

**PENGARUH PELATIHAN PLAIOMETRIK *FLOOR KIP* TERHADAP  
KELINCAHAN DAN DAYA LEDAK OTOT TUNGKAI PADA SISWA  
PUTRA KELAS X SMA PGRI 1 AMLAPURA TAHUN PELAJARAN  
2012/2013**

Oleh:  
I Gede Agus Wirajaya  
Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Olahraga dan Kesehatan  
Universitas Pendidikan Ganesha,  
Singaraja, Indonesia

e-mail: [Wirajaya.agus@yahoo.co.id](mailto:Wirajaya.agus@yahoo.co.id)

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan pengaruh pelatihan Plaiometrik *Floor Kip* terhadap peningkatan kelincahan dan daya ledak otot tungkai. Sampel penelitian ini adalah siswa putra kelas X SMA PGRI 1 Amlapura tahun pelajaran 2012/2013 sebanyak 70 orang yang dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu 35 kelompok perlakuan dan 35 kelompok kontrol.

Metode penelitian ini adalah eksperimen sungguhan dengan rancangan *modified randomized the pretest posttest control group design*. Data diambil dengan instrumen tes yang sesuai dengan variabel penelitian. Kelincahan diukur dengan tes *zig-zag run* sedangkan daya ledak otot tungkai diukur dengan instrumen tes *standing broad jump*, selanjutnya data dianalisis dengan uji-t independent pada taraf signifikansi 0,05. data dianalisis dengan bantuan program SPSS 16,0.

Hasil analisis data menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata untuk kelincahan pada kelompok perlakuan sebesar 1,20 dtk sedangkan kelompok kontrol mengalami peningkatan nilai rata-rata sebesar 0,06 dtk. Pada daya ledak otot tungkai kelompok perlakuan meningkat rata-rata sebesar 7,88 cm sedangkan kelompok kontrol meningkat rata-rata sebesar 2,2 cm.

Disimpulkan bahwa pelatihan plaiometrik *floor kip* dapat meningkatkan kelincahan dan daya ledak otot tungkai. Dengan tingkat signifikansi hitung untuk kelincahan 0,000 (sig = 0,000), dan daya ledak otot tungkai 0,000 (sig = 0,000).

**Abstract:** This study was aimed at proving the influence of training of the Plaiometrik Floor Kip concerning to the improvement of leg muscle explosive power. The subject of this study were the class X of SMA PGRI 1 Amlapura in academic year 2012/2013 that consist of 70 students which divided into 2 groups, there were 35 students in group of treatment and 35 students in group of control.

This study used an experimental research by designed the modified randomized the pretest posttest control group design. The instrument of this study was test. The agility was measure by the zig-zag run test and the explosive leg muscle power was measure by standing broad jump test. The data were analyzed by using Uji-t independent at significance level 0.05. the data were analyzed using SPSS 16,0.

The result of the data showed that there was improvement in students mean score in agility in treatment group that was 1.20 second and in control group the improvement of the mean score was 7,88 cm however the control group improve became 2,2 cm.

It can concluded that plaiometrik floor kip training could improve the agility and the explosive leg muscle power. The significance improvement for agility was 0.000 (sig = 0,000), and the explosive leg muscle power was 0,000 (sig = 0,000).

**Key words:** plaiometrik froor kip training, agility, explosive leg muscle power

Olahraga dalam kehidupan sehari-hari sangatlah penting untuk dilakukan oleh seluruh masyarakat karena olahraga dapat meningkatkan kebugaran dan kesehatan jasmani. Oleh karena itu, di sekolah-sekolah harus mulai ditumbuhkan keinginan siswa untuk melakukan olahraga sebagai aktivitas rutin untuk kedepannya dapat meningkatkan suatu prestasi. 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. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya (Sajoto, 1999:16). Ada 10 macam komponen kondisi fisik, yaitu kekuatan (*strength*), daya tahan (*endurance*), daya ledak (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), dan reaksi (*reaction*) (Sajoto, 1999: 16-18).

Kelincahan dan *power* otot tungkai merupakan 2 dari sepuluh komponen kondisi fisik yang bisa meningkatkan prestasi. Menurut Nala, 1998:9, Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh atau bagian tubuh untuk mengubah arah gerakan secara mendadak dalam kecepatan yang tinggi. Sedangkan, daya ledak (*muscular power*) adalah kemampuan seseorang melakukan aktivitas secara tiba-tiba dan cepat dengan mengerahkan seluruh kekuatan dalam waktu yang singkat (Nala, 1998:8). Daya ledak ini sering pula disebut kekuatan eksflosif, ditandai adanya gerakan atau perubahan tiba-tiba yang cepat, dimana tubuh terdorong ke atas atau vertikal, dengan mengerahkan kekuatan otot maksimal. Kecepatan dipadu dengan kekuatan menghasilkan *power*, dan *power* mutlak diperlukan sebagian besar keterampilan olahraga.

Baik itu berupa servis pada permainan tenis ataupun *clean and jerk* pada angkat berat (Furqon dan Doewes, 2002:2). Dalam setiap aktivitas fisik yang dilakukan oleh manusia, otot tungkai merupakan kelompok otot yang mempunyai peranan yang penting dalam menunjang gerak manusia. Otot tungkai sebagai anggota gerak bawah (*ekstrimitas inferior*) memungkinkan terjadinya gerakan berpindah dari satu tempat ke tempat lain. Otot tungkai yang terdiri dari tungkai atas dan bawah memiliki andil yang besar dalam berbagai cabang olahraga. Oleh karena itu, pengembangan kemampuan biomotorik otot tungkai sangat diperlukan dalam upaya peningkatan prestasi atlet dalam berbagai cabang olahraga.

Upaya meningkatkan kondisi fisik memiliki masalah yang harus dihadapi. Pada umumnya anak-anak pada tingkat SMA kurang dapat menerima dengan baik bentuk latihan-latihan konvensional yang diberikan untuk meningkatkan kondisi fisik. Seperti halnya di SMA PGRI 1 Amlapura, pembinaan kondisi fisik yang diberikan khususnya untuk melatih kelincahan dan power otot tungkai belum menggunakan prinsip pelatihan yang baik. Pelatihan yang diberikan gerakannya masih umum dan monoton seperti, lari keliling lapangan, *sprint*, dan loncat-loncat di tempat. Selain itu dalam meningkatkan kelincahan masih menggunakan cara yang biasa seperti lari bolak-balik dan lari belak-belok. Hal tersebut dapat menimbulkan kejenuhan pada siswa yang nantinya akan berdampak pula terhadap prestasi siswa.

Salah satu alternatif untuk memecahkan masalah ini ialah memberikan latihan fisik dengan bentuk pelatihan plaiometrik yang dimodifikasi. Jenis pelatihan yang dapat dijadikan alternatif adalah *floor kip*. Pelatihan ini secara khusus mengembangkan otot-otot *abductor paha*, *stabilizer lutut* dan *ankle*, serta meningkatkan *power* (Furqon & Doewes 2002:53). Gerakannya meloncati anak tangga,

lakukan gerakan tiap langkah dengan cepat hingga mencapai puncak tangga tanpa tersandung. Gunakan lengan untuk keseimbangan. Dilihat dari segi gerakannya, pelatihan *floor kip* memiliki keunggulan yaitu memiliki gerakan yang lebih variatif dengan menggabungkan gerakan meloncat dengan keseimbangan. Sehingga meminimalisasi tingkat kejenuhan bagi siswa yang melakukan pelatihan ini.

Pelatihan *floor kip* adalah pelatihan yang dirancang untuk melatih kelincahan yang bersifat refleks dan khususnya sangat cocok untuk sepak bola, bola basket, baseball, tenis, dan angkat besi. Pelatihan *floor kip* ini merupakan bagian dari pelatihan plaiometrik. *Plaiometrik* adalah latihan-latihan atau ulangan yang bertujuan menghubungkan gerakan kecepatan dan kekuatan untuk menghasilkan gerakan-gerakan eksplosif. Dilihat dari segi gerakannya, pelatihan *floor kip* memiliki keunggulan yaitu memiliki gerakan yang lebih variatif dengan menggabungkan gerakan meloncat dengan keseimbangan. Sehingga meminimalisasi tingkat kejenuhan bagi siswa yang melakukan pelatihan ini.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk mengkaji tentang "Pengaruh Pelatihan *Floor Kip* Terhadap Kelincahan dan Daya Ledak Otot Tungkai Siswa Putra Kelas X SMA PGRI 1 Amlapura Tahun Pelajaran 2012/2013".

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen sungguhan (*true experimental*) yang bertujuan untuk mengetahui kemungkinan hubungan sebab akibat dengan cara memberikan satu atau lebih perlakuan kepada satu atau lebih kelompok eksperimental, dan membandingkannya dengan satu atau lebih kelompok kontrol yang tidak diberikan perlakuan (Sugiyono, 2009:75). Pada rancangan eksperimen sesungguhnya sudah memenuhi 3 prinsip, yaitu: (1) randomisasi, (2) replikasi, (3) adanya

kelompok kontrol/perbandingan (Kanca I Nyoman, 2006:52)

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah "the randomized pretest posttest control group design" (Sugiyono, 2009:76) Dari populasi yang ada dilakukan penentuan sampel secara random. Setelah mendapatkan sampel, maka sampel penelitian diberikan tes awal atau *pre-test* ( $T_1$ ) yaitu pelatihan *floor kip* untuk mengetahui kemampuan awal sehingga pemberian dosis latihan tepat sesuai kemampuan maksimal masing-masing individu. Berdasarkan hasil tes awal sampel penelitian dikelompokkan ke dalam dua kelompok penelitian melalui metode *ordinal pairing*. Kelompok 1 ( $K_1$ ) diberikan perlakuan pelatihan *floor kip* ( $X_1$ ), sedangkan kelompok 2 ( $K_2$ ) tidak diberikan perlakuan khusus, hanya disesuaikan dengan aktivitas kesehariannya (perlakuan konvensional) ( $X_0$ ), kelompok 2 bertindak selaku kelompok kontrol. Kelompok perlakuan ( $K_1$ ) diberikan perlakuan pelatihan *floor kip* selama 4 minggu atau 12 kali pertemuan sedangkan kelompok kontrol ( $K_2$ ) tidak diberikan perlakuan khusus. Setelah program pelatihan berakhir diadakan tes akhir atau *post-test* ( $T_2$ ) dengan tes *floor kip* untuk mengetahui kelincahan dan daya ledak otot tungkai. Sehingga peneliti bisa mendapatkan data sebagai bahan untuk menyimpulkan seberapa jauh pengaruhnya program latihan yang telah dilaksanakan selama penelitian.

Sampel penelitian adalah siswa putra kelas X SMA PGRI 1 Amlapura tahun pelajaran 2012/2013. Dalam penelitian ini menggunakan populasi seluruh siswa putra kelas X SMA PGRI 1 Amlapura sebanyak 130 yang tersebar dalam 6 kelas, yaitu kelas X-1 sebanyak 22 orang, kelas X-2 sebanyak 22 orang, kelas X-3 sebanyak 19 orang, kelas X-4 sebanyak 20 orang, kelas X-5 sebanyak 22 orang, kelas X-6 sebanyak 25 orang.

Dalam penelitian ini menggunakan teknik *random sampling* yaitu cara pengambilan sampel penelitian secara acak (*random*) atau tanpa pandang bulu, semua individu dalam populasi baik secara sendiri-sendiri atau bersama-sama diberikan kesempatan yang sama untuk dipilih menjadi anggota sampel. Teknik pengambilan sampel penelitian secara acak (*random*) menggunakan cara undian, yaitu dengan mengundi seluruh populasi. Karena populasi terbagi dalam 6 kelas, maka pengundian dilakukan di tiap kelas. Dalam penelitian ini, proporsi sampel (P) ditetapkan sebanyak 49% dari jumlah populasi (N) sebanyak 130 orang karena dengan proporsi sampel 49% jumlah sampel sudah *representatif* terhadap populasi yang dicari dengan *standar error proportion (SEP)*.

Jadi jumlah sampel untuk siswa putra kelas X SMA PGRI 1 Amlapura tahun pelajaran 2012/2013 adalah:

$$n = P \cdot N$$

(Arikunto, 1989: 130)

Keterangan:

$n$  : Jumlah Sampel  
 $P$  : Proporsi Sampel  
 $N$  : Jumlah Populasi

$$\begin{aligned} n &: P \cdot N \\ n &: 49\% \times 130 \text{ orang} \\ n &: 64 \text{ orang} \end{aligned}$$

Berdasarkan teknik pengambilan sampel dengan *random sampling*, maka di peroleh sampel sebagai berikut:

Kelas X-1 dengan jumlah siswa putra 22 orang  
 Kelas X-4 dengan jumlah siswa putra 20 orang  
 Kelas X-5 dengan jumlah siswa putra 22 orang

Untuk menentukan *representatif* atau tidaknya jumlah sampel yang diambil dari jumlah populasi, maka dihitung dengan *Standar error proportion* ( $\sigma_p$ ) dengan menggunakan rumus:

$$\sigma_p = \sqrt{\frac{P \cdot Q}{n-1}} \times \sqrt{\frac{N-n}{N}}$$

(Cochran, 1977: 75)

Jumlah sampel dianggap *representatif* jika  $\sigma_p < 5\%$

$$\sigma_p = \sqrt{\frac{49\%(1-49\%)}{64-1}} \times \sqrt{\frac{130-64}{130}}$$

$$\sigma_p = \sqrt{\frac{0,49(1-0,49)}{63}} \times \sqrt{\frac{66}{130}}$$

$$\sigma_p = \sqrt{0,003} \times \sqrt{0,507}$$

$$\sigma_p = 0,054 \times 0,712$$

$$\sigma_p = 0,038 \text{ atau } 3,8 \%$$

Karena standar error populasi sampel ( $\sigma_p$ ) yaitu 3,8% berarti berada di bawah 5% atau  $\sigma_p = 3,8\% < 5\%$ , maka sampel dalam penelitian ini sebanyak 64 orang dianggap *representatif* untuk mewakili keseluruhan dari populasi penelitian yang berjumlah 130 orang. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 64 orang, sedangkan cadangan sebanyak 6 orang, sehingga jumlah keseluruhannya adalah 70 orang.

Berdasarkan hasil tes awal sampel yang berjumlah 64 orang, sampel penelitian dibagi menjadi dua kelompok dengan menggunakan teknik *ordinal pairing* yaitu suatu cara pembagian kelompok sampel penelitian menjadi dua kelompok agar mempunyai kemampuan yang hampir sama. Yaitu dari masing-masing kelompok terdiri dari 35 orang.

Pembagian kelompok tersebut adalah sebagai berikut : kelompok 1 adalah kelompok perlakuan dengan pelatihan *floor kip*. ( $K_1$ ) = 35 orang dan kelompok 2 adalah kelompok kontrol atau aktivitas olahraga selain *floor kip*. ( $K_2$ ) = 35 orang. Pembagian kelompok dilakukan dengan cara *ordinal pairing* yang ditunjukkan pada tabel bertujuan agar tiap anggota kelompok memiliki kemampuan yang sama. Dalam penelitian ini sampel dibagi menjadi 2 kelompok, berdasarkan rengking pada saat tes awal dengan langkah-langkah sebagai berikut:

1. Sampel direngking berdasarkan hasil tes awal
2. Kemudian sampel dibagi menjadi 2 kelompok yaitu:
  - a. Kelompok 1.....kelompok perlakuan pelatihan *floor kip*. ( $K_1$ )
  - b. Kelompok 2.....kelompok kontrol. ( $K_2$ )

Pembagian Anggota Kelompok Berdasarkan *Ordinal Pairing*

Kelompok 1 ( $K_1$ )	Kelompok 2 ( $K_2$ )
1	2
4	3
5	6
8	7
9	10
seterusnya	seterusnya

Kelompok 1 sebagai kelompok perlakuan diberikan pelatihan *floor kip* selama 4 minggu (12 kali pelatihan dan tidak termasuk *pre-test* dan *post-test*). Sedangkan kelompok 2 bertindak selaku kelompok kontrol akan diberikan aktivitas olahraga selain pelatihan *floor kip*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kelincahan yang diukur dengan menggunakan lari zig-zag (*zig-zag run*) dengan reliabilitas 0,93 dan validitas 0,82 ((Nurhasan, 2000: 134). Sedangkan daya ledak otot tungkai diukur dengan menggunakan instrumen tes lompat jauh tanpa awalan (*standing broad jump*) dengan

validitas 0,607 dan reliabilitas 0,963 (Nurhasan, 2000: 130). Petugas pencatat adalah mahasiswa yang membantu dalam penelitian ini.

### Teknik Analisis Data

Dalam penelitian ini dilakukan analisis data dengan *uji-t independent* dengan parametrik prasyarat yaitu uji normalitas dan homogenitas data pada taraf signifikansi 5%. Data diperoleh dari hasil *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan terhadap sampel penelitian. Adapun langkah-langkah analisis data sebagai berikut:

Uji normalitas data dimaksudkan untuk memperlihatkan bahwa sampel berasal dari populasi yang berdistribusi normal. Untuk melakukan pengujian normalitas data mempergunakan uji *lilliefors kolmogrov-smirnov* dengan bantuan program SPSS 16,0 pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$ . Kriteria pengambilan keputusan jika nilai signifikan yang diperoleh  $> \alpha$ , maka sampel penelitian berdistribusi normal, sedangkan jika nilai signifikan yang diperoleh  $< \alpha$ , maka sampel penelitian tidak berdistribusi normal (Santoso, 2011: 190).

Uji homogenitas data dalam penelitian ini menggunakan uji *Levene* dengan bantuan SPSS 16.0 pada taraf signifikansi ( $\alpha$ ) 0,05. Kriteria pengambilan keputusan jika nilai signifikansi *Levene*  $> \alpha$ , maka variasi data homogen sedangkan jika signifikansi *Levene*  $< \alpha$ , maka variasi data tidak homogen (Santoso, 2011: 193).

Untuk mengetahui kebenaran dari hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini, maka dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan instrumen uji-t independent. Instrumen uji-t independent digunakan untuk menguji perbedaan dua mean sampel bebas (Santoso, 2011: 251). Data penelitian yang diuji adalah selisih dari hasil *pre-test* dan *post-test* (*gaint score*) dari masing-masing kelompok.

Hipotesis ini diuji dengan bantuan SPSS 16,0 pada taraf signifikansi ( $\alpha$ ) 0,05. Pada kriteria

pengambilan keputusan yaitu jika signifikansi  $< \alpha$  berarti terdapat pengaruh yang signifikan dari perlakuan yang diberikan, sedangkan jika signifikansi  $> \alpha$  berarti tidak ada pengaruh dari perlakuan yang diberikan

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan di SMA PGRI 1 Amlapura bertempat di Lapangan Yohana Amlapura. Waktu pelatihan ini dilaksanakan selama satu bulan dari tanggal 2 Februari sampai 5 Maret 2013 dan dilaksanakan selama 12 kali pertemuan. Penelitian ini dilaksanakan pada pagi hari selama dua jam dari pukul 07.00 – 09.00 WITA.

Analisis data hasil penelitian untuk variabel terikat penelitian menunjukkan adanya peningkatan nilai rata-rata (*mean*) untuk masing-masing variabel. Dari deskripsi data variabel kelincahan terlihat kelompok kontrol maupun kelompok perlakuan mengalami peningkatan nilai rata-rata. Nilai *pre-test* kelompok kontrol memiliki nilai rata-rata 9,46 dan rata-rata nilai 9,40 *post-test* dengan demikian nilai rata-rata kelompok kontrol meningkat 0,6. Kelompok perlakuan untuk variabel kelincahan mengalami peningkatan nilai rata-rata, 9,44 pada saat *pre-test* dan 8,24 pada saat *post-test*, dengan demikian nilai rata-rata kelompok perlakuan meningkat 1,19. Dari data *pre-test* dan *post-test* tersebut diperoleh data beda (*gaint score*) yang akan dianalisis untuk mengadakan uji hipotesis penelitian.

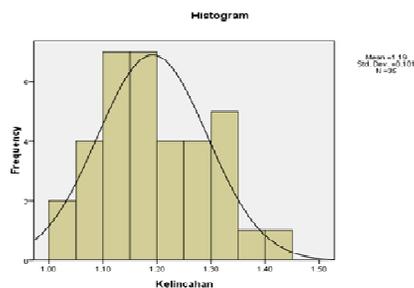


Diagram Histogram Data *Gaint Score* Kelincahan Kelompok Perlakuan

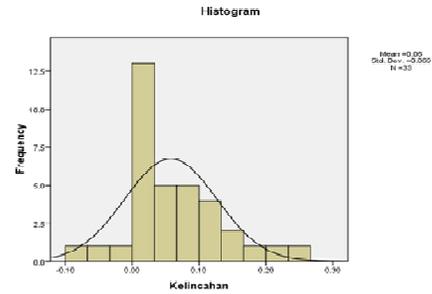


Diagram Histogram Data *Gaint Score* Kecepatan Lari Kelompok Kontrol

Untuk variabel daya ledak otot tungkai juga mengalami peningkatan rata-rata baik pada kelompok kontrol maupun kelompok perlakuan. Kelompok kontrol mengalami peningkatan rata-rata sebesar 2,20 dari rata-rata *pre-test* 142,11 menjadi 144,31 pada saat *post-test*. Sedangkan kelompok perlakuan mengalami peningkatan rata-rata 7,89 dari rata-rata *pre-test* 134,66 menjadi 142,54 pada saat *post-test*. Dari data *pre-test* dan *post-test* tersebut diperoleh data beda (*gaint score*) yang akan dianalisis untuk mengadakan uji hipotesis penelitian

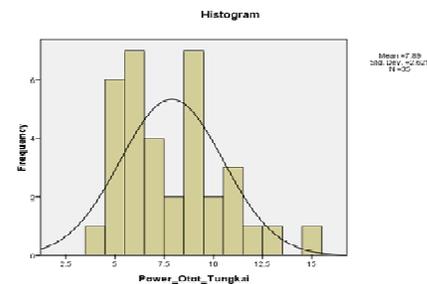
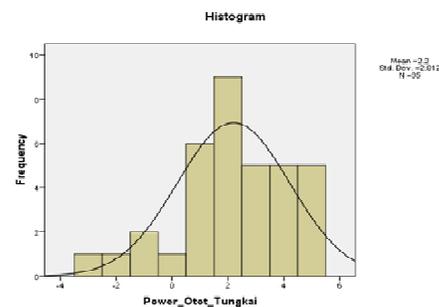


Diagram Histogram Data *Gaint Score* Daya Ledak Otot Tungkai Kelompok Perlakuan



Daya Ledak Otot Tungkai Kelompok Kontrol

Pengujian terhadap normalitas data penelitian dilakukan pada data *gaint-score* dari data kelincahan dan daya otot tungkai dengan instrumen uji *Lilliefors Kolmogorov-Smirnov* dengan bantuan program SPSS 16.0 pada taraf signifikansi ( $\alpha$ ) 0,05. Data akan berdistribusi normal jika nilai signifikansi hitung data yang diujikan lebih besar dari pada  $\alpha$  ( $\text{sig} > 0,05$ ).

Dari hasil uji normalitas data dengan Instrumen Uji *Lilliefors Kolmogorof- Smirnov* program SPSS 16,0 diperoleh hasil untuk variabel kelincahan kelompok kontrol 0,137 dengan signifikansi 0,143, sedangkan variabel kelincahan kelompok perlakuan 0,083 dengan signifikansi 0,200. Hasil untuk variabel daya ledak otot tungkai kelompok kontrol 0,140 dengan signifikansi 0,110, sedangkan variabel daya ledak otot tungkai kelompok perlakuan 0,130 dengan signifikansi 0,187. Pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  signifikansi  $t_{\text{hitung}}$  variabel kelincahan dan variabel daya ledak otot tungkai lebih besar dari pada  $\alpha$  ( $\text{sig} > 0,05$ ) sehingga data yang diuji merupakan data yang berdistribusi normal.

Pengujian homogenitas data dilakukan terhadap data *gaint-score* kelincahan dan daya ledak otot tungkai. Dari hasil analisis uji *Levene* dengan bantuan SPSS 16,0 pada taraf signifikansi ( $\alpha$ ) 0,05. Dari hasil uji didapatkan nilai signifikansi hitung untuk kedua data tersebut lebih besar dari pada  $\alpha$  ( $\text{sig} > 0,05$ ), dengan demikian data yang diuji berasal dari data dengan variansi yang homogen.

Dari hasil uji homogenitas menggunakan instrumen uji *levene* dengan bantuan program SPSS 16,0 pada pelatihan *floor kip* diperoleh nilai uji untuk variabel kelincahan 2,160 dengan signifikansi 0,147, sedangkan nilai uji untuk variabel daya ledak otot tungkai 2,224 dengan signifikansi 0,141. Pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  signifikansi  $t_{\text{hitung}}$  variabel kelincahan dan variabel daya ledak otot tungkai

lebih besar dari pada  $\alpha$  ( $\text{sig} > 0,05$ ) sehingga data yang diuji berasal dari data yang homogen.

Berdasarkan uji hipotesis pelatihan *floor kip* berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan diuji dengan uji-t independent dengan bantuan program SPSS 16,0 pada taraf signifikansi ( $\alpha$ ) 0,05. Hipotesis penelitian diterima apabila nilai uji-t memiliki signifikansi lebih kecil dari  $\alpha$  ( $\text{Sig} < 0,05$ ). Sedangkan apabila nilai signifikansi hitung lebih besar dari  $\alpha$  ( $\text{Sig} > 0,05$ ), hipotesis penelitian ditolak. Data yang diuji adalah data *gaint score* kelompok perlakuan dan kelompok kontrol untuk kelincahan dan daya ledak otot tungkai. Dari hasil uji-t *independent* didapat nilai  $t_{\text{hitung}}$  variabel kelincahan sebesar 56,319 dengan signifikansi  $t_{\text{hitung}} = 0,000$ . Pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  signifikansi  $t_{\text{hitung}}$  variabel kelincahan = 0,000 lebih kecil dari nilai  $\alpha$  ( $\text{Sig} < 0,05$ ), sehingga hipotesis penelitian pelatihan *floor kip* variabel kelincahan diterima. Sedangkan untuk variabel daya ledak otot tungkai hasil uji-t *independent* didapat nilai  $t_{\text{hitung}}$  9,954 dengan signifikansi  $t_{\text{hitung}} = 0,000$ . Pada taraf signifikansi  $\alpha = 0,05$  signifikansi  $t_{\text{hitung}}$  variabel daya ledak otot tungkai = 0,000 lebih kecil dari nilai  $\alpha$  ( $\text{Sig} < 0,05$ ), sehingga hipotesis penelitian pelatihan *floor kip* variabel daya ledak otot tungkai diterima.

Dari deskripsi di atas, terlihat adanya peningkatan nilai variabel kelincahan dan daya ledak otot tungkai pada kelompok perlakuan maupun kontrol. Dengan peningkatan rata-rata kelompok perlakuan yang lebih tinggi dari pada kelompok kontrol untuk variabel kelincahan dan peningkatan rata-rata kelompok perlakuan yang lebih tinggi dari pada kelompok kontrol untuk variabel daya ledak otot tungkai. Hal ini menunjukkan adanya pengaruh dari pelatihan yang diberikan terhadap peningkatan kelincahan dan daya ledak otot tungkai pada sampel penelitian. Peningkatan pada kelompok perlakuan diakibatkan oleh pemberian pelatihan *floor kip* selama 4 minggu 12 kali

pelatihan. Sedangkan peningkatan pada kelompok kontrol lebih diakibatkan oleh adanya peningkatan aktivitas olahraga yang dilakukan oleh seluruh sampel penelitian selama kegiatan berlangsung.

## **SIMPULAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada bab sebelumnya maka dapat dikemukakan bahwa pelatihan *floor kip* berpengaruh terhadap kelincahan dan daya ledak otot tungkai siswa putra kelas X SMA PGRI 1 Amlapura tahun pelajaran 2012/2013.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, S. 1990. *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rnika Cipta.
- Cochran, William G. 1977. *Sampling Techniques Third edition*. New York: Emeritus Harvard University.
- Furqon & Dowes. 2002. *Pliometrik Untuk Meningkatkan Power*. Surakarta: Program Pasca Sarjana Universitas Sebelas Maret.
- Kanca, I Nyoman. 2006. *Metodologi Penelitian Keolahragaan*. Singaraja: Fakultas Pendidikan Ilmu Keolahragaan UNDIKSHA.
- Nala. 1998. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Program Pasca Sarjana UNUD.
- Nurhasan. 2000. *Tes Dan Pendidikan Pengukuran Olahraga*. Bandung: IKIP Bandung.
- Sajoto, M. 1999. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Santoso, S. 2011. *Mastering SPSS 16,0*. Jakarta: Gramedia.
- Sugiyono, 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif*. Cetakan 7. IKAPI