

JSH : Journal of Sport and Health

Pengaruh Latihan Fisik Lari Teknik ABC Drill Terhadap Kelincahan Pemain Klub Bola Voli Arwis Tahun 2024

Danang Endarto Putro¹, Anung Probo Ismoko²

¹. Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP PGRI Pacitan, Indonesia

². Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP PGRI Pacitan, Indonesia

Penulis yang sesuai : ¹juzz.juzz88@gmail.com, ²ismokoanung@gmail.com

ARTICLE INFO

Kata kunci
Latihan, ABC Running,
Kelincahan, Bola voli

Keyword
Exercise, ABC Running,
Agility, Volleyball

ABSTRAK

Kelincahan dalam olahraga bola voli menjadi salah satu faktor fisik yang harus dilatih. Seluruh gerakan teknik dasar bola voli tentunya membutuhkan kondisi fisik yang mumpuni tidak terkecuali faktor kelincahan. Kelincahan yang bagus diharapkan dapat memberikan performa maksimal pada seorang pemain bola voli. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan fisik teknik lari ABC Drill terhadap kelincahan pemain klubbola voli ARWIS tahun 2024. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen. Perlakuan dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui pengaruh sebab akibat dari bentuk latihan tertentu. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes lari bolak balik. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 20 orang pemain klubbola voli ARWIS. Teknik analisis data menggunakan uji-t. Kesimpulan penelitian ini didapatkan rata-rata tes awal 13.16 dalam kategori Sedang dan tes akhir sebesar 12.37 dalam kategori Baik. Didapatkan peningkatan yang bagus sebesar 1.31 setelah perlakuan. Hasil uji-t didapatkan $t\text{-hitung} > t\text{-tabel}$ sebesar $6.403 > 2.194$ atau $t\text{-hitung} < t\text{-tabel}$ sebesar $6.403 < 2.194$. Dari hitungan tersebut diketahui ada perbedaan antara pretes dan postes. Dapat disimpulkan bahwa latihan fisik lari teknik ABC Running memberikan peningkatan yang bagus pada kelincahan pemain bola voli ARWIS. Dengan latihan dan porsi yang tepat maka kelincahan para pemain akan semakin baik untuk performa saat bermain maupun kompetisi.

ABSTRACT

Agility in volleyball is one of the physical factors that must be trained. All basic volleyball technical movements of course require adequate physical conditions, including agility. Good agility is expected to provide maximum performance for a

volleyball player. The aim of this research is to determine the effect of physical training using the ABC Drill running technique on the agility of ARWIS volleyball klubplayers in 2024. The method used in this research is experimental. The treatment in this study was used to determine the causal influence of certain forms of exercise. The instrument used in this research was the back and forth running test. The population in this study was 20 ARWIS volleyball klubplayers. The data analysis technique uses the t-test. The conclusion of this research was that the initial test average was 13.16 in the Medium category and the final test was 12.37 in the Good category. There was a good increase of 1.31 after treatment. The results of the t-test showed that $t\text{-count} > t\text{-table}$ was $6,403 > 2,194$ or $t\text{-count} < t\text{-table}$ was $6,403 < 2,194$. From these calculations it is known that there is a difference between the pretest and posttest. It can be concluded that physical training using the ABC Running technique provides a good improvement in the agility of ARWIS volleyball players. With the right training and portions, the players' agility will improve for performance when playing and in competitions.

Pendahuluan

Bola voli identik dengan olahraga yang sering di mainkan di lingkungan sekolah maupun lingkungan masyarakat. Baik dalam dunia Pendidikan maupun untuk olahraga prestasi. Tahun 2024 ini liga bola voli di Indonesia mulai berjalan dengan sangat antusias. Bola voli yang notabennya permainan beregu sangat menarik untuk di lihat maupun dimainkan secara langsung. Daya tarik tersendiri membuat permainan bola voli dapat di kemas dalam sebuah turnamen yang syarat akan prestasi nasional. Hal itulah yang mendasari banyak para talenta-talenta muda untuk terus berlatih dan giat dalam mengembangkan bakatnya. Klubbola voli ARWIS adalah salah satunya. Klub ARWIS terus mengasah minat bakat serta keterampilan para pemain usia muda agar proses pembibitan dapat terus teregenerasi dengan maksimal. Berbagai upaya terus dilakukan agar keterampilan bermain bola voli dapat berkembang dan menunjukkan kemajuan positif. Berbagai macam latihan digunakan untuk menggenjot performa para pemain bola voli.

Teknik dan taktik terus ditingkatkan dalam latihan yang secara rutin di lakukan 3 kali seminggu. Latihan fisik juga dilakukan untuk menunjang performa para pemain agar saat bertanding dapat menunjukkan hasil maksimal. Kondisi fisik yang maksimal tentu diharapkan dapat menopang kemampuan para pemain bola voli ARWIS untuk dapat mendapatkan hasil maksimal saat pertandingan dilakukan. Banyak yang perlu di bentuk dan terus ditingkatkan fisik para pemain bola voli ARWIS. Salah satunya kondisi fisik altet yang perlu untuk ditingkatkan adalah kelincahan.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat, (A & Bujang, 2023). Kelincahan itu sendiri merupakan salah satu komponen kebugaran motorik yang di perlukan untuk semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dengan tepat pada waktu bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan serta sadar akan posisi tubuh. Kelincahan seorang pemain dalam merubah gerakan tubuh secara cepat merupakan komponen dasar dalam olahraga tim atau beregu. Karena selama pertandingan, pemain melakukan gerakan seperti berlari dan merubah arah gerakan secara cepat. (Wibowo, 2016), (Utomo, 2019), menyatakan bahwa kelincahan adalah salah satu kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan atau kemampuan seseorang dalam mengubah posisi tubuh mereka dengan cepat tanpa harus kehilangan keseimbangan, kelincahan memiliki beberapa otot gerakan dengan kontraksi yang cepat dengan kontraksi otot-otot tungkai yang bisa memberikan daya tahan yang mampu membuat gerakan itu tanpa harus menghilangkan keseimbangan. Seorang pemain tentunya harus didukung memiliki kondisi fisik yang prima dengan itu kelincahan yang harus dipenuhi oleh atlet bola voli. Kelincahan adalah suatu komponen biomotorik yang harus di tingkatkan dan di kembangkan. Sependapat dengan (Oktanansa et al., 2022) bahwa kelincahan sebagai kemampuan untuk mempertahankan atau mengontrol posisi tubuh saat mengubah arah dengan cepat dan akurat selama serangkaian gerakan. Pemain yang lincah adalah pemain yang bergerak tanpa harus menghilangkan keseimbangan dan tanpa kehilangan kesadaran.

Latihan pada dasarnya merupakan aktivitas yang dilakukan berulang-ulang dengan beban yang semakin lama tentu akan bertambah. Latihan sendiri dirancang untuk membantu meningkatkan keterampilan, meningkatkan kebugaran pemain serta untuk mempersiapkan kondisi fisik dalam menghadapi kompetisi tertentu, (Risma & Jatra, 2020) (Wibowo et al., 2019). Berbagai bentuk latihan fisik pada dasarnya sebagai upaya untuk meningkatkan kondisi fisik. Khususnya kelincahan perlu adanya sebuah treadment tersendiri agar kualitas bisa didapatkan secara maksimal. ABC running akhir-akhir ini sedang booming dan menjadi salah satu bentuk latihan yang banyak dilakukan oleh masyarakat dalam berolahraga. ABC Running merupakan salah satu teknik berlari dengan menggunakan cara tertentu agar bisa berlangsung secara efisien, (Setyagraha et al., 2022). Pada dasarnya ABC running merupakan salah satu bentuk latihan dasar untuk latihan gerakan tungkai yang tentunya juga mencakup akselerasi, keseimbangan, dan koordinasi saat berlari.

ABC Running Drill merupakan bentuk latihan yang gerakan dasarnya yaitu berjalan, berlari dan loncat, yang menerapkan kemampuan gerakan berkaitan dengan kesadaran tubuh

serta koordinasi antara mata dengan tangan dan kaki. Sebagai penerapan ABC Running Drill menggunakan 9 jenis latihan guna mengasah keterampilan melakukan teknik gerakan lari. Macam gerakan latihan ABC meliputi (Sumber: LAUF-Drill ABC). a). Angkling drill yaitu melakukan gerakan yang berfokus pada ankle kaki yang dilakukan secara cepat, b). Skippings yaitu melakukan gerakan mengangkat lutut setengah rata-rata air, c). High knee drill yaitu mengangkat paha setinggi rata-rata air, d). Butt kick yaitu mengangkat sedikit lutut dan membawa tumit diarahkan ke pantat, e). Foreleg extension yaitu angkat paha setinggi rata-rata air kemudian menambahkan tendangan kaki lurus ke depan, f). Straight leg extension dilaksanakan gerakan kaki dengan mengangkat lurus ke depan, g). Ankle bounce yaitu melakukan gerakan pada sumbu ankle kaki dengan bersamaan, kedua tangan juga bergerak bergantian ke depan dan ke belakang bersamaan, h). High knee bounce skips yaitu dilaksanakan dengan mengangkat lutut setinggi-tingginya sampai posisi badan ada masa melayang, i). Bounding yaitu dilaksanakan mengangkat kaki dibawa tinggi ke atas dan jauh ke depan. Semua gerakan mulai dari angkling drill hingga bounding dilakukan dengan posisi badan tegak, menggunakan ujung kaki atau jinjit, arah pandang lurus ke depan, kemudian tangan mengayun bergantian membentuk 90 derajat dan berirama.

Acceleration Balance Coordination (ABC Running) pada teknik ini menerapkan latihan gerakan tungkai, lutut, dan tangan yaitu: a). Praktik latihan gerakan tungkai dimulai dari posisi tubuh berdiri dengan tegap, kedua lengan diletakkan disamping, mengangkat tumit dengan posisi tetap di tempat, kemudian meletakkan tumit kembali ke tanah, pastikan ujung kaki menempel di tanah diiringi dengan kedua lengan ditekuk membentuk sudut 90 derajat serta mengikuti gerakan irama tungkai. b). Praktik teknik gerakan lutut ABC Running dimulai dengan posisi berdiri tegak, lalu lari di tempat dengan kedua kaki diluruskan ke depan secara bergantian, perlahan-lahan percepat gerakan sesuai dengan irama, sebagai tambahan gerakan ini bisa dilakukan dengan tendangan kaki secara bergantian ke pantat atau ke arah belakang badan. Gerakan ini dapat dipraktikkan dengan melangkah ke depan kira-kira 10-15 meter. c). Praktik gerakan tungkai dan tangan dimulai dengan posisi berdiri tegak, kedua lengan ditekuk 90 derajat, lalu lari di tempat mengangkat lutut setinggi pinggul bersamaan dengan gerakan ayunan lengan. Saat tungkai dan lutut kanan diangkat setinggi pinggul lengan kiri diayun ke depan sampai setinggi bahu dengan cepat, perkirakan kecepatan ayunan tangan berada di depan dada. Praktikkan gerakan ini dengan melangkah maju dengan cepat jarak 10-15 meter, (Setyagraha et al., 2022).

Konsep dari Acceleration Balance Coordination Running Konsep mengacu pada sekumpulan gerak lari dalam waktu bersamaan dan hampir bersamaan, dilakukan dengan harmonis serta di dalamnya menerapkan unsur gerakan lari Acceleration Balance Coordination Running. Adapun praktiknya, penerapan konsep ini akan mengalami peningkatan kecepatan dari satu waktu ke waktu lain. Latihan ini berguna untuk melakukan perbaikan koordinasi dan teknik lari sprint dipraktikkan secara bertahap dalam waktu tertentu. Gerak Lari ABC adalah kumpulan gerak yang bervariasi mulai dari yang mudah hingga sulit, (Wardianto, Simanjuntak & Haetami, 2018). Pembelajaran teknik ini berguna sebagai perbaikan koordinasi dan teknik lari cepat. Teknik ini bisa diterapkan dengan cara berlatih secara bertahap dalam waktu tertentu. Saat mempraktikkan gerakan dianjurkan meningkatkan kecepatan secara bertahap sesuai irama gerak di mana dilakukan 2 sampai 3 kali pengulangan pada jarak 10-15 meter. Serta, teknik ini bisa dilakukan dengan berjalan biasa saat kembali ke posisi semula. Latihan untuk memperbaiki teknik lari jarak pendek serta mengembangkan kapasitas fisik dapat dilakukan dengan metode latihan ABC running drill.

Istilah ABC running drill sebenarnya lebih diutamakan pada gerak lari yang bervariasi dan disusun berdasarkan sistematika berbagai bentuk gerakan kaki dari yang mudah ke yang sukar, (Giartama, 2019). Latihan lari jarak pendek dengan ABC running drill merupakan latihan teknik dasar untuk memperkuat kekuatan otot, dan memperbaiki gerak dasar, kekuatan otot dan teknik dasar berlari akan berpengaruh terhadap hasil lari 60 meter Henriksen, (Aristiyanto et al., 2021). Perencanaan latihan ABC running drill yang terukur dapat menghasilkan perubahan yang berarti karena latihan tersebut melatih koordinasi gerak juga berpengaruh terhadap perkembangan kapasitas fisik sebagai penunjang dalam performa berlari. Metode latihan ABC running drill dipilih karena didalamnya memfokuskan pada pembenaran teknik gerakan dasar, koordinasi tubuh, serta penguatan otot terutama pada otot tungkai.

Berdasarkan uraian di atas sebenarnya ada banyak bentuk dan macam latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan kelincahan pemain bola voli. Salah satu yang dipilih peneliti adalah menggunakan metode latihan ABC Running. Peneliti mencoba untuk memadukan metode latihan ABC Running untuk meningkatkan kelincahan pemain bola voli ARWIS. Sehingga harapannya terjadi peningkatan signifikan yang berefek pada performa pemain tersebut. Harapan lainnya adalah bila telah ditemukan hasil penelitiannya dengan menggunakan metode ABC Running ini nantinya dapat digunakan sebagai alternatif untuk latihan dalam meningkatkan kelincahan pemain bola voli.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen semu (Sugiyono, 2012). Populasi penelitian ini adalah seluruh pemain klub bola voli Arwis dengan jumlah 20 pemain. Instrumen dalam penelitian ini menggunakan tes lari bolak balik. Penelitian ini dilaksanakan selama 12 kali perlakuan dan ditambah 1 kali pretest serta 1 kali posttest. Teknik analisis data menggunakan uji-t.

Hasil Dan Pembahasan

Hasil

Setelah melakukan perlakuan sebanyak 12 kali pertemuan serta dilakukan 1 kali pretes dan 1 kali postes maka data peneliti sudah mengantongi data. Pengambilan data dilakukan pada para pemain bola voli ARWIS dan setelah itu peneliti melakukan tabulasi data serta melakukan analisis data untuk yang terakhir dalah mengambil kesimpulan. Hasil analisis data secara lebih jelas dapat di lihat di bawah ini.

Tabel 1. Norma Kelincahan Tes Lari Bolak Balik

No	Norma	Prestasi
1	Baik Sekali	➤ 12.10
2	Baik	12.11 - 13.52
3	Sedang	13.53 - 14.96
4	Kurang	14.97 - 16.39
5	Kurang Sekali	➤ 16.40

Tabel 2. Hasil Pretes Dan Postes Lari Bolak Balik

Rata-Rata Pretes	Rata-Rata Postes	Peningkatan
13.16	12.37	1.31

Dari tabel di atas dapat di lihat bahwa rata-rata tes awal didapatkan skor rerata 13.16 dalam kategori Sedang. Sedangkan pada tes akhir di dapatkan skor rerata sebesar 12.37 dalam kategori Baik. Didapatkan peningkatan yang sebesar 1.31 setelah perlakuan. Hal itu menindikasikan terjadinya peningkatan kelincahan para pemain bola voli ARWIS dikarenakan efek dari latihan ABC Running yang dilakukan selama 12 kali pertemuan.

Tabel 3. Hasil Uji-t

t-hitung	t-tabel
6.403	2.194

Pada perhitungan menggunakan uji t, didapatkan t-hitung > t-tabel sebesar $6.403 > 2.194$ atau t-hitung < t-tabel sebesar $6.403 < 2.194$. Dari hasil perhitungan tersebut dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan yang didapat dari latihan ABC Running terhadap peningkatan kelincahan para pemain bola voli ARWIS.

Pembahasan

Berdasarkan analisis yang dilakukan peneliti melihat hasil data di atas maka dapat diketahui terdapat peningkatan kelincahan para pemain bola voli yang sangat bagus sebesar 1.31. Dimana hasil itu di dapatkan dari selisih pretes sebesar 13.16 dan postes sebesar 12.37. Sedangkan pada hasil uji t didapatkan t-hitung > t-tabel sebesar $6.403 > 2.194$. Latihan lari dengan metode ABC Running yang telah dilakukan selama perlakuan memberikan sebuah dampak yang berhasil membuat kelincahan para pemain bola voli menjadi lebih baik.

Kesimpulan

Kelincahan pada dasarnya adalah kemampuan untuk melakukan berbagai macam gerakan yang memerlukan perpindahan posisi tanpa adanya kesulitan yang berarti. Dalam penelitian ini didapatkan hasil yang sangat signifikan dari latihan metode ABC Running terhadap kelincahan para pemain bola voli ARWIS. Temuan ini di dasarkan pada peningkatan kelincahan sebesar 1.31 yang didapat dari hasil pretes 13.16 dan postes 12.37. Kelincahan yang baik memberikan dampak positif terutama pada kemampuan melakukan teknik dasar dalam bola voli.

Daftar Pustaka

- A, S., & Bujang, B. (2023). Peningkatan kelincahan pada atlet remaja bola voli menggunakan latihan ladder drill. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 12(1). <https://doi.org/10.33558/motion.v12i1.8089>
- Aristiyanto, A., Herdinata, G. R. P., & Prasajo, S. (2021). Pengaruh Latihan Athletic Basic Coordination (ABC) Running Terhadap Keterampilan Lari Pelajar. *Jurnal Sporta Saintika*, 6.
- Giartama, G. (2019). Latihan Running Abc Terhadap Hasil Kecepatan Lari 100 Meter Pada Kegiatan Ekstrakurikuler. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8098>
- Oktanansa, R., Sukendro, S., & Mardian, R. (2022). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Atlet Bulutangkis PB UNJA Usia 9-13 Tahun. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 11(2). <https://doi.org/10.22437/csp.v11i2.19657>

- Risma, N., & Jatra, R. (2020). Pengaruh latihan variasi terhadap kemampuan servis atas bola voli pada mahasiswi putri unit kegiatan mahasiswa penjas kesrek. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 2(2). <https://doi.org/10.31258/jope.2.2.55-60>
- Setyagraha, E., Mahyuddin, R., Hasyim, H., Sulaeman, S., & Makassar, N. F. (2022). Pengaruh Latihan Abc, Running Mechanic Dan Ladder Drill Terhadap Speed-Agility Atlet Perbasi Kabupaten Pinrang. *Jurnal Marathon*, 1(1). <https://doi.org/10.26418/jmrthn.v1i1.59993>
- Sugiyono. (2012). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D. Bandung: Alfabeta. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D. Bandung: Alfabeta.* <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Utomo, R. B. (2019). Kontribusi Kekuatan Otot Lengan, Kecepatan Reaksi, dan Kelincahan Terhadap Passing Bawah Pada Permainan Bola voli (Studi Pada Atlet Bola voli Putera Universitas Negeri Surabaya). *Jurnal Pendidikan Kepeleatihan Olahraga FIK Unesa*, 10(2).
- Wardianto, Simanjuntak, V., & Haetami, M. (2018). Pengaruh latihan abc running terhadap power tungkai peserta didik ekstrakurikuler bola voli. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 7(11).
- Wibowo, A. T. (2016). Gaya Hidup, Kebugaran Jasmani, dan Konsentrasi Atlet Bolabasket Tim Satya Wacana Salatiga Menghadapi Indonesian Basketball League (IBL) 2017. *Sportif*, 2(2), 76–84.
- Wibowo, A. T., Syafitri, A., & Iwandana, D. T. (2019). Psychological Characteristics of PSIM Yogyakarta Players in Wading the League 2 Soccer Competition in 2019/2020. *Quality in Sport*, 5(3), 62. <https://doi.org/10.12775/qs.2019.018>