusan : Kesehatan dan Rekreasi
Fakultas : Ilmu Keolahragaan

Padang, Februari 2014

Tim penguji

	Nama	Tanda Tangan
Ketua	: Dr. H. Bafirman. HB, M.Kes. AIFO	1.
Sekretaris	: Drs. Syafrizar, M.Pd	2.
Anggota	: Drs. Didin Tohidin, M.Kes. AIFO	3.
Anggota	: M. Sazeli Rifki, S.Si., M.Pd	4.
Anggota	: Anton Komaini, S.Si., M.Pd	5.

ABSTRAK

Riyan Rivaldi Putra, 2014. Pengaruh Latihan Three Corner Drill Terhadap Kelincahan Pada Pemain Bola Voli SMAN 1 Giri Mulya Kecamatan Argamakmur Kabupaten Bengkulu Utara Provinsi Bengkulu

Masalah dalam penelitian ini adalah belum begitu baiknya kelincahan Pada Pemain Bola Voli SMAN 1 Giri Mulya Kecamatan Argamakmur Kabupaten Bengkulu Utara Provinsi Bengkulu. Banyak faktor yang menyebabkan hal tersebut, diantaranya adalah kurang terprogramnya latihan yang diberikan. Untuk itu perlu dilakukan suatu penelitian dengan tujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh latihan *three corner drill* terhadap kelincahan pada pemain bola voli SMAN 1 Giri Mulya Kecamatan Argamakmur Kabupaten Bengkulu Utara Provinsi Bengkulu.

Jenis penelitian ini adalah eksperimen semu (*Quasi experiment*). Populasi penelitian adalah seluruh pemain bola voli SMAN 1 Giri Mulya khusus putra yang masih aktif berlatih yaitu berjumlah 20 orang. Sampel diambil dengan teknik *Total Sampling*. Data Kelincahan dikumpulkan dengan menggunakan tes *shuttle run* (4 x 10 meter). Teknik analisis data adalah dengan Uji t.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa: Terdapat pengaruh yang berarti latihan *Three Corner Drill* yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan siswa SMAN 1 Giri Mulya, dengan t hit = 4,464 > t tab = 2,093.

Kata Kunci: **Latihan *Three Corner Drill,* kelincahan**

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan kurnia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi penelitian ini dengan judul ”**Pengaruh Latihan Three Corner Drill Terhadap Kelincahan Pemain Bola Voli SMAN 1 Giri Mulya Kecamatan Argamakmur Kabupaten Bengkulu Utara Provinsi Bengkulu”.**

Skripsi ini dibuat sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Sains pada jurusan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang, disamping itu juga untuk mengetahui Pengaruh Latihan Three Corner Drill Terhadap Kelincahan Pemain Bola Voli SMAN 1 Giri Mulya Kecamatan Argamakmur Kabupaten Bengkulu Utara Provinsi Begkulu.

Penulis menyadari bahwa penulisan ini jauh dari kesempurnaan dan harapan. Hal tersebut disebabkan oleh keterbatasan kemampuan penulis sendiri. untuk itu penulis sangat mengharapkan kritik yang sehat dan masukan-masukan yang sifatnya membangun dari semua pihak, guna kesempurnaan skripsi ini.

Dalam pelaksanaan penulisan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak dan bapak dosen pemimbing. Untuk itu melalui ini penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Bapak Drs. Arsil, M.Pd selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan fasilitas untuk kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan
2. Bapak Drs. Didin Tohidin, M.Kes, AIFO selaku Ketua Jurusan Kesehatan Rekreasi Universitas Negeri Padang sekaligus sebagai penguji yang telah memberikan kemudahan dan arahan serta kritik dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini

3. Bapak Dr.H.Bafirman.HB.M.Kes.AIFO dan bapak Drs. Syafrizar,M.Pd selaku pembimbing dalam penulisan skripsi ini yang telah memberikan bimbingan dan arahan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Anton Komaini,S.Si.M.Pd dan Ibu Hastria Effendi,S.Farm.Apt selaku Tim Penguji yang telah memberikan masukan, kritikan, dan saran yang bermanfaat untuk kelanjutan penelitian dan menyelesaikan skripsi ini.
5. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen Staf Pengajar Jurusan Kesehatan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang yang telah memberikan ilmu dan pengajaran yang bermanfaat.
6. Kepada ayahanda tercinta Drs.Yasni Derman dan ibunda tersayang Evalinda selaku orang tua yang telah memberikan dorongan, motivasi, dan do'a sehingga ananda dapat menyelesaikan skripsi ini.
7. Pemain bola voli SMAN 1 Giri Mulya yang telah membantu dan meluangkan waktu demi terselesaikannnya penelitian ini.
8. Rekan-rekan mahasiswa FIK UNP yang telah memberikan arahan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.

Akhirnya penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu, Semoga Allah SWT memberikan balasan yang setimpal dan skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Padang, Januari 2014

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK i

KATA PENGANTAR ii

DAFTAR ISI iv

DAFTAR TABEL vi

DAFTAR GAMBAR vii

DAFTAR GRAFIK viii

DAFTAR LAMPIRAN ix

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah 1

B. Identifikasi Masalah 6

C. Pembatasan Masalah 6

D. Perumusan Masalah 7

E. Tujuan Penelitian 7

F. Kegunaan Penelitian 7

BAB II KAJIAN TEORITIS

A. Kajian Teori 9

B. Kerangka Konseptual 20

C. Hipotesis Penelitian 22

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian 23

B. Desain Penelitian 23

C. Waktu dan Tempat Penelitian 24

D. Populasi dan Sampel 24

E. Definisi Operasional 24

F. Jenis dan Sumber Data 25

G. Teknik Pengumpulan Data 26

H. Instrument Penelitian 28
I. Prosedur Penelitian..... 29
J. Teknik Analisis Data..... 30
BAB IV HASIL PENELITIAN
A. Deskripsi Data..... 32
B. Pengujian Persyaratan Analisis 35
C. Pengujian Hipotesis..... 35
D. Pembahasan..... 36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN
A. Kesimpulan 41
B. Saran 41
DAFTAR PUSTAKA..... 43
LAMPIRAN..... 45

DAFTAR TABEL

Tabel **Halaman**

1. Norma penilaian kelincahan dengan Shuttle Run Test 28
2. Daftar Alat-alat Tes..... 29
3. Distribusi Frekuensi Data Kelincahan Pretest..... 32
4. Distribusi Frekuensi Data Post tes 34
5. Uji normalitas dengan Lilifours 35
6. Uji Hipotesis..... 36

DAFTAR GAMBAR

Gambar **Halaman**

1. Gambar 1. Bentuk Lapangan Tree Corner Drill 18
2. Gambar 2. Kerangka Konseptual..... 21
3. Gambar 3. Bentuk Disign Penelitian 23
4. Gambar 4. Lapangan Tes Lari Bolak-balik 27

DAFTAR GRAFIK

Grafik **Halaman**

1. Histogram Data Pretes..... 33

2. Histogram Data Pos test 34

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran **Halaman**

1. Program Latihan 45
2. Data Hasil Penelitian Prestes 53
3. Data Hasil kelompok A 54
4. Uji Normalitas 55
5. Uji Hipotesis 56
6. Uji Normalitas dengan norma 57
7. Uji Hipotesis dengan keterangan 59
8. Dokumentasi Penelitian 61
9. Surat Penelitian 64

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kegiatan olahraga merupakan bagian terpenting dalam pembangunan masyarakat.Dalam olahraga terdapat berbagai aspek yang bisa membentuk manusia seutuhnya. Dengan berolahraga atau latihan fisik yang benar akan meningkatkan kesehatan dan kesegaran jasmani sehingga bisa mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas dan mandiri serta mengangkat harkat, martabat bangsa. Hal ini sesuai dengan Undang-Undang RI No 3 tahun 2005 pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional yang berbunyi:

> Keolahragaan Nasional bertujuan untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran dan kebugaran jasmani, prestasi, kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportifitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkukuh ketahanan nasional, serta mengangkat harkat martabat dan kehormatan bangsa.

Sesuai dengan Undang-Undang RI No 3 tahun 2005 pasal 4 tentang Sistem Keolahragaan Nasional di atas,Indonesia adalah salah satu Negara berkembang yang sedang berusaha memajukan pembangunan khususnya di bidang olahraga prestasi.Menurut Syafrudin (2011:80) menyatakan bahwa:

> Ada dua faktor yang mempengaruhi dalam mencapai suatu prestasi faktor tersebut adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal antara lain: kemampuan fisik, teknik dan mental psikis atlet dan faktor eksternal adalah yang timbul dari luar atlet seperti: pelatih, pembina, iklim dan cuaca, gizi, sarana dan prasarana, organisasi, penonton, wasit, hakim garis, keluarga dan sebagainya.

Hubungan antara faktor-faktor tersebut tidak dapat dipisahkan serta saling mempengaruhi satu sama lainya. Apabila ada pembinaan olahraga yang

memfokuskan salah satu faktor atau hanya memberikan perhatian khusus pada faktor - faktor tertentu, tidak akan menghasilkan prestasi yang optimal, begitu juga pada cabang olahraga bola voli. Di Indonesia selain sebagai olahraga rekreasi, bola voli merupakan olahraga prestasi yang mampu membawa bangsa Indonesia ke prestasi tingkat internasional, terbukti dari laga-laga Indonesia melawan negara lain di turnamen internasional, bola voli sudah mengharumkan nama Indonesia di kancah internasional dari dahulu sampai sekarang.

Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) terus berupaya meningkatkan prestasi bola voli dengan mengadakan event-event atau kejuaraan baik itu ditingkat daerah maupun ditingkat nasional, berkaitan dengan pembinaan dan perkembangan olahraga prestasi di tanah air, sudah sepatutnya pembinaan prestasi olahraga bola voli dikembangkan sesuai dengan kemajuan teknologi dalam bidang olahraga. Seperti halnya seorang pelatih yang berkualitas dapat memanfaatkan ilmu pengetahuan secara ilmiah di bidang olahraga bola voli yang pada akhirnya dapat melahirkan seorang atlet bola voli yang berprestasi tinggi.

Prestasi seorang atlet tidak semata-mata ditentukan oleh kemahiran menguasai teknik saja, akan tetapi juga di tentukan oleh kesiapan yang memenuhi secara maksimal faktor pendukung lainnya seperti: pelatih, metode latihan, motivasi dari keluarga dan organisasi. Dari sisi lain seperti yang diungkapkan oleh Syafrudin (1996:31) faktor tersebut adalah: teknik, taktik, mental dan kondisi fisik. Untuk meningkatkan prestasi dalam permainan bola

voli, latihan kondisi fisik merupakan suatu hal yang sangat penting dilakukan, karena walau bagaimanapun bagusnya seorang pemain voli dalam bermain, bila kondisi fisiknya menurun maka tekniknya tidak akan optimal.

Pembinaan kondisi fisik bertujuan agar seorang pemain bola voli dapat mencapai kondisi yang optimal dalam pertandingan sehingga dapat mencapai prestasi yang maksimal.Menurut Suharno (1982:21) menyatakan bahwa: ”Komponen kondisi fisik umum atau kondisi fisik dasar pada pemain bola voli terdiri dari 5 macam yaitu: 1) kekuatan, 2) daya tahan, 3) kecepatan, 4) kelincahan, 5) kelentukan”.

Kekuatan merupakan kemampuan otot untuk mengatasi beban atau latihan.Daya tahan merupakan kemampuan organisme tubuh untuk mengatasi kelelahan yang disebabkan oleh pembebanan dalam waktu yang relatif lama. Kecepatan merupakan proses sistem persyaratan dan alat-alat otot untuk melakukan gerakan-gerakan dalam satuan waktu tertentu. Kelincahan merupakan kemampuan untuk merubah arah posisi tubuh secara cepat tanpa hilangnya keseimbangan. Sedangkan kelentukan adalah kemampuan persendian atau pergelangan untuk dapat melakukan gerakan-gerakan ke semua arah secara optimal.

Seorang pemain bola voli harus memiliki kelincahan yang tinggi, sehingga dalam bermain mereka akan lebih leluasa dan lebih menguasai situasi lapangan. Menurut Harsono (1988:172) menyatakan kelincahan merupakan kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat

pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan yang dimaksud untuk pemain bola voli adalah untuk pertahanan di lini belakang.

Apabila aspek kelincahan yang dimiliki oleh pemain bola voli kurang optimal, maka akan sangat berpengaruh pada pertahanan dalam permainan sehingga akan menyulitkan pemain untuk menghalau bola yang berasal dari serangan lawan. Beberapa faktor yang mempengaruhi kurangnya kelincahan pada pemain bola voli adalah: Program latihan yang tidak menjurus pada aspek peningkatan kelincahan, kurangnya kebugaran fisik pemain, kelentukan, kecepatan, dan tipe serabut otot.

Program latihan yang sesuai dan terprogram akan sangat menentukan pada peningkatan kelincahan pemain. Kurangnya kebugaran fisik juga sangat berpengaruh pada baik buruknya kelincahan pemain. Kelentukan juga menentukan tingkat kelincahan pemain karena kelentukan merupakan kekenyalan otot dan kemampuannya untuk meregang cukup jauh agar memungkinkan persendian dimana dia dapat bereaksi secara lengkap dalam jarak normal dan dari gerakan tersebut tidak menyebabkan cedera. Kecepatan diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam berpindah dari satu titik ke titik lainnya dalam waktu sesingkat-singkatnya, maka sangat menentukan pada tingkat kelincahan pemain. Sedangkan tipe serabut otot terdiri dari serabut otot merah dan serabut otot putih yang juga menentukan pada tingkat kelincahan pemain.

Mengingat pentingnya kelincahan dalam permainan bola voli, maka perlu diberikan latihan khusus. James A Balley (1986:200-201) menyatakan

bahwa ada beberapa contoh latihan yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kelincahan seperti: *Three Corner Drill, Hexagon Drill, Wind Sprint, dan Zig-zag run.* Dari banyaknya bentuk bentuk latihan kelincahan tersebut, penulis tertarik untuk mencoba melihat pengaruh latihan *Three Corner Drill* dalam meningkatkan kelincahan.

Three Corner Drill adalah latihan kelincahan yang berbentuk segi tiga sama kaki yang mana memiliki tiga titik dengan besar sudut 45 derajat dan 90 derajat dengan cara atlet berlari melingkar ketiga titik tersebut secepatnya , bertujuan untuk merubah arah gerak tubuh dan menyeimbangkan gerakan tubuh. Diharapkan dengan kelincahan yang bagus maka atlet bola voli dapat meraih prestasi yang optimal.

SMAN 1 Giri Mulya berada di Kecamatan Argamakmur Kabupaten Bengkulu Utara. Sekolah ini selalu mengikuti kejuaraan bola voli baik yang digelar di dalam maupun luar daerah karena banyak siswa yang berminat dalam bermain bola voli. Adapun kejuaraan yang pernah diikuti adalah Cendana cup, Popsi, Kejurda antar SMA se-Bengkulu, SMAN 1 Cup, dan masih banyak lagi kejuaraan yang pernah diikuti SMAN 1 Giri Mulya. Walaupun demikian belum banyak prestasi yang dapat diraih. Agar tercapainya prestasi yang optimal masih banyak hal-hal yang dirasa perlu untuk ditingkatkan guna mencapai tingkat prestasi tertinggi tersebut.

Setelah penulis melakukan studi pendahuluan ke SMAN 1 Giri Mulya dan wawancara dengan guru olahraga / pelatih serta melakukan tes kelincahan pada pemain bola voli SMAN 1 Giri Mulya pada umumnya pemain memiliki

kelincahan yang rendah. Ini terlihat dari tingkatan level yang dicapai oleh atlet tidak mencapai norma yang telah ditentukan untuk seorang pemain bola voli seperti yang dapat dilihat pada tabel tes kelincahan. Selain itu, banyak dari pemain yang mengalami kesukaran dalam mengembalikan posisi badan setelah menghalau pukulan cepat dari lawan dan banyak juga pemain yang sering menyentuh net karena tidak dapat dengan cepat mengembalikan posisi tubuh setelah melakukan smash atau block. Untuk itu penulis ingin melihat lebih jauh lagi pengaruh Latihan *Three Corner Drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain bola voli SMAN 1 Giri Mulya.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasikan masalah sebagai berikut:

1. *Three Corner Drill* merupakan latihan untuk meningkatkan kelincahan.
2. *Zig-zag run* merupakan latihan untuk meningkatkan kelincahan.
3. *Hexagon Drill* merupakan latihan untuk meningkatkan kelincahan
4. *Wind sprint* merupakan latihan untuk meningkatkan kelincahan.

C. Pembatasan Masalah

Mengingat banyaknya faktor yang menyebabkan kurangnya kelincahan, maka peneliti membatasi penelitian ini pada: Pengaruh latihan *Three Corner Dril* terhadap kelincahan pemain bola voli SMAN 1 Giri Mulya Kecamatan Argamakmur Kabupaten Bengkulu Utara Provinsi Bengkulu.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, identifikasi dan pembatasan masalah, maka perumusan masalah dari penelitian ini adalah Pengaruh latihan *Three Corner Drill* terhadap kelincahan pemain bola voli SMAN 1 Giri Mulya.

E. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah Untuk mengetahui Pengaruh latihan *Three Corner Drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain bola voli SMAN 1 Giri Mulya.

F. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan berguna bagi:

1. Peneliti, sebagai untuk melengkapi salah satu syarat guna mendapatkan gelar Sarjana Strata Satu (S1) Jurusan Kesehatan dan Rekreasi di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.
2. Persatuan Bola Voli Seluruh Indonesia (PBVSI) cabang Bengkulu Utara dalam menyiapkan atlet berprestasi.
3. Pelatih, agar dapat dijadikan bahan pedoman menyusun program latihan dalam usaha peningkatan prestasi atletnya.
4. Atlet bola voli Argamakmur, agar dapat menjadi pemahaman tentang prioritas latihan fisik dan menumbuhkan kesadaran berlatih untuk meningkatkan kondisi fisiknya.
5. SMAN 1 Giri Mulya, menjadi pemahaman kondisi atletnya.

6. Jurusan Kesehatan dan Rekreasi sebagai bahan pertimbangan tentang olahragaBola Voli.
7. Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) sebagai penambah bahan ke pustaka karya ilmiah tentang olahragaBola Voli.

BAB II

KAJIAN KEPUSTAKAAN

A. Kajian Teori

1. Bola Voli

a. Permainan Bola Voli

Bola voli adalah salah satu cabang olahraga permainan beregu, yang masing-masing regu terdiri dari 6 orang pemain. Dimainkan di atas lapangan yang rata berbentuk persegi panjang, ukuran panjangnya adalah 18 m dan lebar 9 m dengan lebar garis 5 cm dan harus berwarna terang, dikelilingi oleh daerah bebas yang luas minimum disemua sisi 3, dilengkapi tiang net dengan tinggi 2,43 m untuk putra dan 2.24 untuk putri, serta net dengan lebar 1 m dan panjang 9,50 m (PBVSI, 2005: 1-11).

Dalam permainan bola voli digunakan bola yang bulat dengan keliling bola 65 – 67 cm dan beratnya 260 – 280 gr. Permainan dipimpin oleh 2 orang wasit, 1 orang pencatat (scorer), dan 4 orang hakim garis. Permainan berlangsung selama 3 sampai 5 set dengan memperoleh angka/poin sebanyak 25 setiap setnya (selisih minimal 2 angka). Pertandingan dimenangkan oleh regu yang memenangkan 3 set. Set ke 5 dimainkan ketika kedua regu sama-sama memenangkan 2 set, set ke 5 dimainkan hingga angka 15 dengan selisih minimal 2 angka (PBVSI, 2005: 13-21).

Ide dasar permainan bola voli adalah memasukkan bola ke daerah lawan melewati suatu rintangan berupa net atau jaring.

Kemudian untuk memenangkan permainan dengan cara mematikan bola di daerah lawan. Bola boleh dipantulkan (dimainkan) dengan mempergunakan tubuh bagian pinggang ke atas, dan juga boleh menggunakan tubuh bagian pinggang ke bawah bila dalam keadaan mendesak.

b. Teknik Dasar Permainan Bola Voli

Penguasaan teknik dalam permainan bola voli sangatlah penting, karena seni dalam permainan bola voli terlihat dari pemain yang sudah menguasai teknik tinggi hingga menyerupai akrobatik dengan pukulan-pukulan dan tipu muslihat yang akan membuat penonton terpesona dalam menyaksikannya.

Teknik adalah suatu cara untuk melakukan sesuatu dalam mencapai tujuan tertentu secara efektif dan efisien. Dengan demikian teknik dalam permainan bola voli dapat diartikan sebagai cara memainkan bola dengan efektif dan efisien sesuai dengan peraturan permainan yang berlaku dalam mencapai suatu hasil yang optimal.

Teknik permainan yang baik tentunya selalu didasari oleh hukum-hukum yang berlaku dalam ilmu pengetahuan yang menunjang terhadap pelaksanaan teknik tersebut, serta juga berdasarkan peraturan-peraturan yang berlaku khususnya dalam hal ini adalah peraturan permainan bola voli.

Teknik-teknik dalam permainan bola voli yaitu servis, passing, umpan (set-up), smash (spike), dan block.

c. Kondisi Fisik Pemain

Prestasi dapat dicapai bila didukung oleh kemampuan kondisi fisik, kemampuan teknik, strategi, dan mental. Syafruddin (1996:5) menyatakan bahwa "kondisi fisik merupakan salah satu kemampuan dasar yang harus dimiliki oleh pemain bila ingin meraih prestasi tinggi". Maka dari itu persiapan fisik harus dipandang sebagai hal yang penting dalam latihan untuk mencapai prestasi tinggi.

Komponen kondisi fisik untuk pemain bola voli menurut Joseph Nossek dalam M. Yunus (1992:98) yaitu: kecepatan (*speed*), kekuatan (*strenght*), dan daya tahan (*endurance*). Sedangkan menurut Suharno (1982:21) yaitu: kekuatan, daya tahan, kecepatan, kelincahan, dan kelentukan.

Kelincahan merupakan salah satu komponen dasar kondisi fisik yang sangat penting dalam olahraga bola voli. Contohnya pada pertahanan di lini belakang yaitu ketika bola dari lawan menuju daerah yang cukup jauh dari jangkauan dan memerlukan kelincahan untuk mangambil (passing) bola tersebut dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan.

2. Kelincahan

a. Pengertian Kelincahan

Poerwadarminta dalam Irawadi (2011, 108) menyatakan bahwa "kelincahan berasal dari suku kata lincah yang berarti gesit atau cekatan". Kelincahan merupakan salah satu komponen biomotorik

yang harus ditingkatkan dan dikembangkan. Kelincahan yang dituntut dalam olahraga bola voli adalah saat melakukan pertahanan di lini belakang.

Irawadi (2011, 108) menyatakan kata ”kelincahan merupakan terjemahan dari kata ”*agility*” yang diartikan sebagai kemampuan tubuh dalam bergerak dan merubah arah dalam waktu yang sesingkat singkatnya tanpa kehilangan keseimbangan”. Pengertian tersebut mengandung makna bahwa dalam kelincahan ada dua unsur utama dalam aktivitas geraknya. Unsur pertama adalah unsur kecepatan bergerak, dan unsur kedua adalah unsur merubah arah gerak.

Berkenaan dengan kelincahan banyak para ahli memberikan pengertian dan definisi. Kelincahan menurut Harsono (1988: 172) merupakan “kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh dengan tepat pada saat bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya”. Kelincahan merupakan kemampuan seseorang dalam mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan.

Dari beberapa batasan diatas dapat disimpulkan bahwa seseorang dapat dikatakan lincah apabila seseorang tersebut mempunyai kemampuan untuk merubah arah posisi tubuh dengan tepat dan cepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya sesuai dengan situasi yang dikehendaki.

Kelincahan akan dipengaruhi oleh beberapa komponen kondisi fisik lainnya seperti: kelentukan, kecepatan dan koordinasi. Maksudnya adalah kombinasi dari komponen kondisi fisik yang saling terkait. Kelincahan bergantung pada kekuatan, kecepatan, tenaga ledak otot dalam waktu bereaksi, keseimbangan, dan koordinasi.

Suharno (1993) mengatakan: "faktor-faktor penentu baik tidaknya kelincahan adalah a)kecepatan reaksi, b)kemampuan berorientasi terhadap problem yang dihadapi, c)kemampuan mengatur keseimbangan, d)tergantung kepada kelentukan sendiri, e)kemampuan mengubah arah gerakan-gerakan motorik, dan membagi kelincahan atas dua bagian yaitu: a)kelincahan umum (general agility) artinya kelincahan seseorang untuk hidup dalam lingkungannya. Lingkungan yang dimasud adalah cabang olahraga secara umum, b)kelincahan seseorang untuk cabang olahraga khusus, dimana dalam cabang olahraga lain tidak dibutuhkan.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kelincahan

Menurut Arsil (1999) faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan adalah sebagai berikut: kelentukan, kecepatan dan tipe serabut otot.

1) Kelentukan

Tingkat kelentukan tubuh yang baik membantu memudahkan melaksanakan tugas atau gerakan sehari-hari. Tingkat kelentukan tubuh sangat dibutuhkan pada hampir semua

cabang olahraga, terutama pada cabang yang banyak menggunakan gerakan persendian.

Mengenai pengertian dari kelentukan, Paul Uram dalam Sahara (1993:32) mengatakan bahwa: ”kelentukan adalah kelemah-lembutan atau kekenyalan dari otot dan kemampuannya untuk meregang cukup jauh agar memungkinkan persendian dimana dia berada dapat bereaksi secara lengkap dalam jarak normal dan dari gerakan tersebut tidak menyebabkan cedera”.

Kemudian Sajoto (1988:58) menjelaskan bahwa: ”kelentukan keefektifan seseorang dalam menyesuaian dirinya, untuk melakukan segala aktivitas tubuh penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot, ligamen-ligamen disekitar persendian”. Berdasarkan kutipan di atas, pengertian kelentukan adalah kemampuan tubuh untuk meregangkan otot-otot dan ligamen-ligamen semaksimal mungkin sesuai dengan kemampuan atau keluasan gerak tubuh. Peregangan yang dilakukan hanya pada otot dan ligamen di sekitar persendian.

Kelentukan tergantung pada ruang gerak persendian dan otot-otot. Kelentukan merupakan kemampuan otot meregang dengan ruang gerak yang jauh tanpa menimbulkan rasa sakit. Hal ini dapat dirasakan pada saat melakukan gerakan-gerakan mendadak yang membutuhkan keluasan gerak yang lebih dari biasanya dalam kehidupan sehari-hari.

Keluasan gerak sendi juga tergantung dari bentuk mangkuk sendi itu sendiri, serta sifat fiisologis dan neurofisiologis jaringan tubuh. Tingkat kelentukan tubuh ditentukan oleh beberapa faktor, terutama jaringan ikat pada persendian, otot-otot termasuk ligamen-ligamen, tendon dan bentuk dari mangkuk persendian tersebut melakukan stretching sebelum latihan dapat mempengaruhi tingkat kelentukan tubuh seseorang. Kelentukan akan bertambah baik dengan mengurangi ketegangan otot, dan menambah elastisitas jaringan ikat.

Berdasaran hal tersebut dapat dikemukakan, seseorang yang kurang aktif bergerak dalam waktu yang lama, jaringan ikat akan mengalami pengecilan dan mengakibatkan terbatasnya ruang gerak persendian. Dengan melakukan peregangan, maka jaringan ikat akan melebar, sehingga ruang gerak sendi menjadi lebih luas.

2) Kecepatan

Kecepatan diartikan sebagai kemampuan seseorang dalam berpindah dari satu titik ke titik lainnya dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Hal senada dikemukakan oleh Bompa dan Haff dalam Irawadi (2009:73) bahwa ”kecepatan merupakan kemampuan untuk menyelesaikan suatu jarak tertentu dengan cepat”. Perpindahan tempat bisa berupa perpindahan tubuh secara keseluruhan, bisa juga berupa perpindahan sebagian tubuh.

Kecepatan berkaitan dengan waktu, frekuensi gerak, dan jarak perpindahan.

Syafruddin (2011:122) mengatakan bahwa kecepatan secara fisiologis diartikan ” sebagai kemampuan untuk melakukan gerakan dalam sutu satuan waktu tertentu yang ditentukan oleh fleksibilitas tubuh, proses system persyarafan dan kemampuan otot. Secara fisikalis merupakan jarak dibagi waktu $v = \frac{s}{t}$ dan hasil dari pengaruh kekuatan terhadap tubuh yang bergerak, dimana kekuatan dapat mempercepat gerakan tubuh, kecepatan dan kekuatan selalu berhubungan. Jika ingin mengembangkan kecepatan maka kekuatan harus dikembangkan dan sebaliknya. Oleh karena itu kemampuan kecepatan yang diperoleh sangat berpengaruh terhadap impuls kekuatan dan merupakan produk dari masa tubuh dan kecepatan itu sendiri.

3) Tipe Serabut Otot

Disisi anatomi dan fisiologi mengklasifikasikan serabut otot atas dua tipe:

a) serabut otot merah (*slow twich)* ST

b) serabut otot putih (*fast twich)* FT

ST lebih cocok untuk kegiatan yang berlansung lama, kontraksi yang lambat. Cabang olahraga yang sifatnya *aerobic* dominan membutuhkan tipe serabut otot ini, sedangkan FT sangat sesuai untuk kegiatan kegiatan yang sifatnya cepat.

3. Latihan *Three Corner Drill*

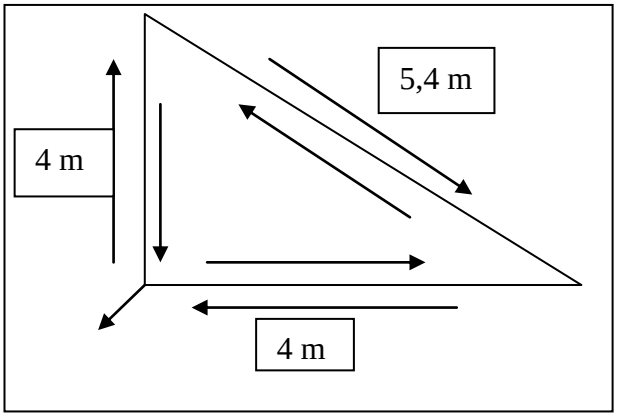
Setiap pelatih dan pembina olahraga dalam memberikan latihan harus menggunakan metode latihan, karena dengan menggunakan metode latihan maka latihan dapat direncanakan dan dilaksanakan sesuai dengan tujuan dan kondisi yang ada. Metode latihan menurut Syafruddin (1996:104) adalah ”cara-cara yang digunakan secara terencana dan sistematis dan terorientasi pada tujuan” sedangkan Bachtiar (1999:19) menambahkan bahwa, metode latihan adalah ”cara mengajarkan khusus yang digunakan dalam mengelola pengetahuan prinsip-prinsip dan norma-norma yang berlaku dalam olahraga atau semua yang penting dalam proses belajar motorik untuk tercapainya tujuan dan keefektifan dalam belajar”.

Makna dari istilah metode oleh masyarakat luas telah ditafsirkan bermacam-macam, bahkan kadang-kadang maknanya tersebut berbeda-beda. Menurut As Hornby dalam Citra (2007:21), ”metode berasal dari bahasa Inggris “*method*” artinya suatu cara atau jalan mengerjakan sesuatu”.

Berdasarkan pendapat di atas dapat disimpulkan, bahwa metode adalah cara kerja yang sistematis untuk memudahkan pelaksanaan proses latihan dan memberikan latihan guna membantu individu atau atlet dalam mencapai tujuan yang telah ditentukan. Banyak batasan yang diberikan orang terhadap pengertian tentang metode. Namun pada prinsipnya metode adalah cara atau segala kegiatan yang direncanakan untuk mencapai tujuan. Untuk itu setiap latihan diharapkan hendaknya mampu memilih

metode yang tepat untuk sistem latihan yang telah direncanakan. Mengingat setiap metode latihan mempunyai batasan-batasan kebaikan dan kelemahan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa fungsi dari suatu metode adalah sebagai alat untuk mencapai tujuan yang hendak dicapai. Makin baik suatu metode semakin efektif pula dalam pencapaian tujuan latihan.

Latihan kelincahan *Three Corner Drill* mirip dengan latihan starting stoping run, tetapi pada latihan *Three Corner Drill* terdapat tiga titik yang membentuk segitiga sama kaki dengan besar sudut 45 derajat dan sudut 90 derajat. Teknik latihan pemain/atlet berlari melingkar katiga titik tersebut secepatnya.



Gambar 1. Bentuk Lapangan *Three Corner Drill*
Sumber: coaching dan aspek aspek psikologis dalam Sudarso (Harsono, 1988: 173)

Dalam suatu repetisi pemain berlari dari satu titik ke titik lainnya dan kembali ke titik semula. Satu set terdiri dari tiga repetisi. Pada set berikutnya arah lari kebalikan dari arah yang sebelumnya.

Pergantian arah lari pada setiap set dalam *Three Corner Drill* dimaksudkan untuk menyeimbangkan gerakan tubuh sehingga tidak terjadi kesulitan dalam berbelok arah kekanan atau kekiri pada saat melakukan tes.

4. Prinsip-prinsip dalam Latihan

Dalam pengembangan kondisi fisik, perlu diketahui prinsip-prinsip latihan agar latihan yang dilakukan membuahkan hasil sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Prinsip dasar yang berhubungan dengan program latihan dikemukakan olah Suharno (1982) dan Syafruddin (1999) yang dapat disimpulkan sebagai berikut:

a. Prinsip Beban Berlebih (*The Overload Principles*)

Untuk mendapatkan pengaruh latihan yang baik, organ tubuh harus mendapatkan beban yang melebihi beban biasanya diterima dalam aktivitas sehari hari.Beban yang diterima bersifat individual.

b. Prinsip beban bertambah (*The principle of progressive resistance)*

Prinsip beban bertambah pada program latihan kelincahan ini terlihat pada peningkatan set pada setiap 2 minggu. Peningkatan dapat dilakukan dengan cara meningkatkan beban, set, repetisi, frekuensi maupun lama latihan.

Prinsip latihan akan sangat efektif apabila secara rutin. Prinsip ini didasarkan pada kenyataan bahwa tubuh akan selalu beradaptasi terhadap keadaan atau dengan stress baru.

c. Prinsip kekhususan (*The principle of specifity*)

Prinsip kekhususan juga digunakan dalam program latihan ini, karena latihan yang dilakukan khusus untuk meningkatkan kleincahan saja. Frederich dalam Bafirman dan Apri Agus (2007: 24) mengatakan "jika atlet bertujuan untuk meningkatkan kelincahan, atlet harus latihan kelincahan. Jika atlet ingin mengembangkan daya tahan harus latihan daya tahan, dan seterusnya".

d. Prinsip latihan individual (the principle of individuality)

Faktor individu mempunyai karakteristik yang berbeda baik secara fisik maupun secara psikologis. Untuk itu target latihan disesuaikan dengan tingkat kebugaran tubuh seseorang, tujuan yang ingin dicapai dalam lamanya latihan.

e. Prinsip pulih asal (*recovery time*)

Prinsip pulih asal (*Recovery*) dalam program latihan kelincahan juga diterapkan, yang bertujuan untuk membuang asam laktat dalam darah dan otot, pemulihan cadangan enersi dan pemulihan cadangan oksigen.

B. Kerangka Konseptual

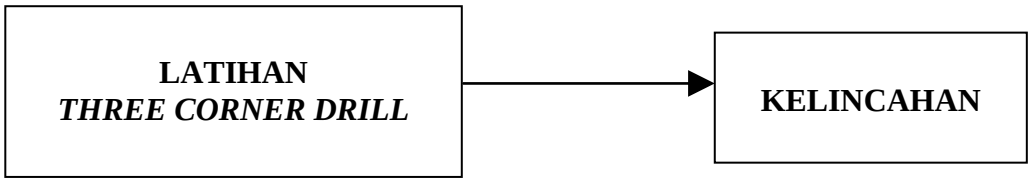
Berdasarkan kajian teori diatas maka, kelincahan merupakan kemampuan merubah arah dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan memiliki bentuk-bentuk latihan seperti latihan *Three Corner Drill.*

Latihan *Three Corner Drill* merupakan latihan rangkaian kelincahan latihan *Three Corner Drill* terdapat tiga titik yang membentuk segitiga sama

kaki dengan besar sudut 45 derajat dan sudut 90 derajat. Teknik latihan pemain/atlet berlari melingkar katiga titik tersebut secepatnya. Dalam suatu repetisi pemain berlari dari satu titik ke titik lainnya dan kembali ke titik semula. Satu set terdiri dari tiga repetisi. Pada set berikutnya arah lari kebalikan dari arah yang sebelumnya. Dengan menerapkan latihan *Three Corner Drill* dapat memberikan pengaruh terhadap kelincahan dan diharapkan meningkatkan kelincahan.

Pemberian latihan *Three Corner Drill* akan memberikan dampak positif terhadap hasil peningkatan kelincahan. Berdasarkan kajian teori akan terlihat hasil latihan yang menggambarkan adanya perbedaan dari latihan yang dilakukan terhadap kelincahan. Pada olahraga bola voli, kelincahan sangat diperlukan di dalam melakukan pertahanan pada lini belakang.Untuk itu, bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan kelincahan sangat diperlukan.

Berdasarkan penjelasan diatas peneliti merumuskannya dalam bentuk kerangka konseptual sebagai berikut:



Gambar 2. Kerangka Konseptual

Gambaran di atas menunjukkan bahwa penelitian ini terdiri dari satu variabel bebas, yaitu latihan *Three Corner Drill* (X) dan Sedangkan variabel terikat adalah kelincahan (Y).

C. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan rumusan permasalahan, landasan teori dan kerangka konseptual maka dirumuskan hipotesis sebagai berikut: Terdapat pengaruh latihan *Three Corner Drill* terhadap peningkatan kelincahann siswa SMAN 1 Giri Mulya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diuraikan pada bab terdahulu dapat dikemukakan kesimpulan sebagai berikut terdapat pengaruh yang berarti latihan *Three Corner Drill* yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan siswa SMAN 1 Giri Mulya, dengan t hit = 4,464 > t tab = 2,093.

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan di atas, maka penulis dapat memberikan saran-saran yang dapat membantu mengatasi masalah yang ditemui pada pelaksanaan latihan *Three Corner Drill* terhadap peningkatan kelincahan siswa SMAN 1 Giri Mulya, yaitu:

1. Para pelatih disarankan untuk menerapkan dan memperhatikan tentang aspek latihan *Three Corner Drill* dalam program latihan kelincahan, disamping faktor-faktor lain yang ikut meningkatkan kemampuan kelincahan.
2. Untuk mendapatkan hasil yang optimal khususnya peningkatan kelincahan, peneliti menyarankan pada para pelatih untuk memberikan latihan-latihan khusus yang dapat mengarahkan pada peningkatan kelincahan.

3. Par atau peserta dalam melaksanakan latihan *Three Corner Drill* dalam program peningkatan kelincahan agar memperhatikan faktor lain yang lain di dalam menunjang peningkatan kelincahan dalam olahraga bola voli.
4. Para pelatih agar dapat menyusun program latihan yang sesuai dengan intensitas dan beban latihan yang sesuai dengan umur, jenis kelamin, peserta latihan dan tujuan yang ingin dicapai dalam melakukan latihan tersebut.
5. Bagi para peneliti disarankan untuk dapat mengkaji faktor-faktor lain yang berhubungan dengan masalah peningkatan kelincahan.

DAFTAR PUSTAKA

Bachtiar, Drs. (1999). *Pelatihan Dasar dan Permainan Bola voli.* FPOK-IKIP Padang.

Bachtiar, Syahrial. (1991). *Peranan Umpan Balik Dalam Mengajar Motorik*. Paper.Jakarta: Fakultas Pasca Sarjana IKIP.

Bafirman. (2007). *Buku ajar fisiologi olahraga.* FIK UNP

Balley, James A. (1986). *Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*. Semarang: Dahara Prize.

Brown, Lee E & Ferrigno, Vance A. (eds). (2005). *Training for Speed, Agility, and Quickness*. Champaign: Human kinetics.

Citra. (2007).*Pengaruh Latihan Wind Sprint Dan Zig Zag Run Terhadap Kelincahan Atlet Taekwondo Kota Pariaman*. FIK UNP

Dewan Wasit PP. PBVSI edisi 2001-2004. *Peraturan Permainan Bola Voli yang Resmi*. Jakarta: PP. PBVSI.

Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologi Dalam Coaching*. Jakarta: Depdikbud, Dirjen Dikti P2LPTK.

Irawadi. (2011). *Kondisi Fisik Dan Pengukurannya*. FIK UNP.

M. Yunus, Drs, SE. (1992). *Pengantar Ilmu Melatih Jilid I.* Padang: FPOK-IKIP

PP. PBVSI. (2005). *Peraturan Permainan Bola Voli.* Jakarta: PP. PBVSI

Sajoto. (1988). *Peningkatan Dan Pembinaan Kondisi Fisik.*Jakarta: Debdikbud Dirjen Dikti.

Sudjana. (1992). *Metode Statistik*. Bandung: Tarsito

Suharno Hp. (1993). *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.

Suharno HP. (1982). *Ilmu Coaching Umum*. Yogyakarta: FKIK IKIP

Suharsimi Arikunto. (1997). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Surjadji. (1996). *Ketahuilah Tingkat Kesegaran Jasmani Anda.*Jakarta: Depdikbud.

Syafruddin. (2011).*Ilmu Kepelatihan Olahraga.*Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Syafruddin. (1999). *Dasar-Dasar Kepelatihan Olahraga.* Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Padang.

Syafruddin. (1996). *Pengantar Ilmu Melatih. Padang* : FPOK IKIP. Padang.

Undang- Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005. (2005). *Undang – Undang Sistem Keolahragaan Nasional*. Jakarta: Sinar Grafika.