PENGARUH LATIHAN SQUAT TRUSH DAN SHUTLLE RUN TERHADAP KELINCAHAN DAN KECEPATAN REAKSI

(OBJEK STUDI PADA SISWA KELAS XI TKR DI SMK NEGERI 1 GROGOL TAHUN PELAJARAN 2014/2015)

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd)
Pada Jurusan Penjaskesrek

Oleh :

FININDYA ADITYA ROJANYANTI
NPM : 11.1.01.09.0555

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN (FKIP)
UNIVERSITAS NUSANTARA PERSATUAN GURU REPUBLIK INDONESIA
UNP KEDIRI
2015

Skripsi oleh :

FININDYA ADITYA ROJANYANTI
NPM : 11.1.01.09.0555

JUDUL :

PENGARUH LATIHAN SQUAT TRUSH DAN SHUTLLE RUN TERHADAP KELINCAHAN DAN KECEPATAN REAKSI

(OBJEK STUDI PADA SISWA KELAS XI TKR DI SMK NEGERI 1 GROGOL TAHUN PELAJARAN 2014/2015)

Telah Disetujui Untuk Diajukan Kepada

Panitia Ujian/Sidang Skripsi Jurusan

Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Tanggal, _____2015

Pembimbing I	Pembimbing II
Drs. Setyo Harmono, M.Pd	**Ruruh Andayani Bekti, M.Pd**

Skripsi oleh :

FININDYA ADITYA ROJANYANTI
NPM : 11.1.01.09.0555

JUDUL :

PENGARUH LATIHAN SQUAT TRUSH DAN SHUTLLE RUN TERHADAP KELINCAHAN DAN KECEPATAN REAKSI
(OBJEK STUDI PADA SISWA KELAS XI TKR DI SMK NEGERI 1 GROGOL TAHUN PELAJARAN 2014/2015)

Telah dipertahankan oleh penguji
Pada tanggal : Agustus 2015
Dan dinyatakan telah memenuhi persyaratan.

PANITIA PENGUJI			TANDA TANGAN
1.	Ketua	: Drs.Setya Adi Sancaya,M.Pd	
2.	Penguji I	: Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.	
3.	Penguji II	: Drs Setyo Harmano., M.Pd.	

Mengetahui:
Dekan FKIP.,

Dr. Hj. Sri Panca Setyawati, M.Pd
NIDN. 0716046202

PENGARUH LATIHAN SQUAT TRUSH DAN SHUTLLE RUN TERHADAP KELINCAHAN DAN KECEPATAN REAKSI

(OBJEK STUDI PADA SISWA KELAS XI TKR DI SMK NEGERI 1 GROGOL TAHUN PELAJARAN 2014/2015)

FININDYA ADITYA ROJANYANTI
NPM : 11.1.01.09.0555

FKIP – PENJASKESREK
Dosen Pembimbing I : Drs. Setyo Harmono, M.Pd.
Dosen Pembimbing II : Ruruh Andayani Bekti, M.Pd.

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

ABSTRAK

Komponen kondisi fisik sangat diperlukan dalam semua cabang olahraga, salah satu diantaranya adalah kelincahan dan kecepatan reaksi, sehingga dapat beraktivitas lebih baik. Pelatihan dan program latihan yang baik dan benar dan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan akan membawa peningkatan kondisi fisik serta prestasinya. Salah satu tujuan pendidikan jasmani disekolah adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani, peningkatan karakter dan budi pekerti pada peserta didik.

Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa besar peningkatan: (1) Pengaruh latihan *shuttle run* terhadap kelincahan dan kecepatan reaksi; (2) Pengaruh latihan *squat thrust* terhadap kelincahan dan kecepatan reaksi; (3) Apakah terdapat perbedaan pengaruh peningkatan kelincahan dan kecepatan reaksi antara latihan *shuttle run* dan *squat thrust* .

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, metode yang digunakan adalah *Quasi Experiment* dengan desain penelitian *Randomized Control Group Pre-test Post-test Design*, setelah dihitung dengan rumus *Slovin* jumlah sampel sebanyak 58 anak , untuk menyamakan jumlah sampel dalam kelompok maka ditambah 2 sampel sehingga dalam penelitian ini sampel berjumlah 60 anak dan masing-masing kelompok berjumlah 20 sampel. Tehnik penempatan sampel dengan *ordinal pairing* , kelompok I 20 anak diberi pelatihan *shuttle run*, kelompok II 20 anak diberi pelatihan *squat thrust*, dan kelompok III (kontrol) 20 anak tanpa diberi perlakuan. Alat tes yang digunakan untuk mengukur kelincahan dengan menggunakan *side step test*, dan untuk kecepatan reaksi menggunakan *whole body reaction.* Metode dalam analisa ini menggunakan metode statistik kuantitatif deskriptif dan komparatif, sedangkan proses pengumpulan data dilakukan dengan melakukan pengukuran kelincahan dan kecepatan reaksi baik *pre-test* maupun *post-test* pada masing-masing kelompok. Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan uji-t.

.Hasil penelitian: (1) Terdapat pengaruh peningkatan signifikan pemberian latihan *shuttle run* terhadap kelincahan sebesar 36,25% dan kecepatan reaksi sebesar 10,95%. (2) Terdapat pengaruh peningkatan signifikan pemberian latihan *squat thrust* terhadap kelincahan sebesar 35,93% dan kecepatan reaksi sebesar 14,16%. (3) Pada kelompok kontrol terdapat pengaruh peningkatan terhadap kelincahan sebesar 12,72%, tetapi pada kecepatan reaksi terjadi penurunan sebesar 2,64% . (4) Hasil penghitungan *post hoc (LSD),* tidak terdapat perbedaan bentuk latihan yang signifikan antara kelompok *shuttle run dan squat thrust* terhadap kelincahan dan kecepatan reaksi kecuali pada kelompok kontrol.

Kesimpulan (1) Latihan *shuttle run* dan *squat thrust* dapat berpengaruh meningkatkan unsur kondisi fisik kelincahan dan kecepatan reaksi. (2) Tidak terdapat perbedaan bentuk latihan yang signifikan antara kelompok *shuttle run dan squat thrust* terhadap kelincahan dan kecepatan reaksi kecuali pada kelompok kontrol.

Kata kunci: *Pelatihan, Shuttle Run , Squat Thrust, Kelincahan, Kecepatan Reaksi.*

I. LATAR BELAKANG

Memiliki kondisi yang baik dan prima adalah dambaan setiap orang. Dalam dunia pendidikan, memiliki kondisi yang baik akan membantu meningkatkan perfoma dan penampilan. Dengan melihat karakteristik peserta didik yang heterogen dan majemuk dalam dunia pendidikan khususnya dibangku sekolah menengah pertama, dimana anak mengalami masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa remaja. Fisiologi anakpun mengalami perkembangan dan perubahan, begitu pula yang berkaitan dengan kondisi fisik anak.

Meningkatkan kondisi fisik dan prestasi adalah tujuan utama dari latihan, dalam upaya meningkatkan kondisi fisik peserta didik, unsur-unsur biomotorik atau kondisi fisik perlu dikembangkan diantaranya kecepatan, kelincahan, kekuatan, *power*, daya tahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, ketepatan , dan reaksi. Kondisi fisik yang prima akan besar pengaruhnya terhadap pencapaian suatu prestasi. Sajoto menjelaskan untuk mencapai prestasi yang optimal tidaklah mudah, banyak faktor yang mempengaruhi, diantaranya adalah aspek biologis, aspek psikologis, aspek lingkungan dan aspek penunjang, Sajoto (1995:2). Aspek-aspek tersebut perlu mendapat perhatian yang seimbang dalam suatu latihan, karena keempat aspek tersebut memberikan kontribusi yang besar dalam pencapaian prestasi maksimal bagi seseorang.

Kondisi fisik yang prima sangat berperan penting dalam kegiatan sehari-hari, sehingga dapat membantu pencapaian prestasi anak baik dalam bidang akademis maupun non akademis. Melihat aktivitas peserta didik yang selalu aktif bergerak dilingkungan sekolah dan di luar sekolah, penulis ingin meneliti dan menganalisa sampai sejauh mana kondisi fisik peserta didik yang berkaitan dengan kelincahan dan kecepatan reaksi. Perencanaan yang sistematis dan berkelanjutan wajib dilakukan untuk mendapatkan kondisi fisik yang prima, kemampuan bergerak dalam aktivitas sehari–hari . Tidak dapat dipungkiri persaingan untuk menjadi yang tebaik dalam setiap aktivitas belajar atau cabang olahraga dari waktu ke waktu semakin kompetitif. Dalam memberikan suatu pelatihan perlu memilih dan mencoba dari berbagai sumber, metode, bentuk dan jenis latihan hingga diperoleh cara pelatihan yang efektif dan efisien

untuk meningkatkan kualitas fisik, tehnik, taktik dan mental peserta didik.

Dalam penelitian ini peneliti tidak mengkhususkan atau memfokuskan pelatihan pada cabang olahraga tertentu, akan tetapi pada kondisi fisik secara umum yaitu kelincahan dan kecepatan reaksi di SMK Negeri 1 Grogol.

Kaitannya dengan memiliki kecepatan dan kelincahan untuk bergerak, *shutle run* (lari bolak-balik) merupakan salah satu bentuk latihan kelincahan, Harsono, (2001: 22). Ditambahkan Nala (1998: 74) dalam bukunya yang berjudul "Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga" berpendapat latihan *shuttle run* atlet dituntut untuk lari cepat sesuai dengan jarak yang sudah ditentukan, kemudian berbalik dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan begitu seterusnya, s*quat thrust* dan lari bolak-balik merupakan salah satu bentuk latihan kelincahan.

Johnson, Nelson (1986) mendefinisikan *squat thrust* merupakan beberapa bentuk gerakan terdiri dari yaitu, gerakan dengan tangan di atas kepala, kemudian jongkok tangan di lantai menahan berat badan, dan kaki dilempar ke belakang, serta jongkok lagi. Latihan ini melibatkan banyak otot dalam tubuh. Oleh karena itu latihan *squat thrust* ini dapat digunakan untuk daya tahan otot umum *(general mascular endurance test)*.

Dengan penjelasan dan keterangan tentang *shuttle run* dan *squat thrust* di atas semakin menguatkan keinginan penulis untuk melakukan penelitian, dalam upaya meningkatkan kelincahan dan kecepatan reaksi melalui latihan *shuttle run* dan *squat thrust.* Berdasarkan uraian dan asumsi di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Pelatihan *Shuttle Run* Dan *Squat Thrust* Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan Reaksi".

II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, metode yang digunakan adalah *Quasi Experiment* dengan desain penelitian *Randomized Control Group Pre-test Post-test Design.* Kelompok penelitian ini terdiri dari 3 kelompok yaitu:

1. Kelompok pelatihan s*huttle run.*
2. Kelompok pelatihan s*quat thrust*.
3. Kelompok kontrol

Perlakuan *(treatment)* diberikan selama 8 minggu dengan frekuensi latihan 3 kali/minggu.

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Randomized Control Group Pre-test Post-test Design.* Dalam rancangan ini terdapat tiga kelompok yang dipilih secara acak *(random). Pre-test* dilakukan untuk mengetahui data awal anggota sampel serta untuk mengelompokkan anggota sampel (menjadi 2 kelompok *shuttle run dan squat thrust*, dan kelompok kontrol) dengan cara *ordinal pairing* sebelum diberi perlakuan, dan *post-test* dilakukan untuk mengetahui data setelah mendapatkan perlakuan. Kemudian data *pre-test* dan *post-test* akan dianalisis dengan menggunakan anova *(analysis of variannce)* untuk mengetahui perbedaan "Pengaruh Pelatihan *Shuttle Run* Dan *Squat Thrust* Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan Reaksi".

III. HASIL DAN KESIMPULAN

Dari hasil penelitian akan dibuat suatu pembahasan mengenai hasil dari analisa penelitian tersebut. Meningkatkan kondisi fisik dan prestasi adalah tujuan utama dari latihan, dalam upaya meningkatkan kondisi fisik, unsur-unsur biomotorik atau kondisi fisik perlu dikembangkan diantaranya kecepatan, kelincahan, kekuatan, power, daya tahan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, ketepatan, dan kecepatan reaksi.

Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian tentang pengaruh bentuk latihan *shuttle run* dan *squat thrust* terhadap kelincahan dan kecepatan reaksi, bahwa kedua latihan ini mempunyai pengaruh yang positif dan dapat meningkatkan kelincahan dan kecepatan reaksi. Dari perhitungan *mean* didapatkan bahwa hasil rerata kelincahan dan kecepatan reaksi setelah mendapatkan latihan *shuttle run* meningkat. Setelah dilakukan uji signifikansi ternyata hasilnya adalah signifikan, hal ini dapat dikatakan bahwa pemberian latihan *shuttle run* benar-benar berpengaruh positif terhadap peningkatan kelincahan dan kecepatan reaksi, setelah dihitung mengalami peningkatan kelincahan dan kecepatan reaksi. Hal ini memberikan bukti nyata bahwa latihan *shuttle run* merupakan salah satu bentuk latihan dengan fokus peningkatan kelincahan dan kecepatan reaksi, hal tersebut diatas sesuai dengan pendapat , Harsono (1998) yaitu *shuttle run* merupakan salah satu bentuk latihan kelincahan. Dimana dalam latihan *shuttle run* ini atlet dituntut untuk berlari cepat sesuai dengan jarak yang sudah ditentukan, kemudian berbalik dengan cepat tanpa kehilangan kesimbangan begitu seterusnya. Selain untuk meningkatkan kelincahan

atlet, latihan *shuttle run* juga dapat meningkatkan kecepatan.

Dari perhitungan *mean* didapatkan bahwa hasil rerata kelincahan dan kecepatan reaksi setelah mendapatkan latihan *squat thrust* meningkat. Setelah dilakukan uji signifikansi ternyata hasilnya signifikan, hal ini dikuatkan dengan pendapat yang disampaikan bahwa pemberian latihan *squat thrust* benar-benar berpengaruh positif terhadap peningkatan kelincahan dan kecepatan reaksi, Nala (1998), hasil tersebut memberikan bukti nyata bahwa latihan *squat thrust* merupakan salah satu bentuk latihan dengan fokus peningkatan kelincahan dan kecepatan reaksi.

Selain bentuk latihan yang sesuai dengan kebutuhan dan tujuan latihan, maka hal utama yang perlu mendapat perhatihan adalah kesesuaian program latihan, karena progam latihan yang tepat dan benar akan meningkatkan prestasi.

SIMPULAN

Hasil penelitian tentang "Pengaruh Pelatihan *Shuttle Run* dan *Squat Thrust* Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan Reaksi" pada siswa kelas XI TKR di SMK Negeri 1 Grogol dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Hasil perhitungan *paired t-test* pada pemberian latihan *shuttle run* dengan melihat nilai *Sig. (2-tailed)* = 0,000, maka dapat disimpulkan bahwa *Ho* ditolak dan *Ha* diterima karena nilai *Sig.*= 0,000 < α = 0,005, sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan *shuttle run* dapat berpengaruh signifikan terhadap kelincahan dan kecepatan reaksi.
2. Hasil perhitungan *paired t-test* pada pemberian latihan *squat thrust* dengan melihat nilai *Sig. (2-tailed)* = 0,000, maka dapat disimpulkan bahwa *Ho* ditolak dan *Ha* diterima karena nilai *Sig* = 0,000 < *α* = 0,005, sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan *squat thrust* dapat berpengaruh signifikan terhadap kelincahan kecepatan reaksi.
3. Hasil pengujian hipotesis uji beda rerata sampel berpasangan pada pelatihan *shuttle run* dengan *paired t-test* didapat nilai *Sig.*= 0,000 < $_{\alpha}$ 0,05, berarti terdapat pengaruh yang signifikan pemberian latihan *shuttle run* terhadap kelincahan dan kecepatan reaksi. Pemberian latihan *shuttle run* memberikan pengaruh peningkatan kelincahan sebesar 36,25% dan peningkatan kecepatan reaksi sebesar 10,05% .
4. Hasil pengujian hipotesis uji beda rerata sampel berpasangan pada pelatihan *squat thrust* dengan

paired t-test didapat nilai *Sig.*= 0,000 < α 0,05, berarti pemberian latihan *squat thrust* dapat berpengaruh yang signifikan terhadap kelincahan dan kecepatan reaksi. Pemberian latihan *squat thrust* memberikan pengaruh peningkatan kelincahan sebesar 35,93% dan peningkatan kecepatan reaksi sebesar 14,16% .

5. Hasil pengujian hipotesis uji beda rerata sampel berpasangan pada kelompok kontrol dengan *paired t-test* didapat nilai *Sig.*= 0,000 < α 0,05, berarti pada kelompok kontrol terdapat pengaruh terhadap kelincahan. Pada kelompok kontrol terjadi peningkatan kelincahan sebesar 12,72% .
6. Hasil pengujian hipotesis uji beda rerata sampel berpasangan pada kelompok kontrol dengan *paired t-test* didapat nilai *Sig.*= 0,08 < α 0,05, berarti tidak terdapat pengaruh kerhadap kecepatan reaksi. Pada kelompok kontrol terjadi penurunan kecepatan reaksi sebesar -2,64%.
7. Hasil pengujian hipotesis uji beda rerata antar kelompok dengan *anova* analisa menyatakan nilai *Sig*. 0,000 < α 0,05, berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara pelatihan kelompok I (*shuttle run*) kelompok II (*squat thrust*) dan kelompok III (kontrol) terhadap kelincahan dan kecepatan reaksi.

IV. DAFTAR PUSTAKA

Bachar, H., Hani Al H., Said A., and Martin B., *"Assessing Inter-Effort Recovery and Change of Direction Ability With The 30-15 Intermittent Fitness Test,"* Journal of Sports Science and Medicine (2011) 10, 346-354.

Bompa, T.O. (1983). *Theory and Methology of Training,* Kendal and Hunt Publishing: Company, Dubugue , Iowa.

Bompa, T.O. , Gregory H.G. *Periodization : Theory and Methology of Training* (terjemahan).

Grosser, dkk. (2001). *Latihan Fisik Olahraga*. Jakarta: Pusat Pendidikan dan Penataran Bidang Penelitian dan Pengembangan KONI Pusat.

Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: C.V. Tambak Kusuma.

Harsono. (2001). *Latihan kondisi fisik*. Bandung: Program pascasarjana UPI.

10), "*Modification Of Agility Running Ttechnique in Reaction To a Defender in Rugby Union*," *Journal of Sports Science and Medicine* (2010) 9, 445-451.

Mackenzie, B. (2000). *Agility [WWW] Available from: ttp://www.brianmac.co.uk/agility.htm [Accessed* 12/12/2013].

Mackenzie, B. (1998). Reaction Time *[WWW] Available from :http://www. brianmac.co.uk / reaction. htm [Accessed* 12/12/2013].

Maksum, A. (2012). *Metodologi penelitian dalam olahraga.* Surabaya: UNESA.

Nala, N. (1998). *Prinsip pelatihan fisik olahraga*. Denpasar: Universitas Udayana.

Nossek, Y. (1982). *Teori umum*. Lagos: Institut Nasional Olahraga Lagos Pan African Press LTD.

Riduwan. (2012). *Dasar-dasar Statistika*. Bandung: Alfabeta.

Roesdiyanto, Budiwanto, S. (2008). *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Malang: Laboratorium Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Malang.

Sajoto, M. (1988). *Peningkatan & Pembentukan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.* Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.

Sajoto, M. (1995). *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga.* Semarang: Effhar dan Dahara Prize.

Sireggar, S. (2013).*Statistik Parametrik untuk Penelitian Kuantitatif* .Jakarta: PT. Bumi Aksara.

Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan ,Pendekatan kuantitatf, kualitatif, dan R&D.* Bandung: Alfabeta.

Sugiyono. (2012). *Statistika untuk Penelitian.* Bandung: Alfabeta.

Sukadiyanto dan Dangsina. (2012). *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik.* Bandung: Lubuk Agung.

Sukardi. (2012). *Metodologi Penelitian Pendidikan Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta: PT Bumi Aksara.

Sukmadinata, N., S. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan. Bandung: PT Remaja* Rosdakarya Offset.