

## BAB II

### KERANGKA TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

#### A. KERANGKA TEORI

##### 1. Latihan

Pada setiap cabang olahraga yang digeluti oleh seorang atlet, baik itu yang amatir maupun profesional, target utama yang ingin dicapai tentunya adalah prestasi. Namun, sebuah prestasi tidak akan dapat diraih tanpa adanya proses latihan.

Latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang mengandung dalam beberapa makna seperti: *practice, exercise, training*.<sup>1</sup> Latihan adalah proses yang sistematis dari pada berlatih atau bekerja secara berulang-ulang, dengan kian hari kian menambah jumlah atau volume latihan<sup>2</sup>. Latihan juga merupakan aktifitas olahraga yang sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual yang mengarah kepada ciri-ciri fisiologis, dan psikologi manusia untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan<sup>3</sup>.

---

<sup>1</sup> Sukadiyanto & Dangsinia, *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik* (Bandung: CV.Lubuk Agung 2011), h.5

<sup>2</sup> Harsono, *Ilmu Coaching*, (Pusat Ilmu Olahraga, KONI Pusat), h. 27

<sup>3</sup> Tudor O. Bompaa, *Theory and Methodology of Training* (Human Kinetics, 1999), h.5

Bahwa yang dimaksud dengan sistematis yaitu berencana menurut jadwal, menurut pola dan sistem tertentu, metode dari mudah kesulit, latihan yang teratur dari sederhana ke yang lebih kompleks. Berulang-ulang maksudnya gerakan-gerakan yang semula sulit dilakukan menjadi semakin mudah, otomatis, dan reflektif pelaksanaannya sehingga semakin hemat energi.

Menurut Hare yang dikutip oleh Dwi Hatmasari Ambarukmi, dkk. Latihan merupakan proses penyempurnaan melalui pendekatan ilmiah, khususnya prinsip-prinsip pendidikan, secara teratur dan terencana sehingga mempertinggi kemampuan dan kesiapan olahragawan.<sup>4</sup> Sama seperti hal-hal lainnya, latihan juga memiliki sebuah tujuan. Tujuan utama dari latihan itu sendiri adalah untuk memperbaiki prestasi tingkat terampil dan performa atlet yang diarahkan oleh pelatih untuk mencapai tujuan yang ingin dicapai. Selain tujuan ada faktor-faktor yang akan menunjang tingginya sebuah kualitas latihan, yakni sebagai berikut:

- a. Pengetahuan dan pribadi pelatih dalam pencapaian prestasi yang setinggi-tingginya pelatih adalah aktor penting dibalik layar. Pelatih yang berkualitas mampu mengantarkan atlet meningkatkan prestasi setinggi-tingginya. Maka dari itu pelatih harus mempunyai pribadi yang bisa menempatkan posisinya.

---

<sup>4</sup> Dwi Hatmisari Ambarukmi, dkk, *Pelatihan pelatih fisik 1*, (Jakarta: Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga, 2007), h.1

- b. Fasilitas dan peralatan yaitu dalam pencapaian prestasi olahraga setinggi-tingginya fasilitas dan peralatan hal yang mutlak harus dimiliki.
- c. Kemampuan atlet, bakat dan motivasi dalam meningkatkan prestasi maka atlet harus mempunyai bakat dan motivasi untuk dapat meningkatkan kemampuan atlet.
- d. Pertandingan yaitu dapat melihat kemampuan/tingkat kemajuan prestasi dan program latihan yang telah dibuat pelatih berhasil atau tidaknya dalam melatih atlet.<sup>5</sup>

Dalam latihan juga terdapat prinsip-prinsip, yang mana prinsip latihan ini harus dimengerti dan diterapkan. Untuk merancang program latihan, pelatih harus memahami karakteristik perkembangan prestasi dan respon atlet terhadap program latihan yang diberikan. Berkenaan dengan itu pelatih harus menguasai prinsip-prinsip latihan yang dapat digunakan pedoman melatih. Menurut Dw Hatmasari, dkk. Prinsip-prinsip latihan sebagai berikut:

1. Partisipasi aktif
2. Multilateral
3. individual
4. *Overload*
5. Spesifikasi
6. *Reversibility*
7. Variasi Latihan
8. Periodisasi<sup>6</sup>

---

<sup>5</sup>Dwi Hatmisari Ambarukmi, dkk, *Loc.Cit.* h.4

<sup>6</sup>Mansur, dkk. *Pelatihan Pelatih Fisik Level II*, (Jakarta : Kementrian Negara Pemuda dan Olahraga, 2009) h.7

### 1. Partisipasi Aktif

Pencapaian prestasi merupakan perpaduan usaha atlet itu sendiri dan kerja keras pelatih, sehingga keduanya yang bertanggungjawab terhadap pelaksanaan program latihan untuk menghasilkan prestasi yang tinggi. Pelatih berkewajiban untuk mendidik atlet agar memiliki sikap tanggung jawab, disiplin dan mandiri.

### 2. Multilateral

Pengembangan menyeluruh ini berkaitan dengan keterampilan gerak secara umum (*general motor ability*) dan pengembangan kebugaran sebagai tujuan utama yang terjadi pada bagian awal dari perencanaan latihan tahunan. Prinsip ini harus menjadi focus utama dalam melatih anak-anak dan atlet junior. Hal ini adalah merupakan langkah pertama dari rangkaian pendekatan untuk latihan olahraga (prestasi).

### 3. Individual

Pada dasarnya setiap individu mempunyai pribadi yang unik dan berbeda-beda dan setiap individu melakukan latihan dengan porsi yang sama tetapi mempunyai hasil yang berbeda-beda. Contoh: pengalaman masa lalu, kemampuan individu yang berbeda, komitmen individu yang berbeda, bahkan perilaku keluarga dan pelatih akan menjadi penyebab individu menjawab latihan yang sama dengan hasil yang berbeda.

#### 4. *Overload*

Pemberian program latihan yang terus bertambah dan sebagai peningkatan kebutuhan latihan agar mencapai hasil yang maksimal dan kualitas latihannya meningkat. Latihan dengan prinsip beban latihan bertambah selalu memanfaatkan frekuensi, intensitas, dan waktu

#### 5. *Spesifikasi*

Program fisik yang telah dibuat pelatih harus spesifik sesuai cabangnya dan program latihannya harus spesifik sesuai cabang olahraga, kelompok otot yang terlibat, sistem energi yang digunakan, dan peran/posisi atlet. Misalnya: program yang dibuat oleh pelatih sesuai dengan cabang olahraganya.

#### 6. *Reversibility*

Atlet akan kehilangan kemampuan yang sudah didapatkannya karena menghentikan aktifitas latihannya. Seorang atlet harus mengerti kondisi fisik tubuhnya apabila berlibur hendaknya jangan terlalu lama atau tidak melakukan gerak sama sekali karena akan menurunkan kemampuannya, terutama daya tahannya. Misalnya: Tidak melakukan latihan selama seminggu dapat menurunkan kemampuan 3-5% dan untuk mengembalikannya memerlukan waktu 3 minggu.

#### 7. *Variasi Latihan*

Variasi latihan bertujuan untuk menghindari atlet mengalami kebosanan pada saat latihan. Seorang pelatih dituntut dapat menyiapkan

program latihan yang bervariasi namun tetap dengan tujuan yang sama. Hal ini penting karena meningkatkan motivasi dan antusiasme berlatih tetap tinggi. Hal-hal yang termasuk dalam variasi latihan adalah:

1. Sesi latihan yang keras harus diikuti oleh sesi latihan yang mudah/ringan.
2. Kerja keras harus diikuti oleh istirahat dan pemulihan.
3. Latihan yang berlangsung lama harus diikuti oleh sesi latihan yang berlangsung singkat.
4. Latihan dengan intensitas tinggi diikuti dengan oleh latihan yang memberikan relaksasi.
5. Berlatih ditempat latihan yang berbeda-beda.
6. Rencanakan pertandingan persahabatan.
7. Sasaran latihan jelas.
8. Gunakan metode latihan fisik yang beragam.
9. Gunakan peralatan yang sederhana tapi menarik dan komunikatif.
10. Gunakan pendekatan yang efektif.
11. Perlu mendemonstrasikan peralatan terkini.<sup>7</sup>

#### 8. Periodisasi

Periodisasi adalah suatu perencanaan latihan dan kompetisi (pertandingan/perlombaan) yang disusun sedemikian rupa sehingga kondisi puncak (*peak performance*) dapat dicapai pada waktu yang ditetapkan/direncanakan sebelumnya. Kondisi puncak dicapai dengan cara memanipulasi Volume dan Intensitas.<sup>8</sup>

---

<sup>7</sup>Mansur, dkk. *Loc.Cit*, h. 11

<sup>8</sup>Dwi Hatmisari Ambarukmi, dkk, *Op Cit*, h.109

## **a. Program Latihan**

### 1) Program Jangka Panjang

a) Tahap dasar (Pembinaan Multilateral) pada usia 8-14 tahun yang dilakukan di sekolah dalam pendidikan jasmani. Melalui kegembiraan, pengembangan jasmani, rohani dan sosial. Kompetisi yang dapat diikuti adalah festival.

### b) Tahap lanjutan (Spesialisasi)

1. Usia 15-17 tahun. Dilakukan disekolah melalui pendidikan jasmani serta klub olahraga. Ditahap ini merupakan awal latihan pada cabang olahraga pilihan. Kompetisi yang dapat diikuti adalah antar sekolah.

2. Usia 18-20 tahun. Dilakukan disekolah (perguruan tinggi) serta di klub olahraga, Pengprov, dan Pengurus Besar cabang olahraga yang ditekuni. Ditahap ini merupakan akhir latihan pada cabang olahraga khusus. Kompetisi yang dapat diikuti antara lain kompetisi tingkat daerah dan Nasional.

c) Tahap Prestasi Tertinggi, pada usia 21 tahun keatas. Ditahap ini merupakan latihan tingkat tinggi bagi atlet dengan kompetisi Internasional.

### 2) Program Jangka Menengah

a) Program yang dirancang pada setiap tahap latihan.

b) Tahapan ini menunjukkan bagaimana proses latihan. Merupakan sistem yang jelas, dimana tahap yang lebih awal merupakan batu loncatan untuk menuju tahap selanjutnya.

### 3) Program Jangka Pendek / Program Tahunan

Program latihan tahunan (periodisasi) merupakan alat untuk mengarahkan latihan selama satu tahun.<sup>9</sup> Periodisasi adalah pondasi dari program latihan seorang atlet. Dalam program latihan ini, menentukan *peak performance*. Untuk menentukan *peak performance*, dapat dilihat dari kalender kompetisi. Dengan melihat seberapa pentingnya kompetisi yang akan diikuti. Tidak jarang dalam satu tahun, terdapat lebih dari satu kompetisi yang diikuti, sehingga dalam satu tahun terdapat 1 sampai 3 *peak performance* didalam program tahunan.

Dari setiap program latihan, terdapat 3 fase latihan yaitu fase persiapan, fase pertandingan dan fase transisi. Fase-fase ini dirancang untuk menstimulasi adaptasi fisiologis dan psikologis dan secara bertahap membentuk komponen spesifik yang dibutuhkan (fisik, teknik, dan taktik) untuk meningkatkan prestasi seorang atlet untuk menghadapi pertandingan.<sup>10</sup> Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan harus terprogram dan terarah agar terdapat peningkatan pada atlet dan atlet dapat menstimulasi adaptasi fisiologis maupun psikologi.

---

<sup>9</sup>Dwi Hatmisari Ambarukmi, dkk, *Loc.Cit*, h.142

<sup>10</sup>*Ibid*, h.144

## **b. Siklus latihan**

### **a. Siklus makro**

Struktur pada masing-masing siklus mikro akan tergantung pada tujuan latihan dan tugas yang harus termuat dalam masing-masing periode. Biasanya suatu siklus mikro dalam fase persiapan konsis pada peningkatan yang bertahap dalam volume latihan dan kemudian menurun pada fase kompetisi. Intensitas latihan senantiasa bergelombang pada setiap fasenya yang secara teratur terus meningkat sampai mencapai puncaknya.<sup>11</sup>

Dalam penjelasan di atas maka siklus makro mengarahkan pada suatu tujuan yang akan dicapai. Jadi disetiap fase latihannya terdapat peningkatan dan volume yang dapat disesuaikan pada perencanaan.

### **b. Siklus mikro**

Tujuh hari dalam satu minggu merupakan hal penting yang harus bisa dimanfaatkan oleh pelatih. Sama seperti siklus makro, siklus mikro memuat variasi pembebanan pada volume dan intensitas yang termasuk pemulihan. Variasi pembebanan tergantung pada tujuan latihan setiap periodenya.<sup>12</sup>

Dalam penjelasan di atas bahwa siklus mikro merupakan suatu yang memuat pada variasi pembebanan dimana volume dan intensitasnya ditahapan pemulihan dalam variasinya tergantung pada tujuan latihan setiap periodenya.

---

<sup>11</sup>Dwi Hatmisari Ambarukmi, dkk, Op Cit, h.112

<sup>12</sup>*Ibid*, h.113

## 2. Latihan Cone

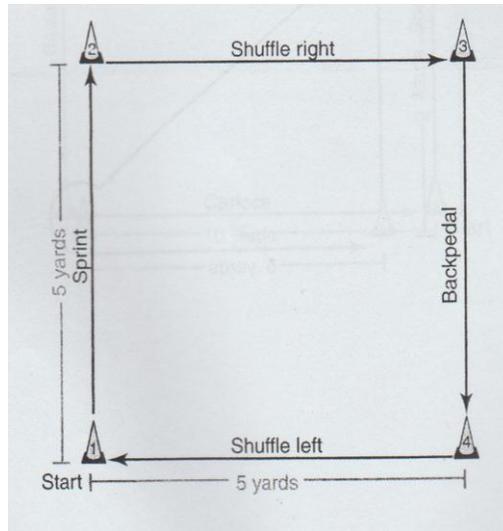
*Cone drill* suatu bentuk latihan yang menjadikan kerucut atau *cone* sebagai batas dan rintangan pada saat melakukan suatu gerakan dengan tujuan untuk meningkatkan kelincahan. Tujuan dari setiap bagian ini adalah untuk meningkatkan gerakan melalui serangkaian perubahan arah yang direncanakan. Pelatih dapat juga mengganti model latihan ke *semiopen* dengan menciptakan gerakan pilihan dan memiliki atlet yang merespon stimulus eksternal.<sup>13</sup> Jadi *Cone* alat yang berbentuk kerucut untuk melatih kelincahan. Biasa digunakan pelatih memberikan berbagai variasi program latihan untuk kelincahan dan berbagai model latihannya.

Latihan *cone* dapat disesuaikan dengan bentuk latihan yang dibutuhkan, karena dengan latihan menggunakan *cone* atlet dapat lebih leluasa bergerak dan dapat di variasikan gerakannya sesuai kebutuhan yang ingin dicapai. Dalam bola voli gerakan yang membutuhkan kelincahan tidak hanya maju atau mundur tetapi bagaimana dapat bergerak melangkah kesamping dengan cepat untuk menghadapkan bola didepan tubuh. Oleh karena itu, Adapun contoh-contoh latihan untuk meningkatkan kelincahan menggunakan *cone* antara lain:

---

<sup>13</sup>Jay Dawes dan Mark Roozen, *Developing Agility and Quickness*, (Europe: Human Kinetics) h.76

1) *Square Drill* (Variation : *carioca, shuffle step or hop on one foot*)



Gambar 1: *Square drill*

Sumber: Lee E. Brown dan Vance A. Ferrigno,  
*Training For Speed, Agility, Quickness*,  
 (USA : Human Kinetics, 2005)

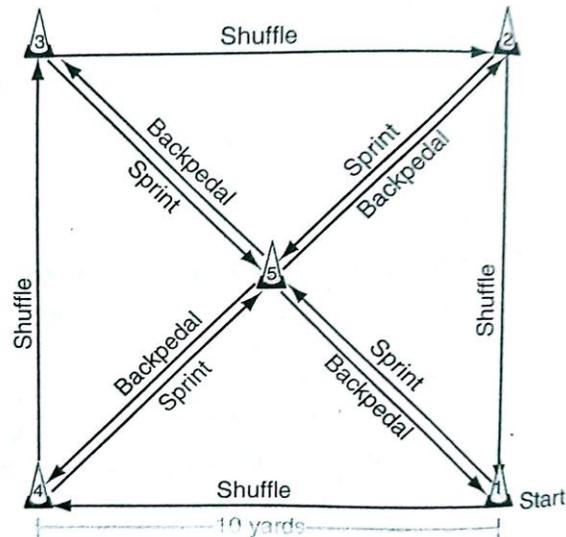
a. Prosedur pelaksanaan :

1. Buatlah area persegi seperti pada gambar 1 dengan menggunakan *cone*. Setiap *cone* masing-masing berjarak 5 meter.
2. Seperti pada gambar 9. *Start* dimulai dari *cone 1* *sprint* ke *cone 2*.
3. Dari *cone 2* bergerak menyamping ke kanan menuju *cone 3*.
4. Dari *cone 3* lalu kemudian mundur menuju *cone 4*.
5. Dari *cone 4* menyamping ke kiri menuju *cone 1*.

b. Variasi

Untuk gerakan dari *cone 2* ke *cone 3* dan dari *cone 4* ke *cone 1* bisa diganti dengan gerakan *carioca* atau *hop on one foot*.

2) *Star Drill* (Variation : carioca or shuffle step)



Gambar 2: *Star drill* (variation: carioca or shuffle step)

Sumber: Lee E. Brown dan Vance A. Ferrigno,  
*Training For Speed, Agility, Quickness*,  
 (USA : Human Kinetics, 2005)

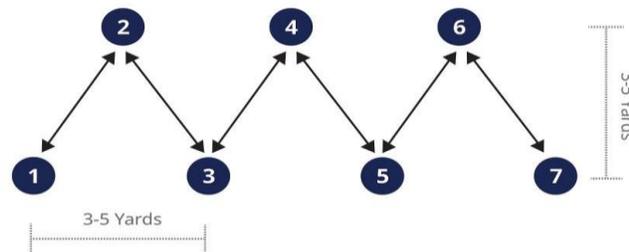
a. Prosedur pelaksanaan :

1. Buatlah area persegi seperti pada gambar 2 dengan satu *cone* berada tepat di tengah-tengah. Jarak antara *cone* 1, 2, 3 dan 4 masing-masing berjarak 9 meter.
2. Seperti tampak pada gambar 2, start dimulai dari *cone* 1 *sprint* ke *cone* 5, kemudian mundur lagi ke *cone* 1.
3. Dari *cone* 1 lakukan *shuffle* step ke *cone* 4.
4. Setelah sampai di *cone* 4, lakukan lagi seperti awal *cone* 1.
5. Begitu seterusnya hingga finish di *cone* 1.

b. Variasi :

Selain gerakan *sprint* kearah *cone* 5, gerakan bisa di variaskan sesuai kebutuhan. Contohnya gerakan *carioca*, *shuffle step* atau *hop on one foot*

3) Z-Pattern Cuts



Gambar 3: Z-Pattern Cuts  
 Sumber: Lee E. Brown dan Vance A. Ferrigno,  
*Training For Speed, Agility, Quickness*,  
 (USA : Human Kinetics, 2005).

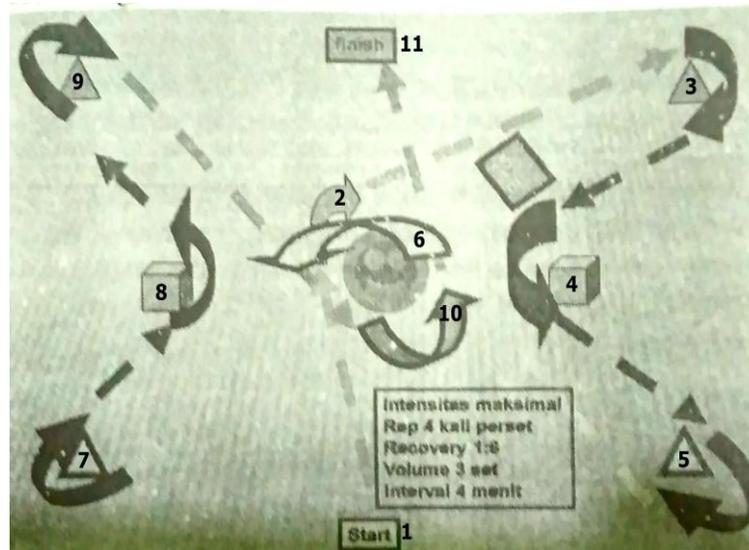
a. Prosedur Pelaksanaan

1. Buatlah *cone* seperti yang di tunjukan pada gambar 3.
2. Dimulai dari *cone* 1 dengan gerakan side step ke *cone* 2 lewati dari belakang *cone*.
3. Dan teruskan sampai *cone* terakhir.

b. Variasi

Selain gerakan step bisa divariasikan dengan gerakan lain sesuai dengan kebutuhan. contohnya *cross step* atau bisa dengan *sprint*.

## 4) Boomerang



Gambar 4: Boomerang

Sumber: Mansur, dkk.

*Pelatihan Pelatih Fisik Level II,*

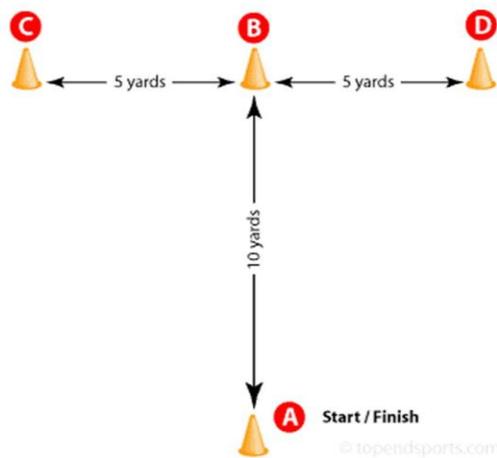
(Jakarta: Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga, 2009)

## a. Prosedur Pelaksanaan

1. Buatlah dan tempatkanlah *cone* seperti yang ditunjukkan pada gambar 4. Jarak antara *cone* 1, 2, 3, dan 4 masing-masing berjarak 4 meter.
2. Seperti yang ada pada gambar 4, start dimulai dari tengah pada gambar *sprint* ke *cone* tengah lewati depan menuju *cone* sebelah kanan atas.
3. Dari *cone* kanan atas lewati *cone* yang berada ditengah-tengah antara kanan bawah dan atas.

4. Lalu ke *cone* bawah kaknan dan setelah itu ke *cone* bagian tengah menuju *cone* bawah kiri, lewati *cone* tersebut, lalu ke tengah antara *cone* atas bawah sebelah kiri.
5. Setelah dari *cone* tengah tersebut ke atas kiri lalu balik ke *cone* tengah dari tengah lalu ke garis finish

5) *T-Run*

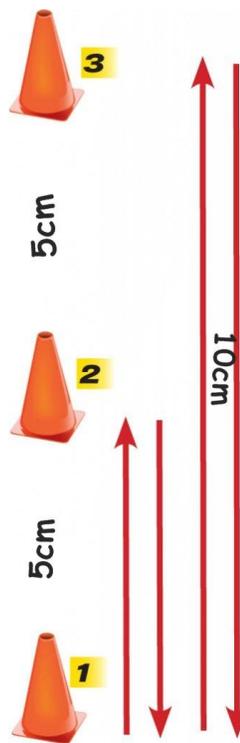


Gambar 5: T-Run  
Sumber : Widiastuti  
*Tes dan Pengukuran Olahraga*  
Jakarta: PT Bumi Timur Jaya, 2011

- a. Prosedur pelaksanaan :
  1. Buatlah dan tempatkanlah *cone* seperti yang ditunjukkan pada gambar 5. Jarak antara *cone* A, B, C, dan D masing-masing berjarak 5 meter.
  2. *Sprint* dari *cone* A ke *cone* B

3. Dari *cone* B side step ke *cone* C
4. Side step dari *cone* C ke *cone* D
5. Lalu step dari *cone* D ke *cone* B
6. Setelah di *cone* B *sprint* ke *cone* A

6) Shuttle Run



Gambar 6: shuttle run

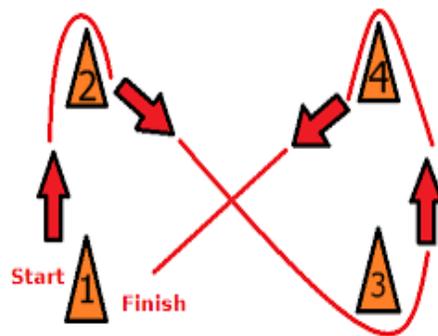
Sumber : <https://www.topendsports.blogspot.com>  
(diakses pada tanggal 25 januari 2017)

a. Prosedur pelaksanaan :

1. Buatlah dan tempatkanlah *cone* seperti yang ditunjukkan pada gambar 6. Jarak antara *cone* 1, 2, dan 3 masing-masing berjarak 5 meter.

2. *Sprint* dari *cone 1* ke *cone 2*
3. Dari *cone 2* *sprint* ke *cone 1*
4. *Sprint* dari *cone 1* ke *cone 3*
5. Lalu dari *cone 3* *sprint* ke *cone 1*.

7) 8 run



Gambar 7: 8 run

Sumber : <https://www.tsukinegradprogram.blogspot.com>  
(diakses pada tanggal 25 januari 2017)

- a. Prosedur pelaksanaan:
  1. Buatlah dan tempatkanlah *cone* seperti yang ditunjukkan pada gambar 7.
  2. *Sprint* dari *cone 1* ke *cone 2*
  3. Dari *cone 2* *sprint* ke *cone 3*
  4. *Sprint* dari *cone 3* ke *cone 4*
  5. Lalu dari *cone 4* *sprint* ke *cone 1*

### 3. Latihan *Reaction ball*

*Reaction ball* yaitu bola yang terdapat 6 sisi dan apabila di jatuhkan/pantulkan bola tersebut tidak menentu arah memantulnya. *Reaction ball* memiliki 3 macam ukuran yaitu kecil, sedang, dan besar. Berikut gambar *reaction ball*:



Gambar 8: *Reaction ball*  
Sumber : <https://www.spri.com>  
(Diakses pada tanggal 12 Februari 2017)

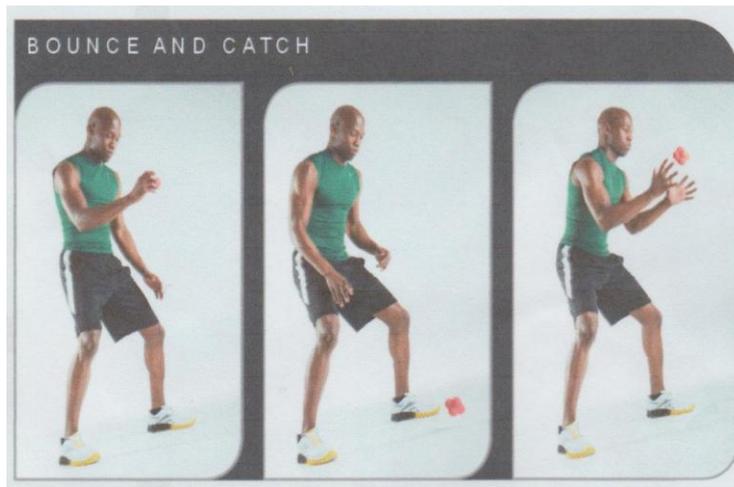
Pelatihan dengan menggunakan *reaction ball* dapat memberikan reaksi dan melakukan gerakan kesegala arah secara cepat. Jadi, peningkatan latihan dengan menggunakan bola tersebut dapat meningkatkan kelincahan, koordinasi mata-tangan dan reaksi.

*Reaction ball* digunakan untuk melatih kelincahan karena dengan bentuk yang terdapat 6 sisi tersebut maka atlet dapat bergerak dengan cepat untuk merubah gerak tubuh dan dapat melatih koordinasi. Latihan dengan

menggunakan *reaction ball* sangat menarik dan dapat digunakan oleh semua jenjang usia, laki-laki maupun perempuan maka alat ini di rancang untuk melatih kelincahan, reaksi, dan koordinasi gerak tubuh.

*Reaction ball* dalam olahraga bola voli sangat membantu untuk konsentrasi, kelincahan, dan reaksi. Karena dalam bola voli bola datang tidak selalu di depan kita, maka dari itu *reaction ball* sangat membantu untuk melatih kelincahan. Berikut cara melatih kelincahan dengan menggunakan *reaction ball* :

1. *Bounce and Catch*



Gambar 9: *Bounce and Catch*  
Sumber : <https://www.spri.com>  
(Diakses pada tanggal 12 januari 2017)

a. Prosedur pelaksanaan

1. Bola dilempar dengan satu tangan kelantai didepan badan
2. Lalu biarkan memantul dilantai

3. Ketika sudah memantul ditangkap diantara tinggi pinggang dan bahu dan selanjutnya dapat dilakukan dengan satunya.

## 2. *Bounce, Spin, dan Catch*

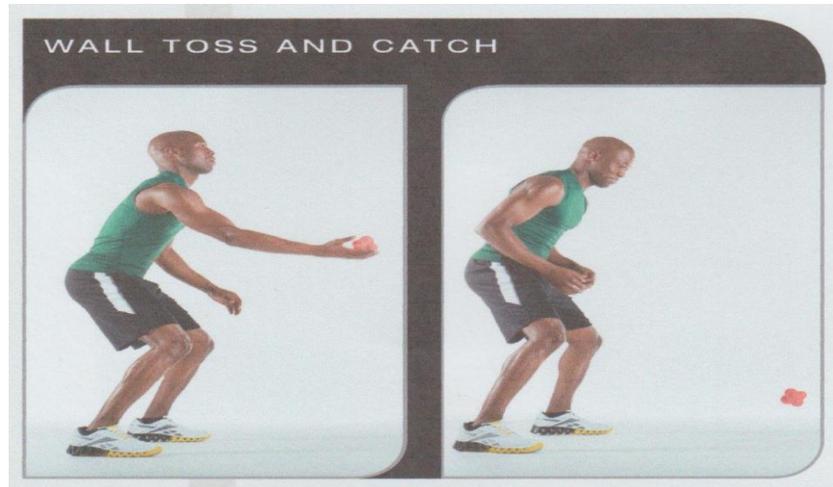


Gambar 10: *Bounce, spin and Catch*  
Sumber : <https://www.spri.com>  
(Diakses pada tanggal 12 Februari 2017)

### a. Prosedur pelaksanaan

1. Bola dilempar dengan satu tangan kelantai didepan badan
2. Lalu berputar 360°
3. Ketika sudah berputar lalu menangkap bola tersebut.

### 3. *Wall Toss and Catch*

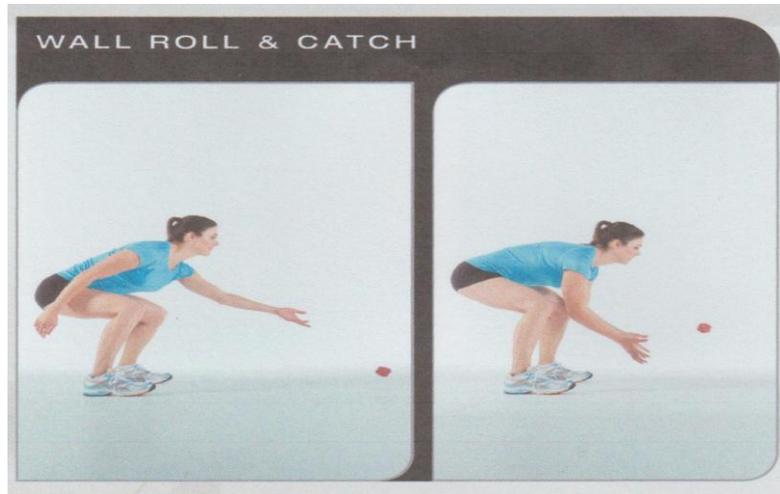


Gambar 11: *Wall Toss And Catch*  
Sumber : <https://www.spri.com>  
(Diakses pada tanggal 12 Februari 2017)

#### a. Prosedur pelaksanaan

1. Posisi badan menghadap dinding, lalu bola dilempar ke dinding setinggi antara bahu dan kepala
2. Lalu biarkan bola tersebut memantul kelantai
3. Ketika sudah memantul lalu tangkap bola tersebut selanjutnya dapat dilakukan dengan tangan satunya.

#### 4. *Wall Roll and Catch*

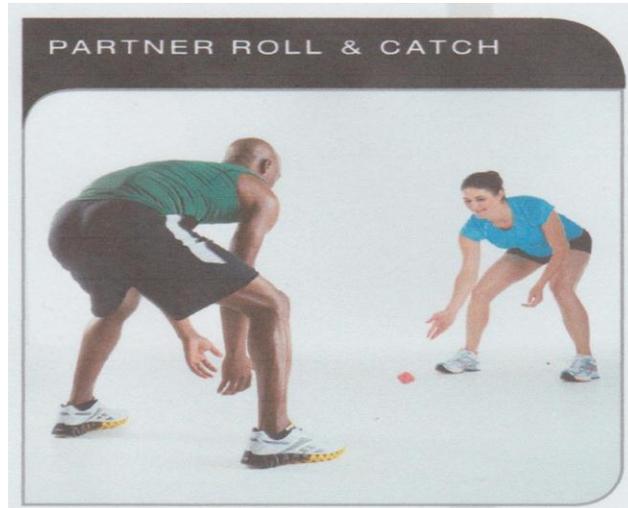


Gambar 12: *Wall Roll and Catch*  
Sumber : <https://www.spri.com>  
(Diakses pada tanggal 12 januari 2017)

##### a. Prosedur pelaksanaan

1. Posisi badan menghadap dinding, lalu bola digelindingkan didepan tubuh
2. Kemudian tangkap bola ketika bola memantul kembali dari dinding
3. Dan ulangi dengan tangan bergantian (berlawanan)

## 5. *Partner Roll and Catch*

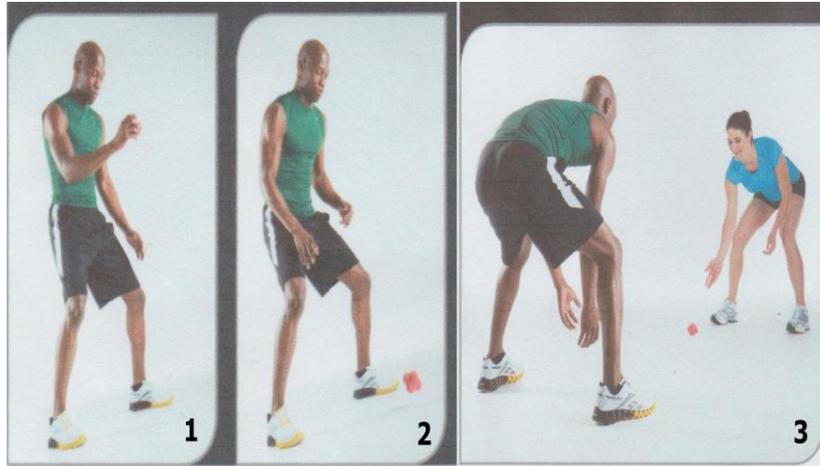


Gambar 13: *Partner Roll and Catch*  
Sumber : <https://www.spri.com>  
(Diakses pada tanggal 12 Februari 2017)

### a. Prosedur pelaksanaan

1. Gulirkan langsung bola kelantai dari depan tubuh.
2. Kemudian pasangan menangkap bola dibawah antara pergelangan kaki dan lutut
3. Dan ulangi dengan pasangan menggulirkan bola kembali kearah berlawanan.

## 6. *Partner bounc and Catch*

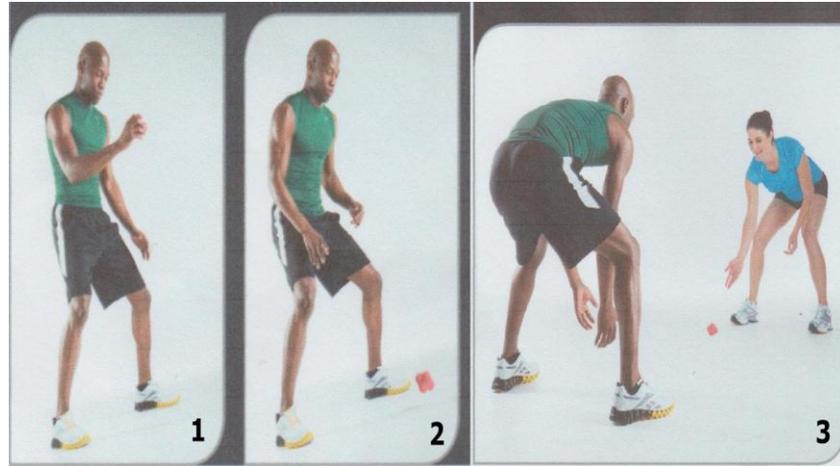


Gambar 14: *Partner Bounc and Catch*  
Sumber : <https://www.spri.com>  
(Diakses pada tanggal 12 Februari 2017)

### a. Prosedur pelaksanaan

1. Pantulkan bola kelantai didepan tubuh dengan pasangan menangkap bola antara lutut dan bahu tinggi.
2. Kemudian ulangi dengan pasangan memantul bolanya kembali ke arah yang berlawanan.

### 7. Partner agility drill



Gambar 15: *Partner agility drill*  
 Sumber : <https://www.spri.com>  
 (Diakses pada tanggal 12 Februari 2017)

#### a. Prosedur pelaksanaan:

1. Siapkan satu atau dua reaksi bola; pasangan berjarak 1 m dan melemparkan bola tersebut ke pasangannya.
2. orang pertama yang sudah mencapai 5 kali berturut-turut, bergantian melemparkan bola ke pasangannya. Setiap bola yang jatuh atau tidak berhasil ditangkap maka skor kembali ke NOL
3. Dua bola reaksi bergerak pada saat yang sama dapat digunakan untuk meningkatkan tingkat kesulitan

#### b. Variasi

Dalam latihan ini dapat meningkatkan tingkat kesulitan dengan jarak yang lebih jauh hingga 5-7m.

#### 4. Kelincahan

SAQ (*Speed, Agility, Quickness*) merupakan suatu bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan dan kelincahan dalam *sport science*. Polman mengemukakan asal mula dari model latihan ini.

Model latihan SAQ sudah berkembang dan dipakai di Amerika Serikat sejak tahun 1980-an. Model latihan SAQ ini awalnya dipopulerkan oleh banyak pelatih *American Football* dan semenjak itu model latihan SAQ menjadi inspirasi serta banyak digunakan cabang olahraga lainnya.<sup>14</sup>

Latihan SAQ merupakan salah satu produk untuk meningkatkan kecepatan. Dalam pelaksanaannya terdapat terdapat banyak sekali bentuk serat pola yang bisa dipilih mulai dari yang mudah tanpa alat hingga yang sulit dengan menggunakan berbagai alat-alat latihan. Sehingga nantinya dapat merangsang peningkatan kecepatan.

Kecepatan adalah hasil menerapkan kekuatan eksplosif kepada teknik gerakan tertentu. Dalam kebanyakan sport kemampuan merubah arah secara dan kecepatan lebih penting dari pada hanya mencapai atau menjaga kecepatan tinggi. Ketangkasan dan *output* bertenaga, serta kemampuan langkah efisien menggunakan eksentrik dan konsentrik dalam gerakan balistik.<sup>15</sup> Berdasarkan pendapat di atas kecepatan adalah kemampuan untuk memindahkan atau merubah posisi tubuh atau anggota tubuh dalam

---

<sup>14</sup>[http://saqforgamesplayers.blogspot.com/2012\\_05\\_01\\_archive.html](http://saqforgamesplayers.blogspot.com/2012_05_01_archive.html). (diakses pada jumat, 10 Februari 2017)

<sup>15</sup>Dwi Hatmisari Ambarukmi, dkk, Op Cit, h.36

menempuh suatu jarak tertentu dengan sesingkat-singkatnya dengan satuan waktu.

Johansyah Lubis dalam bukunya membagi kecepatan lari garis lurus atas tiga tahap yakni : (1) akselerasi, (2) pencapaian kecepatan maksimal (3) pemeliharaan kecepatan maksimal.<sup>16</sup>

Jadi kecepatan dibagi menjadi:

1. Kecepatan reaksi: kemampuan organisme atlet untuk menjawab menjawab suatu rangsangan dengan secepat mungkin dan dengan hasil yang baik
2. Kecepatan maksimal yang siklis: daya akselerasi dan kecepatan maksimal
3. Kecepatan maksimal yang asiklis: agility (kemampuan merubah arah dengan gerakan secepat-cepatnya<sup>17</sup>

Dari penjelasan diatas maka bola voli merupakan asiklis maka kelincihan perlu ditingkatkan. Kata lincah sendiri berarti bergerak merubah arah atau berputar secara cepat. Kelincihan merupakan kemampuan melakukan sebuah gerakan yang singkat atau cepat dalam waktu yang sesingkat mungkin.<sup>18</sup> Kelincihan adalah kesinambungan antara perpaduan fleksibilitas kelenturan oleh tubuh dan kesinambungan otot-otot yang bekerja untuk menghasilkan gerak yang singkat dan kompleks<sup>19</sup>

---

<sup>16</sup>Johansyah Lubis, *Panduan Praktis Penyusunan Program Latihan*, (Jakarta : Rajawali Pers, 2003), h.92

<sup>17</sup>Dwi Hatmisari Ambarukmi, dkk, Op Cit, h.36

<sup>18</sup>Sukadiyanto, *Melatih Fisik*, (Yogyakarta : PKO FIK UNY, 2005) h.84

<sup>19</sup>Soewarno KR, *Gerakan Dasar dan Teknik dasar*, (Yogyakarta : PKO FIK UNY, 2001) h.25

Menurut Johansyah Lubis, kelincahan adalah seperangkat keterampilan kompleks yang dilakukan seseorang untuk merespon stimulus eksternal dengan perlambatan, perubahan arah dan *reacceleration*.<sup>20</sup> Kelincahan adalah kemampuan untuk merubah arah dan posisi tubuh dengan cepat dalam keadaan bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan.<sup>21</sup> Dari beberapa pengertian di atas, yang menjadi karakteristik kelincahan, yaitu kecepatan dan ketepatan perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh, dan perubahan arah bagian-bagian tubuh (*body movement*).

Untuk menjadi seseorang yang tergolong lincah, atlet harus bisa melakukan koordinasi gerakan dengan sebaik-baiknya. Maka dari itu kelincahan dapat dinilai apabila pada saat bergerak atlet itu memiliki kekuatan, daya tahan, keseimbangan serta kelenturan.

Menurut Suharno, Kelincahan dipengaruhi oleh berbagai faktor internal maupun eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri subjek sehingga dapat dikontrol oleh subjek. Sedangkan, faktor eksternal berasal dari luar diri subjek dan tidak dapat dikontrol sendiri oleh subjek.<sup>22</sup> Dari penjelasan di atas adapun faktor yang mempengaruhi kelincahan seseorang yaitu:

---

<sup>20</sup>Johansyah Lubis, Op Cit , h.95

<sup>21</sup>Tudor O Bumpa, *Periodization Training For Sport*, (USA : Human Kinetics, 2005) h.191

<sup>22</sup>Suharno, *Ilmu Coaching Umum*, (Yogyakarta : Yayasan Sekolah Tinggi Indonesia, 2003) h.36

- a. Usia: menunjukkan bahwa anak laki-laki rata-rata semakin bertambah baik mulai usia 12 tahun, sedang anak wanita tidak lagi bertambah baik setelah usia 13 tahun.
- b. Jenis Kelamin: Anak pria memperlihatkan kelincahan yang lebih baik dari pada wanita sebelum mereka mencapai usia pubertas. Setelah pubertas perbedaan tersebut lebih mencolok.
- c. Berat Badan: Berat badan yang berlebihan secara langsung akan mengurangi kelincahan. Dimana berat badan yang berlebihan cenderung mengakibatkan muscle imbalance di bagian trunk.
- d. Kelelahan: Kelelahan dapat mempengaruhi kelincahan, karena orang yang lelah akan menurun kecepatan lari dan koordinasinya.

Atlet yang memiliki kelincahan yang baik dapat menghasilkan gerak yang efektif. Kegunaan secara langsung kelincahan untuk:

- a. Mengkoordinasikan gerak-gerak berganda.
- b. Mempermudah berlatih teknik tinggi.
- c. Gerakan dapat efisien dan efektif.
- d. Mempermudah daya orientasi dan antisipasi terhadap setiap gerakan lawan.
- e. Menghindari terjadinya cedera.

Unsur fisik kelincahan ini sangat dibutuhkan hampir pada setiap cabang olahraga. Pada cabang olahraga bola voli pemain dituntut untuk dapat bergerak lebih cepat dan dapat mengantisipasi serangan dari lawan.

Dengan cara demikian pemain dapat melakukan pertahanan dengan baik agar mendapat hasil yang maksimal dalam memperoleh poin. Kelincahan juga tidak hanya menuntut kecepatan tetapi juga fleksibilitas yang baik dari persendian.

Berbagai pendapat tersebut kelincahan dapat disimpulkan sebagai suatu kemampuan gerak individu untuk merubah posisi dan arah gerak secara cepat dan tepat dalam situasi yang dihadapi dan dikehendaki dengan melibatkan unsur fisik yang lain mendukung proses tersebut, dalam hal ini kelincahan terkait dengan bola voli yaitu kemampuan untuk merubah arah gerak secara cepat dalam melakukan *block* dan *defense*. Hal ini dapat terlihat pada saat seorang pemain mampu membendung serangan dari lawan dan pergerakan apabila bola yang tidak terduga, baik saat pemain sedang melakukan serangan maupun pertahanan.

## **B. Kerangka Berpikir**

### **1. Metode latihan *cone* dapat meningkatkan kelincahan.**

Latihan *cone* merupakan latihan dengan menggunakan alat yang berbentuk kerucut. Latihan *cone* sebagai batas dan rintangan pada saat melakukan suatu gerakan. Dalam meningkatkan kemampuan kelincahan pada suatu cabang olahraga yang membutuhkan kelincahan ialah menggunakan salah satu metode latihan seperti yang dibahas adalah latihan *cone*. Dengan latihan *cone* seorang atlet melakukan gerakan untuk

melewati *cone* yang telah dibentuk formasinya, karena latihan *cone* dapat divariasikan sesuai kebutuhan yang diperlukan dicabang bola voli. Pelatih juga dapat mengganti model latihan ke *semiopen* dengan menciptakan gerakan pilihan dan memiliki atlet yang merespon stimulus eksternal. Latihan *cone* bertujuan untuk meningkatkan kelincahan seorang atlet.

2. Metode latihan *reaction ball* dapat meningkatkan kelincahan.

Latihan *reaction ball* merupakan latihan dengan menggunakan bola yang terdapat 6 sisi. Dengan bentuk bola yang terdapat 6 sisi tersebut apabila bola dijatuhkan atau dipantulkan bola tersebut tidak menentu arah memantulnya dan ketika latihan ini diberikan pada materi latihan kelincahan seorang atlet yang diberikan latihan dengan menggunakan alat ini berusaha untuk menangkap bola dengan arah pantulan yang tidak menentu tersebut. Karena dengan hasil pantulan yang tidak menentu itu seorang atlet harus menggunakan kelincahannya untuk menangkap bola tersebut. Latihan *Reaction ball* bertujuan untuk meningkatkan kelincahan.

3. Metode latihan *cone* lebih baik dibandingkan dengan metode *reaction ball* terhadap kelincahan.

Dari kedua metode latihan yang telah dijelaskan bahwa pada prinsipnya sama yaitu meningkatkan kelincahan. Dengan dibantu menggunakan alat dalam meningkatkan kelincahan ini merupakan salah satu metode yang dipilih oleh setiap pelatih. Dari kedua metode latihan yang dibahas peneliti beranggapan bahwa metode latihan *cone* lebih efektif dibandingkan

metode latihan *reaction ball*, Karena dengan metode latihan *Cone* yang banyak variasi formasinya akan lebih dapat meningkatkan dengan baik dan memberikan sebuah variasi latihan kepada atlet agar tidak monoton dibandingkan dengan metode latihan *Reaction ball* karena metode latihan ini lebih menyulitkan atlet karena hasil pantulan bola yang tidak terarah ini membuat atlet kaget dan terburu-buru untuk menangkap bola sehingga kurang efektif dan harus lebih fokus untuk melatih kelincahannya.

### **C. Pengajuan Hipotesis**

Berdasarkan perumusan masalah, kerangka teoritis dan kerangka berfikir, maka penelitian mengajukan hipotesis antara lain:

1. Metode latihan *cone* dapat meningkatkan kelincahan dengan pada atlet putri klub Fortius Universitas Negeri Jakarta.
2. Metode latihan *cone* dapat meningkatkan kelincahan dengan pada atlet putri klub Fortius Universitas Negeri Jakarta.
3. Terdapat Perbedaan metode latihan *cone* dengan metode latihan *reaction ball* terhadap kelincahan pada atlet klub bola voli putri Fortius Universitas Negeri Jakarta.