ARTIKEL

PENGARUH PELATIHAN *SIDE JUMP SPRINT* DAN *SIDE HOP* TERHADAP KELINCAHAN DAN KECEPATAN PADA SISWA PUTRA KELAS XI MAN 3 KOTA KEDIRI TAHUN 2014/2015

Oleh:

CINDY CINTYA D

NPM:11.1.01.09.01059

Dibimbing oleh :

1. **Drs. H. Setyo Harmono, M.Pd.**
2. **Drs. H. Sugito, M.Pd**

PROGRAM STUDI PENJASKESREK

FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2018

Simki-Techsain Vol. 02 No. 07 Tahun 2018 ISSN : 2599-3011

Artikel Skripsi
Universitas Nusantara PGRI Kediri

SURAT PERNYATAAN
ARTIKEL SKRIPSI TAHUN 2018

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama Lengkap	: Cindy Cintya D
NPM	: 11.1.01.09.0105
Telepun/HP	: 083846765128
Alamat Surel (Email)	:
Judul Artikel	: Pengaruh Pelatihan *Side Jump Sprint* Dan *Side Hop* Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan Pada Siswa Putra Kelas XI MAN 3 Kota Kediri Tahun 2014/2015.
Fakultas – Program Studi	: PENJASKESREK
Nama Perguruan Tinggi	: Universitas Nusantara PGRI Kediri
Alamat Perguruan Tinggi	: Jl. KH. Ahmad Dahlan No. 76 Kota Kediri

Dengan ini menyatakan bahwa :

a. artikel yang saya tulis merupakan karya saya pribadi (bersama tim penulis) dan bebas plagiarisme;

b. artikel telah diteliti dan disetujui untuk diterbitkan oleh Dosen Pembimbing I dan II.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya. Apabila di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian data dengan pernyataan ini dan atau ada tuntutan dari pihak lain, saya bersedia bertanggungjawab dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Mengetahui		Kediri, 24 januari 2018
Pembimbing I	Pembimbing II	Penulis,
Drs. Setyo Harmono, M.Pd NIDN. 0772095801	Drs. Sugito, M.Pd NIDN. 0022086508	Cindy Cintya D NPM. 11.1.01.09.0105

PENGARUH PELATIHAN *SIDE JUMP SPRINT* DAN *SIDE HOP* TERHADAP KELINCAHAN DAN KECEPATAN PADA SISWA PUTRA KELAS XI MAN 3 KOTA KEDIRI TAHUN 2014/2015

Cindy Cintya D
11.1.01.09.0105
PENJASKESREK
4@gmail.com
Drs.H. Setyo Harmono, M.Pd. dan Drs.H.Sugito, M.Pd
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

Penelitian ini dilatar belakangi dari hasil pengamatan peneliti, bahwa terdapat permasalahan dalam proses servis atas bolavoli. Fokus permasalahan dalam permasalahan penelitian ini adalah :(1)Apakah pelatihan *side jump sprint* dan *side hop* berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan 2)Apakah pelatihan *side jump sprint* dan *Side hop* berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan?(3)Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan *side jump sprint* dan *side hop* terhadap peningkatan?(4)Apakah terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan *side jump sprint* dan *side hop* terhadap peningkatan kecepatan ?

Berdasarkan hasil analisis data dalam penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: (1) Dari hasil analisis uji-t untuk kelompok *side jump sprint* diperoleh nilai t_{hitung} = 2,308 dengan nilai signifikansi 0,001 pada taraf signifikansi 0,05 dan analisis uji-t untuk kelompok *side hop* diperoleh nilai t_{hitung} = 2,308 dengan nilai signifikansi 0,003 pada taraf signifikansi 0,05. Nilai signifikansi hitung kedua pelatihan lebih kecil dari nilai signifikansi α (Sig < 0,05), dengan demikian hipotesis penelitian "pelatihan *side jump sprint* dan *side hop* berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan" diterima. (2) Dari hasil analisis uji Anava satu arah diperoleh F_{hitung} = 1,864 dengan signifikansi 0,000 pada taraf signifikansi 0,05. Nilai signifikansi hitung lebih kecil dari nilai signifikansi α (Sig < 0,05), maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan dari masing-masing kelompok. Dari uji lanjut *Least Significant Difference* (LSD) diperoleh nilai signifikansi perhitungan 0,000, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (Ho) yang menyatakan tidak terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan *side jump sprint* dengan *side hop* terhadap kelincahan ditolak, dan sebaliknya hipotesis penelitian (Ha) yang menyatakan terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan *side jump sprint* dengan *side hop* terhadap peningkatan kelincahan diterima.. (3) Dari hasil analisis uji-t untuk kelompok *side jump sprint* diperoleh nilai t_{hitung} = 2,630 dengan nilai signifikansi 0,012 pada taraf signifikansi 0,05 dan analisis uji-t untuk kelompok *side hop* diperoleh nilai t_{hitung} = 3,198 dengan nilai signifikansi 0,003 pada taraf signifikansi 0,05. Nilai signifikansi hitung kedua pelatihan lebih kecil dari nilai signifikansi α (Sig < 0,05), dengan demikian hipotesis penelitian "pelatihan *side jump sprint* dan *side hop* berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai" diterima. (4) Dari hasil analisis uji Anava satu arah diperoleh F_{hitung} = 1,117 dengan signifikansi 0,000 pada taraf signifikansi 0,05. Nilai signifikansi hitung lebih kecil dari nilai signifikansi α (Sig < 0,05), maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan dari masing-masing kelompok. Dari uji lanjut *Least Significant Difference* (LSD) diperoleh nilai signifikansi perhitungan 0,005, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian (Ha) yang menyatakan terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan *side jump sprint* dengan *side hop* terhadap kecepatan diterima. Dari nilai perbedaan rata-rata, lihat tabel 4.22 kelompok *side jump sprint* lebih tinggi dibandingkan kelompok *side hop*. Maka pelatihan *side jump sprint* lebih meningkatkan kecepatan dibandingkan pelatihan *side hop*.

KATA KUNCI : *Side Jump Sprint*, *Side Hop*, Kelincahan Dan Kecepatan.

I. LATAR BELAKANG

Pembinaan prestasi siswa sangat baik diterapkan, karena siswa yang pada umumnya masih berusia muda lebih mudah mengkondisikan pelatihan-pelatihan yang akan diberikan untuk meningkatkan prestasi yang nantinya kemungkinan akan menjadi atlet. Upaya peningkatan prestasi olahraga merupakan suatu hal yang kompleks yang saling melengkapi satu dengan yang lain dan dipengaruhi oleh berbagai faktor. Selain faktor mental, psikis, taktik dan strategi, faktor kondisi fisik juga merupakan faktor yang sangat penting dalam pencapaian prestasi olahraga.

Di dalam peningkatan prestasi seorang atlet maka diperlukan berbagai macam pembinaan kondisi fisik. Pembinaan kondisi fisik merupakan pembinaan awal dan sebagai dasar pokok dalam mengikuti pelatihan olahraga untuk mencapai suatu prestasi. Dengan dimilikinya kondisi fisik yang prima oleh setiap atlet akan dapat tercapai suatu prestasi yang optimal. Unsur-unsur kondisi fisik yaitu daya tahan jantung-pernafasan-peredaran darah (*respiratio-cardiovascular endurance*), daya tahan otot, kecepatan, kelincahan kekuatan, kelentukan persendian dan daya ledak (Nala, 1998: 6).

Kelincahan dan kecepatan merupakan 2 dari 10 komponen yang disebutkan di atas. Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi tubuh secara cepat dalam melakukan gerakan yang bersamaan dengan gerakan yang lainnya (Nala, 1998: 74). Iskandar Z dkk (1999: 9) juga mengatakan Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari suatu tempat ke tempat yang lain dalam waktu paling singkat (Iskandar, 1999: 8). Kecepatan tidak hanya dibutuhkan untuk berlari tetapi pada dasarnya kecepatan dapat dipergunakan dalam segala bentuk aktifitas.Pelatihan *side jump sprint* dan *side hop* diduga dapat meningkatkan kelincahan dan kecepatan.

Side jump sprint merupakan latihan kombinasi yang dimulai dari lateral jump hingga lari cepat dalam jarak tertentu yang memerlukan bangku yang rendah atau objek serupa untuk diloncati dan kerucut yang digunakan sebagai garis finish. Latihan ini melibatkan otot-otot *quadriceps, hamstring, fleksor* pinggul, *gastrocneius,* dan *gluteus* dan juga melatih koordinasi yang diperlukan untuk perubahan arah yang cepat, sehingga sangat cocok digunakan untuk melatih kelincahan dan kecepatan, dan diharapkan dapat meningkatkan kelincahan dan kecepatan tersebut.

Side hop merupakan latihan yang menggunakan 2 buah box dengan tinggi 35 cm. Dari posisi awal meloncat kesamping melewati box pertama, kemudian box kedua, dan langsung kembali meloncat kesamping

melewati box kedua dan box yang pertama. Secara khusus gerakan ini mengembangkan otot-otot *abductor* paha, *stabilizer* lutut dan *ankle*, serta meningkatkan power samping yang eksplosif di seluruh paha dan pinggul. Pelatihan ini baik dilakukan untuk kelincahan dan kecepatan, karena dalam pelatihan ini menggunakan otot-otot tungkai, dan gerakannya dilakukan dengan cepat dan berubah arah dengan cepat, sehingga diharapkan dapat meningkatkan kelincahan dan kecepatan..

II METODE

Penelitian ini merupakan eksperimen lapangan. Penelitian eksperimen lapangan merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui kemungkinan hubungan sebab-akibat dengan memberikan satu atau lebih perlakuan kepada satu atau lebih kelompok eksperimen, dan membandingkannya dengan satu atau lebih kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan (Arikunto, 1989: 272).

III HASIL DAN KESIMPULAN

Hasil analisis dari penelitian untuk variabel terikat penelitian menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata (*mean*) untuk masing-masing variabel. Pada variabel kelincahan, kelompok kontrol maupun kedua kelompok perlakuan mengalami peningkatan nilai rata-rata. Nilai *pre-test* kelompok kontrol memiliki rata-rata 20,88 dan rata-rata nilai *post-test* 20,19 dengan demikian nilai rata-rata kelompok kontrol meningkat 0,69. Lalu nilai *pre-test* kelompok perlakuan pelatihan *side jump sprint* memiliki rata-rata 21,83 dan rata-rata nilai *post-test* 19,94 dengan demikian nilai rata-rata kelompok perlakuan pelatihan *side jump sprint* meningkat 1,89 dan nilai *pre-test* kelompok perlakuan pelatihan *side hop* memiliki rata-rata 20,22 dan rata-rata nilai *post-test* 18,44 dengan demikian nilai rata-rata kelompok perlakuan pelatihan *side hop* meningkat 1,78.

Variabel kecepatan juga mengalami peningkatan nilai rata-rata baik pada kelompok kontrol maupun pada kedua kelompok perlakuan. Kelompok kontrol mengalami peningkatan rata-rata nilai sebesar 0,18 dari nilai rata-rata *pre-test* 6,10 menjadi 6,28 pada saat *post-test*. Selanjutnya kelompok perlakuan pelatihan *side jump sprint* mengalami peningkatan rata-rata nilai 0,62 dari nilai rata-rata *pre-test* 6,89 menjadi 6,70 pada saat *post-test*. Begitu pula kelompok perlakuan pelatihan *side hop* juga mengalami peningkatan rata-rata nilai 0,67 dari nilai rata-rata *pre-test* 6,11 menjadi 6,79 pada saat *post-test*.

Dari deskripsi di atas, diketahui adanya peningkatan nilai variabel kelincahan dan kecepatan baik pada kelompok kontrol maupun dari kedua kelompok perlakuan, dengan peningkatan kedua nilai rata-rata kelompok perlakuan

yang lebih tinggi dari pada kelompok kontrol. Peningkatan yang dialami oleh kedua kelompok perlakuan disebabkan pelatihan yang dijalani. Bentuk pelatihan yang dilakukan adalah pelatihan *side jump sprint* dan *side hop* dengan frekuensi dan lamanya pelatihan adalah sebanyak 3 kali seminggu selama 4 minggu atau 12 kali pertemuan.

1. **Pelatihan *Side Jump Sprint* dan *Side Hop* Berpengaruh Terhadap Peningkatan Kelincahan**.

Dari hasil analisis uji-t untuk kelompok *side jump sprint* diperoleh nilai t_{hitung} = 2,308 dengan nilai signifikansi 0,001 pada taraf signifikansi 0,05 dan analisis uji-t untuk kelompok *side hop* diperoleh nilai t_{hitung} = 2,308 dengan nilai signifikansi 0,003 pada taraf signifikansi 0,05. Nilai signifikansi hitung kedua pelatihan lebih kecil dari nilai signifikansi α (Sig < 0,05), dengan demikian hipotesis penelitian "pelatihan *side jump sprint* dan *side hop* berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan" diterima.

2. **Ada Perbedaan Pengaruh Antara Pelatihan *Side Jump Sprint* dan Pelatihan *Side Hop* terhadap Peningkatan Kelincahan**.

Dari hasil analisis uji Anava satu arah diperoleh F_{hitung} = 1,864 dengan signifikansi 0,000 pada taraf signifikansi 0,05. Nilai signifikansi hitung lebih kecil dari nilai signifikansi α (Sig < 0,05), maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan dari masing-masing kelompok. Dari uji lanjut *Least Significant Difference* (LSD) diperoleh nilai signifikansi perhitungan 0,000, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol (Ho) yang menyatakan tidak terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan *side jump sprint* dengan *side hop* terhadap kelincahan ditolak, dan sebaliknya hipotesis penelitian (Ha) yang menyatakan terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan *side jump sprint* dengan *side hop* terhadap peningkatan kelincahan diterima. Dari nilai perbedaan rata-rata, lihat tabel 4.18 kelompok *side jump sprint* lebih tinggi dibandingkan kelompok *side hop*. Maka pelatihan *side jump sprint* lebih meningkatkan kelincahan dibandingkan pelatihan *side hop*.

3. **Pelatihan *Side Jump Sprint* dan *Side Hop* Berpengaruh terhadap Peningkatan Kecepatan**

Dari hasil analisis uji-t untuk kelompok *side jump sprint* diperoleh nilai t_{hitung} = 2,630 dengan nilai signifikansi 0,012 pada taraf signifikansi 0,05 dan analisis uji-t untuk kelompok *side hop* diperoleh nilai t_{hitung} = 3,198 dengan nilai signifikansi 0,003 pada taraf signifikansi 0,05. Nilai signifikansi hitung kedua pelatihan lebih kecil dari nilai signifikansi α (Sig < 0,05), dengan demikian hipotesis penelitian "pelatihan *side jump sprint* dan *side hop* berpengaruh terhadap peningkatan daya ledak otot tungkai" diterima.

4. **Ada Perbedaan Pengaruh Antara Pelatihan *Side Jump Sprint* dan Pelatihan *Side Hop* terhadap Peningkatan Kecepatan.**

Dari hasil analisis uji Anava satu arah diperoleh F_{hitung} = 1,117 dengan signifikansi 0,000 pada taraf signifikansi 0,05. Nilai signifikansi hitung lebih kecil dari nilai signifikansi α (Sig < 0,05), maka dapat disimpulkan terdapat perbedaan yang signifikan dari masing-masing kelompok. Dari uji lanjut *Least Significant Difference* (LSD) diperoleh nilai signifikansi perhitungan 0,005, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian (Ha) yang menyatakan terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan *side jump sprint* dengan *side hop* terhadap kecepatan diterima. Dari nilai perbedaan rata-rata, lihat tabel 4.22 kelompok *side jump sprint* lebih tinggi dibandingkan kelompok *side hop*. Maka pelatihan *side jump sprint* lebih meningkatkan kecepatan dibandingkan pelatihan *side hop*.

Secara teoritis hasil penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut: Pelatihan merupakan suatu gerakan fisik atau aktivitas mental yang dilakukan secara sistematis berulang-ulang (*repetitif*) dalam jangka waktu (*durasi*) lama, dengan pembebanan yang meningkat secara progresif dan individual, yang bertujuan untuk memperbaiki sistem serta fungsi fisiologi dan psikologi tubuh agar pada waktu melakukan aktivitas olahraga dapat mencapai penampilan yang optimal (Nala 1998: 1).

Kelincahan dan kecepatan merupakan komponen kondisi fisik yang sangat penting peranannya dalam olahraga. Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi tubuh secara cepat dalam melakukan gerakan yang bersamaan dengan gerakan yang lainnya (Nala, 1998: 74). Iskandar Z dkk (1999: 9) juga mengatakan Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat yang dilakukan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Kecepatan adalah kemampuan berpindah dari suatau tempat ke tempat yang lain dalam waktu paling singkat (Iskandar, 1999: 8). Kecepatan tidak hanya dibutuhkan untuk berlari tetapi pada dasarnya kecepatan dapat dipergunakan dalam segala bentuk aktifitas.

Sampel penelitian dalam penelitian ini diberikan pelatihan *side jump sprint* dan *side hop*. Mekanisme pelatihan *side jump sprint* adalah meloncat ke samping melewati box dan dilakukan secara berulang-ulang kemudian pada loncatan terakhir melakukan *sprint* sampai garis *finis*. Mekanisme pelatihan *side hop* adalah meloncat ke samping melewati box pertama dan langsung meloncati box kedua setelah itu kembali meloncati box kedua dan box pertama. Pelatihan *side jump sprint* dan *side*

hop merupakan pelatihan yang banyak melibatkan otot-otot tungkai seperti otot *quadriceps, hamstrings,* fleksor pinggul, *gastrocnemius,* dan *gluteals,* dengan gerakan meloncat ke samping melewati box secara berulang-ulang, sehingga gerakan pada pelatihan ini dapat meningkatkan kemampuan otot-otot *abductor* paha, *stabilizer* lutut dan *ankle.* Gerakan meloncat melewati box yang dilakukan akan mengakibatkan *hypertrophy* otot yang disebabkan oleh peningkatan jumlah dan ukuran dari sel-sel serta serabut-serabut otot tungkai yang akan menambah kekuatan otot tersebut, dan melalui latihan ini otot akan terbiasa dengan gerakan yang bersifat cepat dan berubah arah sehingga kecepatan lari dan kelincahan akan meningkat.

Dengan perbedaan mekanisme gerakan antara pelatihan *side jump sprint* dan *side hop*, maka akan terdapat perbedaan pengaruh terhadap kelincahan dan kecepatan. Pelatihan *side jump sprint* berpengaruh lebih baik terhadap kelincahan dan kecepatan dibandingkan dengan pelatihan *side hop* karena mekanisme gerakan pelatihan *side jump sprint* yaitu meloncat ke samping melewati box dan dilakukan secara berulang-ulang kemudian pada loncatan terakhir melakukan *sprint* sampai garis *finish*, gerakan ini akan melatih otot tungkai untuk melakukan gerakan yang cepat dan mudah berubah arah sehingga akan lebih meningkatkan kelincahan dan kecepatan.

IV. DARTAR PUSTAKA

Bompa, T.O, 1983. *Theory And Methodology Of Training*. Iowa: Kendall Hunt Publishing Company.

Chu, D.A., 1998. *Jumping Into Plyometrics*. Iowa: Human Kinetics Publisher, Inc.

Hadi, Sutrisno. 2000. *Analisis Regresi*. Yogyakarta: Andi Offset.

Suharno, 1989. Ilmu *Kepelatihan Olahraga. Makalah Disajikan Pada Kursus Wasit dan Pelatih Bolavoli Tingkat Nasional*, Yogyakarta: FPOK IKIP.

Sukadiyanto, 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta

Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alpabeta.

Markovic, G., Jukic,I., Milanovic, D. and Metikos, D., 2005. *Effect of Sprint and Plyometric Training on Morphological Characteristic in Physically Active Men*. Kinesiology 37 (2005) 1:32-39. Diunduh tanggal 14 April 2011.