



## Pengaruh Model Pelatihan Hexagon Drill Terhadap Kelincahan Pada Pemain Jombang Basketball Club (JBC)

### The Effect of Hexagon Drill Training Model on Agility in Jombang Basketball Club (JBC) Players

Yudi Dwi Saputra<sup>1</sup>, Nurdian Ahmad<sup>2</sup>,

Program Studi Pendidikan Jasmani STKIP PGRI Jombang<sup>1, 2</sup>

email: [yudids31@gmail.com](mailto:yudids31@gmail.com), [nurdian.ahmad030485@gmail.com](mailto:nurdian.ahmad030485@gmail.com)

#### Abstrak

Permainan bolabasket menjadi sarat berbagai kemampuan dan keterampilan gerak yang kompleks. Dimana seorang pemain harus melakukan gerakan-gerakan seperti lari cepat, berhenti secara cepat lalu segera bergerak lagi, gerak meloncat, menjangkau, dan memutar badan dengan cepat. Seorang pemain bolabasket untuk mendapatkan suatu kondisi fisik yang prima tentunya harus berlatih dengan benar. Apalagi pada zaman sekarang ini karakteristik permainan bolabasket telah mengalami perubahan, dari permainan gaya ortodok (lama) beralih pada permainan bolabasket modern. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh hexagon drill dalam meningkatkan kelincahan pada pemain bolabasket di klub JBC. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan metode eksperimen. Pada penelitian ini menggunakan subjek penelitian yaitu pemain JBC yang aktif mengikuti latihan berjumlah 48 pemain. Semua pemain diberi model latihan hexagon drill. Hasil Paired Sample T-test menunjukkan hexagon drill nilai signifikansi 0,00, kurang dari nilai alpha (0,05) sehingga H<sub>0</sub> ditolak. Dengan demikian hasil penelitian dinyatakan sig>alpha, dapat diartikan bahwa terdapat perbedaan pengaruh antara pre-test dan post-test. Model pelatihan hexagon drill dapat meningkatkan kelincahan pada permainan bolabasket di klub bolabasket JBC Jombang.

**Keywords:** *hexagon drill*, kelincahan, bolabasket.

#### Abstract

*Basketball games are full of complex abilities and movement skills. Where a player must perform movements such as sprinting, stopping quickly and then immediately moving again, jumping motion, reaching, and turning the body quickly. A basketball player to get a prime physical condition, of course, must practice properly. Especially in this day and age, the characteristics of the basketball game have changed, from the orthodox (old) style of playing to the modern basketball game. This study aims to determine how much influence the hexagon drill has in increasing agility in basketball players at the JBC club. This type of research is quantitative research with experimental methods. In this study, the research subject was JBC players who actively participated in the training, totaling 48 players. All players were given a hexagon drill exercise model. The results of the Paired Sample T-test showed a hexagon drill significance value of 0.00, less than the alpha value (0.05) so that H<sub>0</sub> was rejected. Thus, the results of the study are stated to be sig>alpha, which means that there is a difference in influence between the pre-test and post-test. The hexagon drill training model can improve agility in basketball games at the JBC Jombang basketball club.*

**Keywords:** *hexagon drill*, agility, basketball.

**Style APA dalam mensitasi artikel ini:** Saputra, Y.D. & Ahmad, N. (2021). Pengaruh Model Pelatihan Hexagon Drill Terhadap Kelincahan Pada Pemain Jombang Basketball Club (JBC). *Jurnal PENJAGA: Pendidikan Jasmani & Olahraga*, 1(2), 49-54

## PENDAHULUAN

Pada dasarnya kegiatan olahraga merupakan suatu kegiatan yang melibatkan unsur fisik teknik dan mental, sebagai pelaku kegiatan yang dapat memberikan manfaat bagi manusia itu sendiri maupun untuk mencapai tujuan tertentu. Prestasi yang ingin dicapai seseorang merupakan salah satu tujuan dari kegiatan olahraga. Sedangkan menurut Rothig at al dalam 200 Syafruddin (2011:21) olahraga adalah suatu proses pengolahan atau penerapan materi olahraga seperti keterampilan-keterampilan gerakan dalam bentuk pelaksanaan yang berulang-ulang dan melalui tuntutan yang bervariasi. Permainan bolabasket merupakan cabang olahraga tim atau regu yang dimainkan oleh dua regu yang terdiri dari lima pemain untuk masing-masing regu dengan tujuan untuk mencetak angka sebanyak-banyaknya dan memperoleh kemenangan dalam suatu pertandingan dengan cara *shooting*. Menurut Gore (2013: 150), *basketball is a game of continuously changing tempo requiring speed acceleration, explosive movements such as rebounding, passing, jump shooting, fast breaks and high speed play*. Pada dasarnya permainan bolabasket merupakan bentuk olahraga yang membutuhkan *knowledge*, fisik, teknik dan *mentally*.

Melihat unsur-unsur pelatihan fisik tersebut, kelincahan (*agility*) merupakan salah satu unsur pelatihan fisik yang diperlukan di dalam banyak cabang olahraga. Pelatihan kelincahan merupakan bagian yang tidak dapat dipisahkan. Sands, dkk (2012: 61) menyatakan dan pelatihan kelincahan dilakukan bersama-sama baik dalam sesi latihan yang sama atau dalam siklus pelatihan yang sama. Mukholid (2007:34) menyatakan bahwa "kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu sedang bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisinya". Adapun unsur yang terdapat dalam latihan kelincahan adalah latihan kecepatan, mengubah arah, dan keseimbangan.

Latihan adalah suatu proses yang dilakukan secara sistematis dan berulang-ulang dalam jangka waktu yang relatif lama, dengan beban latihan yang semakin bertambah, agar terjadi peningkatan terhadap rangsangan gerak secara menyeluruh terhadap tubuh. Aspek utama yang terkandung dalam materi latihan meliputi: kondisi fisik, teknik, taktik, dan mental. "Tujuan latihan secara umum adalah untuk membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual sertaketerampilan dalam membentuk potensi olahragawan mencapai puncak prestasi"(Sukadiyanto, 2011:8),

kelincahan merupakan salah satu komponen kondisi fisik yang sangat penting dimiliki setiap atlet dalam olahraga, dan wajib untuk dikembangkan dalam wadah latihan. Menurut Nala (2011:74) menjelaskan bahwa "kelincahan (*agility*) merupakan kemampuan seorang atlet untuk mengubah arah, melakukan gerakan cepat, efisien, dan berulang-ulang". Sedangkan menurut (Vanmeerhaeghe et all, 2016) "*Results showed that better match performance was linked with some physical tests including agility tests and broad jumps*". Lebih jauh lagi dapat disimpulkan bahwa kemampuan fisik terutama kelincahan memiliki hubungan yang signifikan dengan beberapa keterampilan penting dalam sebuah permainan.

Bolabasket merupakan olahraga yang membutuhkan kelincahan pada saat yang bersamaan. Salah satu unsur keterampilan dalam bolabasket yaitu kelincahan dibuktikan melalui penilaian tersendiri yang dilakukan oleh tim ahli dari ESPN (*Entertainment and Sports Programming Network*) dengan memberikan peringkat kebutuhan kelincahan dari 60 cabang olahraga yang dipertandingkan diseluruh dunia. Hasilnya berdasarkan analisis dan penilaian tersebut, bolabasket merupakan olahraga dengan tingkat kebutuhan unsur fisik kelincahan (*agility*) nomer 2 setelah sepakbola, daripada cabang olahraga yang lain.

**Tabel 1.** Peringkat cabang olahraga dengan tingkat kebutuhan kelincahan (*agility*) (sumber : [www.topendsports.com/fitness/sports-agility.htm](http://www.topendsports.com/fitness/sports-agility.htm), diunduh 10 Maret 2021)

Ranking	Sport	Rating/10
1	Soccer	8.25
2	Basketball	8.13
3	Tennis	7.75
4	Ice Hockey	7.63
5	Badminton	7.38

Kelincahan akan menunjang pemain bolabasket untuk bergerak lebih cepat, mengubah arah secara berulang-ulang dan lebih mudah mengkombinasikan antara teknik dan kemampuan fisik. Hal tersebut sesuai dengan pendapat Nala (2011: 74) yang menyatakan kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah posisi tubuh dan arah gerakan tubuh dengan cepat ketika sedang bergerak cepat, tanpa kehilangan keseimbangan atau kesadaran orientasi terhadap posisi tubuh. Pelatihan kelincahan hampir diperlukan pada semua cabang olahraga terutama pada cabang olahraga yang bersifat dinamis. Berbagai metode pelatihan untuk melatih kelincahan banyak diciptakan, salah satunya adalah pelatihan dengan menggunakan metode *hexagon drill*. Dinamakan demikian dikarenakan model pelatihannya menggunakan garis berbentuk persegi enam yang sama sisinya sehingga lebih dikenal dengan sebutan *hexagon*. Ukuran panjang setiap garis 24 inchi atau 61 cm dengan besar setiap sudut sama  $120^{\circ}$  (Sukadiyanto dan muluk, 2011: 129).

*Hexagon* termasuk dalam pelatihan *plyometric* yang menggunakan loncatan dalam perlakuannya. *Hexagon drill* menuntut seseorang untuk melakukan pelatihan dengan cara melompat menggunakan kedua kaki secara bersamaan dan secepat mungkin melakukan pergerakan ke arah enam penjuru. Pelatihan ini memerlukan kecepatan dan kontrol kaki pada saat melakukan perubahan arah baik itu kebelakang, kedepan dan kesamping dalam satu pergerakan yang searah. Pelatihan *hexagon* juga menuntut kondisi tubuh agar selalu stabil pada saat melakukan pergerakan dengan cepat karena jika tidak maka tubuh akan kehilangan keseimbangan. Dibutuhkan koordinasi antara konsentrasi, fleksibilitas dan akselerasi pada saat merubah arah loncatan. Dari uraian di atas, maka penulis merasa tertarik untuk mengambil permasalahan mengenai pengaruh model pelatihan *hexagon drill* terhadap kelincahan pada pemain Jombang Basketball Club (JBC).

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen. Metode eksperimen dapat diartikan sebagai metode penelitian yang digunakan untuk mencari pengaruh perlakuan tertentu terhadap yang lain dalam kondisi yang terkendalikan (Sugiyono, 2010). Desain dalam penelitian ini menggunakan *One Group Pretest-Posttest Design*. Dalam penelitian ini yang menjadi variable bebas adalah *hexagon drill* dan yang menjadi variable terikat adalah kelincahan bolabasket. Sedangkan subjek pada penelitian ini menggunakan subjek penelitian adalah seluruh pemain bolabasket Jombang Basketball Club yang berjumlah 50 pemain. Penelitian ini termasuk peneliitian populasi karena jumlah populasi kurang dari 100, maka seluruh subjek dilibatkan sehingga disebut penelitian populasi. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2010: 130). Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan melakukan pengukuran *pre test* dan *post test* kelincahan dengan menggunakan *illinois agility run*. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan beberapa perhitungan statistik:

- Deskripsi data tentang sampel penelitian, rata-rata (*mean*), data *pretest* dan *posttest* dan delta.
- Melakukan uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test*.
- Melakukan uji homogenitas menggunakan *Levene'stest*.
- Menghitung Uji-t (*dependent sample*), untuk mencari perbedaan atau selisih antara *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Deskriptif data berdasarkan dari hasil tes dan pengukuran yang diperoleh model pelatihan *hexagon drill* yang disajikan pada tabel dibawah yaitu meliputi *mean* (rata-rata), nilai maksimal, nilai minimal dan *standart deviasi*.

**Tabel 2.** Deskripsi Hasil Model Pelatihan *Hexagon Drill*

	Pelatihan <i>Hexagon Drill</i>	
	<i>pretest</i>	<i>posttest</i>
<i>Mean</i>	18,70	17,68
<i>Maximum</i>	17,01	16,22
<i>Minimum</i>	20,54	19,28
<i>Standar Deviasi</i>	6,16	6,04

Berdasarkan dari tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa hasil tes kelincahan sebelum diberikan perlakuan model pelatihan *hexagon drill* dengan (*mean*) rata-rata *pre-test* sebesar 18,70, nilai terendah 17,01, tertinggi adalah 20,54 dan *standar deviasi* 6,16. Hasil sesudah diberikan perlakuan hasil dari rata-rata *post-test* sebesar 17,68, nilai terendah 16,22, nilai tertinggi 19,28 dan *standar deviasi* 6,04.

Uji normalitas digunakan untuk melihat atau menguji apakah data yang diteliti berasal dari populasi yang mengikuti sebaran normal atau tidak, dan apabila ingin mengetahui data tersebut berdistribusi normal atau tidak maka dapat dilihat atau diuji dengan *Kolmogorov Smirnov*.

**Tabel 3.** Hasil Uji Normalitas

Kelompok data	Nilai <i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	Taraf Signifikan	Keputusan
<i>Pretest hexagon drill</i>	0,170	0,05	Normal
<i>Posttest hexagon drill</i>	0,100	0,05	Normal

Berdasarkan dari tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa nilai signifikan dari masing-masing variabel yaitu: *Pre-test hexagon drill* 0,170 dan *post-test hexagon drill* 0,100. Untuk pengujian normalitas signifikansi seluruh variabel lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa pada data variabel *pre-test hexagon drill* dan *post-test hexagon drill* dari data diatas berdistribusi normal dengan kesimpulan  $H_0$  diterima.

Uji homogenitas bertujuan untuk melihat bahwa dalam data berasal dari subjek populasi yang memiliki varians yang sama. Kehomogenan dapat dipenuhi jika membandingkan taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  dengan nilai signifikansi pada statistik *Based on Mean*, dengan aturan apabila nilai signifikansi  $> 0,05$  maka varians setiap sampel homogen. Hasil uji homogenitas data diliahat pada tabel-tabel di bawah ini:

**Tabel 4.** Uji Homogenitas *hexagon drill*

Data Yang Diuji	Nilai Signifikansi	Taraf Signifikansi	Keputusan
<i>Pretest_Posttest_hexagon drill</i>	0,979	0,05	Homogen

Dari tabel 4 di atas dapat dilihat bahwa nilai Signifikansi dari *pre-test post-test hexagon drill* 0,979 lebih besar dari pada  $\alpha = 0,05$  (5%). Jadi, hasil di atas dapat disimpulkan bahwa varians pada tiap kelompok berasal dari populasi yang adalah sama atau homogen.

### Pengujian Hipotesis

*Paired Sample t-test* adalah teknik analisa statistik yang dipakai untuk melihat ada tidaknya perbedaan mean dari dua kelompok sampel yang berpasangan. Sampel berpasangan yang dimaksud yaitu sampel yang digunakan sama dalam pengujian tetapi

sampel tersebut dilakukan dua kali dalam waktu yang berbeda. Dalam hal ini, yang diuji adalah data dari *pretest* dan *posttest* tes kelincahan dengan menggunakan *illinois agility run*. Hasil dari analisis data adalah sebagai berikut:

**Tabel 5.** Hasil Uji Beda (*Paired Sample t-test*)

Kelompok Yang Diuji	Nilai $t_{hitung}$	Nilai $t_{tabel}$	Sig. (2-tailed)	Taraf Signifikansi ( $\alpha$ )	Keterangan
Kelompok <i>hexagon drill</i>	19.5831	2.0117	0,00	0,05	Ho ditolak

### Pengujian pengaruh model pelatihan *hexagon drill* dalam meningkatkan kelincahan

Dalam melakukan pengujian secara satu sisi (*one-tailed*), maka keputusannya adalah apabila  $t_{hitung} > t_{tabel}$  atau maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, begitu juga sebaliknya. Dengan tingkat signifikansi  $\alpha = 0,05$  dan derajat bebas (*df: degree of freedom*) =  $n-1$  dan nilai  $\alpha$  yang digunakan adalah 0,05 dan  $df = 47$  ( $48 - 1$ ), maka besarnya  $t_{tabel}$  adalah 2.0117. Berdasarkan tabel 5 di atas maka  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $19,583 > 2.0117$ ) maka  $H_0$  ditolak.

Disamping itu, berdasarkan nilai signifikansi 0,00 yang kurang dari nilai *alpha* (0,05) dapat dikatakan bahwa peneliti memiliki keyakinan bahwa secara parsial ada pengaruh yang signifikan antara (sebelum-sesudah) model pelatihan *hexagon drill* dalam meningkatkan kelincahan pada permainan bolabasket, dapat juga dikatakan ada peningkatan keterampilan kelincahan sebelum dan sesudah diberikan pelatihan.

### Pembahasan

Komponen kelincahan pada struktur program latihan para pelatih meletakkan pada fase persiapan khusus, artinya komponen kelincahan dipengaruhi oleh komponen fisik daya tahan, kekuatan, kelenturan, dan koordinasi, dimana semua komponen tersebut sudah dilatihkan saat fase persiapan umum (Mashud, Hamid, & Abdillah, 2019). Pada dasarnya dalam pembuatan beban latihan harus dilihat dari kondisi anak dan harus mengetahui kemampuan awal anak dalam pemberian beban latihan sehingga pelatih tidak berlebih dalam memberi beban latihan hal ini sesuai pendapat Kurniawan (2014:60) menjelaskan bahwa "beban latihan yang diberikan kepada anak haruslah cukup berat dan harus diberikan berulang kali dengan intensitas yang cukup tinggi". Menurut Ismaryati (2011:41) menyatakan bahwa "tiga hal yang menjadi karakteristik kelincahan yaitu: perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh, dan perubahan arah bagian-bagian tubuh". Dalam meningkatkan kebugaran jasmani khususnya kelincahan, diperlukan latihan secara rutin dan teratur untuk membuat rangsangan gerak yang lincah, cepat, dan seimbang.

Berdasarkan uraian bab sebelumnya dapat diketahui bahwa model pelatihan *hexagon drill* dapat memberikan pengaruh yang cukup signifikan dalam meningkatkan kelincahan pada permainan bolabasket. Pelatihan *plyometric* dimana di dalam pelatihan tersebut terdapat pelatihan *hexagon* menyatakan bahwa secara efektif dapat meningkatkan kelincahan. Oleh karena itu dapat diartikan jika pelatihan *hexagon* menjadi salah satu pelatihan yang cocok untuk melatih kelincahan Miller,dkk (2006:459) sesuai dengan pernyataan dari Raya, dkk (2013: 952) *examples of agility test include the Hexagon Test, 505 Agility Test, 40 yard Shuttle Run and T-Test*

Kelincahan merupakan suatu kemampuan untuk mempertahankan dan mengendalikan posisi tubuh yang benar dengan cepat dan fleksible (Lengkana, Tangkudung, & Asmawi, 2019). Dalam permainan bolabasket sangat dibutuhkan kelincahan, kecepatan dengan bola dan juga tanpa bola. Pada dasarnya permainan bolabasket adalah lebih banyak bergerak dengan cepat dan merubah gerakan hal ini sesuai pendapat (Gore, 2012). *Basketball is a game of continuously changing tempo, requiring speed acceleration, explosive movements such as rebounding, passing, jump shooting, fast breaks and high speed play*. Dalam bolabasket fisik yang baik akan menunjang permainan atau teknik dalam setiap individu, waktu yang dalam dalam pertandingan membuat para pelatih tidak hanya

menyiapkan fundamental dan teknik akan tetapi juga harus mempersiapkan fisik yang optimal sehingga diharapkan hingga kuartir ke 4 para pemain masih mampu melakukan gerakan-gerakan merubah arah saat membawa bola.

## KESIMPULAN

Simpulan dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang signifikan model latihan *hexagon drill* dalam meningkatkan kelincahan pada permainan bolabasket di klub bolabasket JBC, dapat dilihat dari nilai signifikansi *hexagon drill* yang kurang dari nilai *alpha* (0,05) dan nilai *mean pre-test* dalam meningkatkan kelincahan pada lebih besar daripada *post-test* menunjukkan bahwa rata-rata kelincahan lebih bagus setelah diberi perlakuan *hexagon drill*.

Saran pada penelitian ini, karena beberapa keterbatasan antara lain model pelatihan yang digunakan hanya *hexagon drill* dalam meningkatkan kelincahan permainan bolabasket. Oleh karena itu adanya keterbatasan dalam penelitian ini maka disarankan pada penelitian selanjutnya dapat menggunakan model pelatihan yang lain dalam meningkatkan kelincahan pada permainan bolabasket agar hasil dalam penelitian tersebut dapat menambah wawasan untuk para atlet bolabasket, mahasiswa, dosen ataupun pelatih yang ingin meningkatkan prestasi di bidang olahraga khususnya permainan bolabasket.

## REFERENSI

- Arikunto, S. 2010 *Prosedur Penelitian*. Jakarta: PT Rineka Citra
- Gore, C. 2012. *Physiological Tests For Elite Athletes*. Champaign Illinois: Human Kinetics
- Husdarta, H.J.S. 2010. *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Ismaryati. 2011. Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: UNS Press.
- Kurniawan Febi & Mylsidayu A. 2014. Pengembangan Model Latihan Plyometrics untuk Meningkatkan Power Otot Pemain Sepakbola Usia 14-16 Tahun. Jurnal IPTEK Olahraga. Kementerian Negara Pemuda dan Olahraga.
- Lengkana, A. S., Tangkudung, J., & Asmawi, M. (2019). The effectiveness of thigh lift exercises using rubber on the ability of acceleration on sprint runs. Paper presented at the Journal of Physics: Conference Series
- Mashud, M., Hamid, A., & Abdillah, S. (2019). Pengaruh Komponen Fisik Dominan Olahraga Futsal Terhadap Teknik Dasar Permainan Futsal. Gladi : Jurnal Ilmu Keolahragaan, 10(1), 28–38. <https://doi.org/10.21009/gjik.101.04>
- Miller, Michael G., dkk. 2006. "The Effects Of A 6 Week Plyometric Training Program On Agility. *Journal Of Sports Science And Medicine*. Vol 5, 459-465.
- Nala, N. 2011. Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga. Denpasar: PPs Universitas Udayana.
- Mukholid, A. 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: Yudhistira.
- Raya, Michele A., dkk. 2013. "Comparison of Three Agility Tests with male service members: Edgren Side Step Test, T-Test and Illinois Agility Test". *Journal Of Rehabilitation and Research Development*, Vol.50-no.7.
- Syafrudin. 2012. Ilmu kepelatihan Olahraga. Padang: UNP Pres
- Sands, W.A., Jacob, J.W., and Jennifer, K.H. 2012. *Basics Strength And Conditioning Manual*. Colorado: National Strength And Conditioning Association.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, a dan R&D*. Bandung : CV. Alfabeta.
- Sukadiyanto dan Dangsina M. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Vanmeerhaeghe, A.F., Montalvo, A., Latinjak, A., Unnithan, V. 2016. Physical Characteristics of Elite Adolescent Female Basketball Players and Their Relationship to Match Performance. *Journal of Human Kinetics*, 53, 167-178