

**PENGARUH LATIHAN *CHERRY PICKERS* TERHADAP KELINCAHAN
SISWA KELAS XI PUTRA SMA NEGERI I TUALANG
KECAMATAN TUALANG KABUPATEN SIAK**

Agussalim

Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau

Drs. Ramadi, S.Pd, M.Kes, AIFO

Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau

Ardiah Juita, S.Pd, M.Pd

Dosen Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau

Effect of Exercise Cherry Pickers Toward Agility Class XI
Students of SMAN I Tualang Son Tualang Siak District.

ABSTRACT

This research is experimental. The research was conducted in Class XI Men SMAN I Tualang Tualang Siak District. In this study the entire population sampled, as many as 22 people. Data were collected through the initial and final tests before and after exercise cherry pickers. Data were analyzed descriptively, then further testing hypotheses that have been proposed in accordance problem is: there is a Cherry Pickers Exercise Effect on Men's Agility Class XI Students of SMAN I Tualang Tualang Siak District.

Results showed that the identification problem Putra Class XI Students of SMAN I Tualang Tualang Siak District in various sports activities yet has the agility as expected, this is due to lack of exercise leads to agility. Therefore this study aimed to determine the effect of exercise on Cherry Pickers Agility Class XI Students of SMAN I Tualang Son Tualang Siak District.

Based on t test analysis produces t count 7.28 and 1.720 t table padav significant level of 0.05. $t > t$ table means that the hypothesis is accepted. It could be concluded, that the exercise cherry pickers have a significant effect on men's agility class XI students of SMA Negeri 1 Tualang Siak.

Keywords: Cherry Pickers, Agility

PENDAHULUAN

Ber macam-macam tujuan orang melakukan olahraga, tetapi secara umum adalah untuk memelihara dan meningkatkan kesegaran jasmani, kesehatan, dan sebagai alat rekreasi serta menjaga dan meningkatkan prestasi olahraga setinggi-tingginya. Tujuan tersebut telah menjadi bagian yang terpenting untuk dicapai secara umum, tetapi tujuan khusus yang lebih penting adalah untuk berprestasi. Keberhasilan akan diraih apabila latihan yang dilakukan sesuai dan berdasarkan prinsip latihan yang terencana, terprogram yang mempunyai tujuan tertentu. Dalam rangka membentuk manusia yang sehat, cakap, dan mandiri, maka olahraga dalam bentuk pendidikan diberikan dalam bentuk materi pelajaran, yaitu pendidikan jasmani dan kesehatan diberikan mulai dari jenjang pendidikan dasar sampai menengah atas (Diknas, 2006).

Kondisi fisik serta penguasaan teknik yang baik dapat memberikan sumbangan yang cukup besar untuk memiliki kemampuan kecakapan. Tetapi hal itu perlu diselidiki lebih lanjut oleh pakar sepakbola di tanah air. Kondisi fisik yang baik tanpa didukung dengan penguasaan, taktik, teknik, serta mental yang baik, maka prestasi yang akan dicapai tidak dapat berjalan seimbang. Demikian pula sebaliknya memiliki kondisi yang jelek tetapi teknik, taktik dan mental yang baik juga kurang mendukung untuk pencapaian prestasi. Untuk itu perlu pembinaan yang baik pada cabang olahraga sejak dini mungkin untuk mencapai sasaran pada event tertentu agar prestasi puncak dapat ditampilkan sebaik-baiknya (Suharno, 1985: 24).

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan ini berkaitan erat antara kecepatan dan kelentukan. Tanpa unsur keduanya baik, seseorang tidak dapat bergerak dengan lincah. Selain itu, faktor keseimbangan sangat berpengaruh terhadap kemampuan kelincahan seseorang. Menurut Yudi Erlangga.2012, kecepatan dan kelincahan dapat dilatih secara bersama-sama, baik dengan alat maupun tanpa alat. Untuk itu perlu salah satu bentuk latihan yaitu *Cherry Pickers*. *Cherry Pickers* adalah latihan Fleksibilitas tangga kelincahan yang bertujuan untuk meningkatkan kelincahan kaki, kecepatan dan koordinasi bagi atlet.

Berdasarkan hasil pengamatan penulis pada Siswa Kelas XI Putra SMAN I Tualang Kecamatan Tualang Kabupaten Siak masih kurang dalam hal kelincahan, hal ini disebabkan karena kurangnya latihan yang diberikan yang bertujuan untuk meningkatkan kelincahan. Oleh sebab itu perlu kiranya pelatih atau guru olahraga memulai bentuk latihan yang dapat meningkatkan kelincahan. Penulis ingin mengadakan penelitian dengan judul "Pengaruh Latihan *Cherry Pickers* terhadap Kelincahan Siswa Kelas XI Putra SMAN I Tualang Kecamatan Tualang Kabupaten Siak".

Berdasarkan latar belakang di atas, maka identifikasi masalah penelitian adalah sebagai berikut:

1. Apakah ada pengaruh latihan *Cherry Pickers* terhadap kelincahan Siswa Kelas XI Putra SMAN I Tualang Kecamatan Tualang Kabupaten Siak?

2. Apakah ada pengaruh latihan *Degree Cut* terhadap kelincahan Siswa Kelas XI Putra SMAN I Tualang Kecamatan Tualang Kabupaten Siak?
3. Apakah ada Pengaruh latihan *Square Run* terhadap kelincahan Siswa Kelas XI Putra SMAN I Tualang Kecamatan Tualang Kabupaten Siak?
4. Apakah ada pengaruh latihan lari *zig zag* terhadap kelincahan Siswa Kelas XI Putra SMAN I Tualang Kecamatan Tualang Kabupaten Siak?
5. Apakah ada pengaruh latihan *back to back* terhadap kelincahan Siswa Kelas XI Putra SMAN I Tualang Kecamatan Tualang Kabupaten Siak?

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini di batasi pada Pengaruh Latihan *Cherry Pickers* terhadap Kelincahan Siswa Kelas XI Putra SMAN I Tualang Kecamatan Tualang Kabupaten Siak.

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, rumusan penelitian ini adalah ”Apakah terdapat Pengaruh Latihan *Cherry Pickers* terhadap Kelincahan Siswa Kelas XI Putra SMAN I Tualang Kecamatan Tualang Kabupaten Siak?”.

Berdasarkan latar belakang dan permasalahan di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Latihan *Cherry Pickers* Terhadap Kelincahan Siswa Kelas XI Putra SMAN I Tualang Kecamatan Tualang Hasil penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi: siswa, guru pendidikan jasmani, kepala sekolah, dan dinas pendidikan sebagai berikut:

1. Peneliti, untuk mendapatkan gelar Sarjana di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Riau.
2. Bagi siswa, dengan adanya latihan *Cherry Pickers* dan Latihan dapat meningkatkan kelincahan pada siswa.
3. Bagi guru, dapat mengidentifikasikan kesalahan dan kekeliruan dalam pembelajaran sepak bola, sehingga menjadi pengalaman dalam penentuan tindakan berikutnya.
4. Bagi kepala sekolah sebagai masukan dalam mengefektifkan pembinaan dan pengelolaan sumber belajar.

Latihan sangat penting dilakukan dalam membantu peningkatan kemampuan melakukan aktivitas olahraga. Untuk memungkinkan peningkatan prestasi, latihan haruslah berpedoman teori- teori serta prinsip- prinsip latihan tertentu.

Menurut Bompa (1994 : 167) “latihan adalah suatu aktivitas olahraga yang dilakukan secara sistematis dalam waktu yang lama ditingkatkan secara progresif dan individual mengarah kepada ciri- ciri fungsi fisiologis dan psikologis untuk mencapai sasaran yang telah ditentukan”.

Latihan mempunyai batasan- batasan tertentu, oleh karena itu perlu kita pahami dulu apa batasan latihan itu. Secara sederhana batasan latihan menurut Harsono (1982:101) “latihan atau training adalah suatu proses berlatih yang sistematis, yang dilakukan secara berulang- ulang yang kian hari jumlah beban latihan kian bertambah”.

Latihan pada prinsipnya adalah memberikan tekanan fisik pada tubuh secara teratur dan sistematis, berkesinambungan sehingga akan menambah kemampuan atlet yang akhirnya akan meningkatkan kemampuan atlet. Dan untuk

melaksanakan suatu latihan diperlukan metode latihan yang dapat diartikan sebagai suatu cara untuk mencapai tujuan.

Berdasarkan pendapat di atas, bahwa makna latihan adalah proses yang berkesinambungan dan teratur mulai dari latihan yang mudah sampai pada yang lebih rumit dan dilakukan secara berulang kali dengan jumlah beban latihan yang makin bertambah, dengan kata lain, latihan merupakan suatu kegiatan yang direncanakan dan sistematis untuk mempersiapkan atlet baik dari kondisi fisik maupun teknik untuk menghadapi tekanan dalam pertandingan. Latihan adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga memberikan kemudahan pada olahragawan dalam penyempurnaan gerakannya

Latihan *Cherry Pickers* adalah latihan untuk mengembangkan kecepatan gerak kaki biasanya dengan menggunakan tangga yang terbuat dari nilon (plastik) yang tujuannya adalah untuk meningkatkan kelincahan dan kecepatan kaki, kontrol tubuh, keseimbangan serta untuk meningkatkan keterampilan gerak dasar..

Pada umumnya alat yang digunakan untuk latihan adalah tangga yang terbuat dari plastik nilon (tangga kelincahan). Tujuan latihan ini adalah untuk membantu atlet mengembangkan kecepatan kaki, kontrol tubuh, serta untuk meningkatkan keterampilan gerakan dasar. Biasanya, kotak tangga ditetapkan dengan ukuran sekitar 12 sampai 18 inci (30 - 46 cm) terpisah. Namun ukuran kotak dapat disesuaikan dengan menggeser anak tangga naik atau turun. Secara berkala ukuran kotak dirubah sehingga atlet diharuskan untuk menyesuaikan panjang langkah mereka dan penempatan kaki. Melakukan penyesuaian dalam penempatan kaki meniru tindakan membutuhkan kompetisi. pelatih dapat menyesuaikan latihan berdasarkan untuk memenuhi kebutuhan atlet atau tim. Awalnya, mereka (atlet) harus fokus pada melakukan latihan dengan gerakan dan kecepatan biasa setelah itu dengan gerakan cepat, dengan kata lain atlet harus melakukan latihan ini secepat mungkin dengan kontrol tubuh atau keseimbangan dan posisi yang tepat (Jay Dawes: 2012).

Kelincahan seorang olahragawan dapat dinilai melalui rating tes, sesuai dengan cabang masing-masing, oleh para coach atau pengamat olahraga yang cukup berpengalaman. Pada umumnya menilai kelincahan ini diterapkan dengan menggabungkan penilaian terhadap teknik cabang yang bersangkutan. Misalnya dalam cabang sepak bola, para pemain diminta untuk mendribel bola dengan melewati beberapa rintangan.

Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik (Sajoto 1988). Latihan yang bisa di gunakan untuk meningkatkan kelincahan seseorang adalah shuttle run, dodging run dan zig-zag run.

Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat (Jhonson dalam Ismaryati, 2008). Lebih lanjut Sajoto (1995) mengatakan kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu, seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.

Ismaryati (2008) mengatakan kelincahan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang sangat diperlukan pada semua aktivitas yang membutuhkan kecepatan perubahan posisi tubuh dan bagian-bagiannya. Di samping itu kelincahan merupakan prasyarat untuk mempelajari dan memperbaiki keterampilan gerak dan teknik olahraga, terutama gerakan-gerakan yang membutuhkan koordinasi gerak. Lebih lanjut, kelincahan sangat penting untuk jenis olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Berdasarkan kajian teori di atas, maka hipotesis penelitian ini adalah terdapat pengaruh latihan *Cherry Pickers* terhadap kelincahan Siswa Kelas XI Putra SMAN I Tualang Kecamatan Tualang Kabupaten Siak.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian ini dilakukan di SMAN I Tualang Kecamatan Tualang Kabupaten Siak.. Sampel penelitian ini sebanyak 22orang. Data penelitian dikumpulkan melalui tes awal dan akhir. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan *pengujian* hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: Terdapat Pengaruh Latihan *Cherry Pickers* Terhadap Kelincahan Siswa Kelas XI Putra SMAN I Tualang Kecamatan Tualang Kabupaten Siak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang melalui tes dan pengukuran terhadap 22 orang subjek penelitian yakni siswa di SMAN I Tualang Kecamatan Tualang Kabupaten Siak. Penelitian ini melihat hasil pengaruh latihan *Cherry Pickers* terhadap kelincahan Siswa Kelas XI Putra SMAN I Tualang Kabupaten Siak. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu latihan *Cherry Pickers* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan Kelincahan dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

Hasil data pretes kelincahan adalah sebagai berikut: skor tertinggi 7,61, skor terendah 5,61 dengan rata-rata 6,18, standar deviasi 0,80 dan variansi 0,65, distribusi frekwensi dapat dilihat pada Tabel 2 sebagai berikut:

Tabel 2. Analisis Hasil Data Pretes Kelincahan

Data	Pretes
Sampel	23
Mean	6,18
Std. Deviation	0,80
Variance	0,65
Minimum	5,07
Maximum	7,61
Sum	142,04

Hasil data postes kelincahan siswa adalah sebagai berikut: skor tertinggi 18 skor terendah 7 dengan rata-rata 12,84, standar deviasi 3,02 dan variansi 9,14, distribusi frekwensi dapat dilihat pada Tabel 4 sebagai berikut:

Tabel 4. Analisis Hasil Data Postes Kelincahan

Data	Postes
Sampel	23
Mean	5,74
Std. Deviation	0,69
Variance	0,48
Minimum	4,98
Maximum	6,86
Sum	131,94

Data pretes kelincahan setelah dilakukan perhitungan menghasilkan L_{hitung} sebesar 0,1501 dan L_{tabel} sebesar 0,1847. Ini berarti L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} . Dapat disimpulkan penyebaran data pretes kelincahan adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil postes kelincahan menghasilkan L_{hitung} 0,1599 lebih kecil dari L_{tabel} sebesar 0,1847. Dapat disimpulkan bahwa penyebaran data hasil postes kelincahan adalah berdistribusi Normal.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang telah diajukan sesuai masalah yaitu: “terdapat pengaruh latihan *cherry pickers* (X) yang signifikan dengan hasil kelincahan (Y). Berdasarkan analisis uji t menghasilkan t_{hitung} sebesar 7,28 dan t_{tabel} sebesar 1,720. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara latihan *cherry pickers* (X) dengan hasil kelincahan (Y) pada siswa Putra Kelas XI SMAN I Tualang Kabupaten Siak pada taraf alfa 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut: pengaruh latihan *cherry pickers* (X) dengan hasil kelincahan siswa Putra Kelas XI SMAN I Tualang Kabupaten Siak, ini menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan antara dua variabel tersebut di atas.

Hasil pengujian hipotesis yang menunjukkan terdapat pengaruh latihan *cherry pickers* terhadap kelincahan siswa Putra Kelas XI SMAN I Tualang Kabupaten Siak .

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil temuan dan pengolahan data yang dilakukan dapat disimpulkan sebagai berikut: terdapat pengaruh latihan *Cherry Pickers* terhadap kelincahan siswa kelas XI putra SMAN I Tualang Kabupaten Siak, dimana keberartiannya diuji dengan uji t dan menghasilkan t_{hitung} sebesar 7,28 dan t_{tabel} sebesar 1,720. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Bower, Richard W. Fox, Edward L. 1988. *Sport Physiology*. Bowling Green, Ohio: Wm. C. Brown Publishirs
- Bompa, Tudor.O. 1983. *Power Training For Sport:Plyometrics for Maximum Power Development, secand Edition*. Canada: Mosaic Press
- Harsono. 1982. *Ilmu Coaching*. Jakarta: KONI Pusat
- Jay Dawes. 2012. *Developing Agility and Quickness*. Canada: Human Kinetics
- Nossek, Josef. 1982. *General Theory of Training*: Lagos. Pan Africa Press, LTD
- Suharno. HP. 1993. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Administrasi*. Bandung: Alfabeta
- Sudjana, 1986. *Metode Statistika*. Bandung : Tarsito