

Pelaksanaan Latihan *Cone Drill Exercise* terhadap Peningkatan Kelincahan Atlet Bola Voli

Alvin Al Hidayath^{1*}, Adi Saputra Junaidi², Putra Hadi³

^{1,2,3}STIKes Baiturrahim,

Jln. Prof. DR. M. Y Amin SH No. 30, Jelutung, Kota Jambi 36135, Indonesia,

*Email Korespondensi: alvinalhdyth02@gmail.com

Abstract

Agility is the ability to performs movements in short time or quickly in the shortest possible time. Agility is the continuity between the combination of flexibility by the body and the continuity of the muscles that work to produce simple and complex movements, agility is a complex set of skills that a person performs to respond to external stimuli with deceleration, change of direction and reacceleration. So the characteristics of agility are the speed and accuracy of changes in running direction, changes in body position, and changes in the directions of body parts. To know the implementation of physiotherapy with cone drill exercise on the levels of agility of volleyball athletes. The results of the exercise carried out using the cone drill exercise method are there was an increase in agility in volleyball athletes with a training does of 6 times with a frequency of 3 times a week, performed in three sets and duration 20 seconds.

Keywords: *agility, cone drill exercise*

Abstrak

Kelincahan adalah kemampuan melakukan gerakan dalam waktu yang singkat atau cepat dalam waktu yang sesingkat mungkin. Kelincahan adalah kesinambungan antara perpaduan fleksibilitas kelenturan oleh tubuh dan kesinambungan otot-otot yang bekerja untuk menghasilkan gerakan yang simpel dan kompleks, kelincahan adalah seperangkat keterampilan kompleks yang dilakukan seseorang untuk merespon stimulus eksternal dengan perlambatan, perubahan arah dan *reacceleracion*. Jadi yang menjadi karakteristik kelincahan yaitu kecepatan dan ketepatan perubahan arah lari, perubahan posisi tubuh, dan perubahan arah bagian-bagian tubuh. Untuk mengetahui pelaksanaan fisioterapi dengan latihan *cone drill exercise* terhadap tingkatan kelincahan atlet bola voli. Latihan yang dilakukan dengan metode latihan *cone drill exercise* yaitu terjadi peningkatan kelincahan pada atlet bola voli dengan dosis latihan sebanyak 6 kali dengan frekuensi 3 kali seminggu, dilakukan sebanyak tiga set dan durasi 20 detik. *Cone Drill Exercise* dapat meningkatkan kelincahan atlet bola voli.

Kata Kunci : *agility, cone drill exercise.*

PENDAHULUAN

Olahraga bagi kehidupan manusia merupakan suatu kebutuhan tersendiri kapan pun dan dimana pun. Kehidupan modern sekarang membuat manusia menyadari akan pentingnya olahraga. Kesadaran ini mempengaruhi perkembangan minat dan pengetahuan semakin pesat pada olahraga, baik sebagai suatu tontonan, rekreasi, hobi, kebugaran, kesehatan. Salah satu cabang olahraga yang digemari oleh orang Indonesia dan yang telah mendunia adalah cabang olahraga bolavoli. Bolavoli merupakan olahraga yang banyak diminati berbagai kelompok usia, baik laki-laki maupun perempuan ikut melakukan olahraga bolavoli. Olahraga bolavoli merupakan salah satu cabang olahraga yang sering mengharumkan nama baik bangsa Indonesia di kancah Asia.

Bola voli merupakan permainan beregu menggunakan bola besar yang di mainkan oleh dua regu masing masing enam orang tiap regu. salah satu alat utama yang di gunakan untuk bermain adalah bola. permainan bola voli memiliki beberapa keunggulan bila di bandingkan dengan olahraga lainnya karna olahraga ini bersifat rekreasi dan menyenangkan dapat di mainkan di dalam gedung maupun di luar gedung dan hanya membutuhkan sedikit perlengkapan.

Kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik tubuh yang sangat prima, kelincahan juga menjadi salah satu bagian yang di butuhkan demi memnuhi kondisi fisik yang maksimal bagi atlet voli, kelincahan juga sangat penting untuk melakukan gerakan dengan cepat pada saat pemain melakukan penyerangan dan pertahanan bukan hanya di dalam bertahan tetapi dalam menyerang juga di perlukan adanya kelincahan agar bisa melakukan penyerangan pada lawan. Kemampuan kelincahan yang baik pada olahraga bola voli akan memudahkan penguasaan tehnik bermain, efektif dan efisien dalam penggunaan tenaga akan mudah di dapatkan.

Salah satu bentuk latihan yang dapat di lakukan untuk meningkatkan kemampuan kelincahan yaitu dengan memberikan latihan *cone drill exercise* untuk meningkatkan kelincahan dengan cara gerakan melalui serangkaian perubahan arah yang di rencanakan. *Cone Drill Exercise* adalah bentuk latihan efektif yang menggunakan alat yang berbentuk kerucut, latihan *cone* sebagai batas dan rintangan pada saat melakukan suatu gerakan. Dengan latihan *cone* seorang atlet melakukan gerakan melewati cone yang telah dibentuk formasinya.

METODE

Study Kasus ini dilaksanakan selama 6 kali pertemuan pada tanggal 9 Mei – 24 Juni 2022. Target Study Kasus ini adalah Seorang Atlet di Muara Bulian Kabupaten Batanghari. Pengukuran kelincahan dilakukan dengan menggunakan metode pengukuran Agility zig zag run test yang bertujuan untuk mengukur tingkat kelincahan pada seseorang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam studi kasus ini, seorang Atlet atas nama Tn G Umur 21 Tahun dengan keluhan respon minim saat bertanding bola voli dimana pada awal pemeriksaan test agility zig zag di dapatkan hasil kecepatan 10,4 detik yang tergolong kurang baik. Setelah dilakukan terapi latihan dengan menggunakan cone drill exercise sebanyak 6 kali di dapatkan hasil adanya peningkatan kelincahan otot tungkai.:

Komponen yang di evaluasi	T1	T2	T3	T4	T5	T6	Selisih Waktu
Waktu tercepat	10,4 detik	10,4 detik	10,1 detik	9,9 detik	9,6 detik	9,2 detik	1,2 Detik

Tabel 1. Hasil evaluasi dengan Zig zag agility run test

Berdasarkan tabel di atas dapat dilihat adanya peningkatan kemampuan kelincahan. Kelincahan yang di ukur dengan agility zig zag run test T1 10,4 detik dan T6 9,2 detik. Hal ini dikarenakan *cone drill exercise* dilakukan dengan cara berpindah dari cone atau kerucut yang satu ke kerucut yang lainnya, gerakan ini menuntut seseorang untuk bergerak dan berlari secepat mungkin untuk mendapatkan hasil maksimal tentunya gerakan ini akan mendorong

terjadinya kontraksi dan rileksasi pada otot secara bergantian yang akan berpengaruh terhadap peningkatan kelincahan atlet tersebut.



Gambar 1. Pelaksanaan Agility Zig Zag Run Test



Gambar 2. Tes Kelincahan *Zig Zag Agility Test*



Gambar 3. Gerakan *Shuttle Run*



Gambar 4. Gerakan *T-Drill Cone*



Gambar 5. Gerakan *E-Movement Cone Drill*

SIMPULAN

Kesimpulan atlet atas nama Tn G umur 21 tahun dengan diagnosa meningkatkan kelincahan otot tungkai dan berdasarkan pemeriksaan yang dilakukan, maka penulis menyimpulkan bahwa masalah utama dari pasien tersebut adalah kelincahan otot tungkai

yang kurang maksimal dan setelah dilakukan latihan cone drill exercise sebanyak 6 kali pertemuan didapatkan adanya peningkatan kelincahan pada atlet.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih sedalam-dalamnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan semangat, bantuan berupa bimbingan, arahan, motivasi dan doa selama proses penelitian dan proses penulisan penelitian. Penulis dengan penuh rasa hormat menyampaikan rasa terimakasih sebesar-besarnya kepada rekan penelitian dan civitas akademika STIKes Baiturrahim Jambi yang telah membantu dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Kesehatan, J. *et al.* Ekarina Kamanita Br Meliala (S1-Ilmu Keolahragaan , Fakultas Ilmu Olahraga , Universitas Negeri Surabaya) Hijrin Fithroni (S1-Ilmu Keolahragaan , Fakultas Ilmu Olahraga , Universitas Negeri Surabaya). **02**, (2018).
- Febriyanti, D., Dewanti, R. A. & Sujiono, B. Perbandingan Metode Latihan Cone Dan Reaction Ball Terhadap Kelincahan Atlet Puteri Klub Bola Voli Fortius Universitas Negeri Jakarta. *J. Ilm. Sport Coach. Educ.* **1**, 1–14 (2017).
- Meliala. E.K. Analisis Kondisi Fisik Atlet Putra Floorball Universitas Negeri Surabaya (2019).
- Susila, L. Pengaruh Metode Latihan High Intensity Interval Training (HIIT) dalam Meningkatkan Power Otot Tungkai dan kelincahan pada Permainan Bola Voli. *Ainara J. (Jurnal Penelit. dan PKM Bid. Ilmu Pendidikan)* **2**, 230–238 (2021).