

Pengaruh Latihan Circuit Training Terhadap Kelincahan Dribble Bola Basket

Diva Elviara Ananda*, Reza Adhi Nugroho

Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Sastra dan Ilmu Pendidikan, Universitas Teknokrat, Indonesia.

*Correspondence: reza.adhi.nugroho@teknokrat.ac.id

Abstract

The purpose of this study was to determine how circuit training affects basketball dribble agility. This study used an experimental design, randomized pretest and posttest group design. The population in this study were all students who were members of the basketball extracurricular at SMK Muhammadiyah 1 Pringsewu, the total population was 40 students and the sample size was 24 students. In this study, descriptive analysis was used to calculate the mean, standard deviation, minimum, and maximum values of student body speed. The results and discussion of the study showed that circuit training was effective in increasing body agility, with an average increase of 4.58 seconds or an increase of 27.19%. The results of data analysis of the treatment group that practiced circuit training experienced a significant decrease in time of 4.60 seconds, while the control group that used the zig-zag run only experienced a decrease in time of 2.86 seconds. This finding answers the problem by showing that circuit training involving a variety of movements and high intensity is more effective in increasing lateral speed, coordination, and muscle strength which are indispensable in dribbling a basketball. The conclusion of this study is that circuit training can significantly improve basketball dribble agility.

Keyword: Basketball; circuit training; dribbling; agility

Abstrak

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana latihan *circuit* berdampak pada kelincahan *dribble* bola basket. Penelitian ini menggunakan desain eksperimen, *randomized pretest and posttest group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler bola basket di SMK Muhammadiyah 1 Pringsewu jumlah total populasi adalah 40 siswa dan jumlah sampel sebanyak 24 siswa. Dalam penelitian ini, analisis deskriptif digunakan untuk menghitung rata-rata, standar deviasi, nilai minimum, dan maksimum kecepatan tubuh siswa. Hasil dan pembahasan penelitian menunjukkan bahwa *circuit training* efektif dalam meningkatkan kelincahan tubuh, dengan rata-rata peningkatan sebesar 4,58 detik atau meningkat sebesar 27,19%. Hasil analisis data kelompok perlakuan yang latihan *circuit training* mengalami penurunan waktu yang signifikan yaitu 4,60 detik, sedangkan kelompok kontrol yang menggunakan *zig-zag run* hanya mengalami penurunan waktu 2,86 detik. Temuan ini menjawab permasalahan dengan menunjukkan bahwa *circuit training* yang melibatkan variasi gerakan dan intensitas tinggi lebih efektif dalam meningkatkan kecepatan lateral, koordinasi, dan kekuatan otot yang sangat diperlukan dalam menggiring bola basket. Kesimpulan dari penelitian ini adalah bahwa *circuit training* secara signifikan dapat meningkatkan kelincahan *dribble* bola basket.

Kata kunci: Bola basket; *circuit training*; dribble; kelincahan

Received: 23 Agustus 2024, 10 Januari 2025 | Revised: 10 Februari, 11 Maret 2025

Accepted: 4 April 2025 | Published: 8 April 2025



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

Pendahuluan

Olahraga merupakan salah satu metode untuk menjaga kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kemampuan fisik dan mental. Olahraga tidak terlepas dari kebutuhan mendasar dalam melaksanakan aktivitas gerak sehari-hari. Di era modern ini, meningkatkan kualitas prestasi olahraga, terutama dalam cabang olahraga bola basket, sangat penting (Ritoh Pardomuan & Zen, 2016). Menurut (Yusfi & Solahuddin, 2020:22) bola basket adalah permainan di mana dua tim bermain, masing-masing dengan lima pemain di lapangan dan lima pemain lainnya sebagai cadangan. Tujuan permainan adalah memasukkan bola ke dalam ring lawan di area berlantai keras yang panjangnya tidak lebih dari 94 kaki (sekitar 29 meter) dan lebarnya tidak lebih dari 50 kaki (sekitar 16 meter) (Mahyuddin & Sudirman, 2021).

Bola basket sebagai permainan yang melibatkan gerakan kompleks seperti lari dan lompat, membutuhkan berbagai keterampilan, termasuk kekuatan, kelincahan, kecepatan, ketepatan, kelentukan, keseimbangan, dan keterampilan lainnya. (Wulandari & Umar, 2020). Kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat (Arwandi & Ardianda, 2018). Dalam permainan bola basket, kecepatan dalam *dribbling* bola sangatlah penting karena untuk dapat melewati lawan dan menjaga kendali atas bola ketika melakukan serangan cepat (*fast break*). Ketika seseorang mampu berpindah tempat dari satu posisi ke posisi lain dengan cepat dan koordinasi yang baik menunjukkan bahwa kelincahannya cukup baik (Hasyim, 2020).

Menurut (Ahmad et al., 2023) *dribbling* dalam bola basket adalah tindakan memantulkan bola secara terus menerus saat seorang pemain melakukan pergerakan. *Dribbling* diperlukan ketika seorang pemain berpindah dengan membawa bola. Aturan dalam permainan bola basket mengharuskan pemain untuk tidak boleh melakukan lebih dari tiga langkah dengan membawa bola saat melakukan *dribbling* sebelum melakukan lemparan atau melemparkan bola ke rekan satu tim. Lebih lanjut menurut (Fatahillah, 2018) *dribbling* adalah kemampuan siswa untuk memindahkan bola dengan tangan secepat mungkin untuk mencapai tujuan tertentu, seperti melakukan serangan balik, melewati lawan, memancing lawan, mengontrol tempo permainan, dan mencetak point ke ring lawan tanpa kehilangan keseimbangan.

Latihan kelincahan dapat membantu meningkatkan kemampuan atlet dalam mengubah arah dengan cepat dan efisien, dan yang sangat penting dalam situasi permainan yang dinamis seperti saat melakukan *dribbling* di tengah lapangan (Kusuma & Irawan, 2022). Dengan meningkatkan kelincahan, seorang pemain dapat menjadi lebih responsif terhadap gerakan lawan dan lebih mampu menjaga kendali atas bola. Latihan kelincahan sering melibatkan jenis latihan seperti *zig-zag run* dan *shuttle run* (Fahrezi et al., 2024). Latihan seperti *zig-zag run* dan *shuttle run* melibatkan gerakan memutar yang terkoordinasi, dimana pemain harus bergerak cepat dan responsif untuk mengambil jalur yang berbeda dengan cepat, hal ini dapat membantu meningkatkan kemampuan pemain dalam mengubah arah dengan cepat dan efektif saat mereka melakukan *dribbling* bola di tengah lapangan (Utomo & Syafi'i, 2022).

Latihan *zig-zag run* juga membantu perkembangan koordinasi tubuh, sehingga lebih mudah untuk menguji kondisi fisik secara keseluruhan. Dari pengamatan di lapangan, terlihat bahwa peserta ekstrakurikuler bola basket di SMK Muhammadiyah 1 Pringsewu memiliki kelincahan yang perlu ditingkatkan. Salah satu metode yang dianggap efektif adalah

melaksanakan pelatihan terjadwal dan terprogram guna meningkatkan kelincahan. Ada berbagai macam latihan yang digunakan untuk meningkatkan kelincahan tubuh, misalnya pelatihan *ickey shuffle* yang dilakukan oleh (Padmawan et al., 2020) pelatihan *hexagon drill* yang dilakukan oleh (Saputra & Ahmad, 2021) serta pelatihan *ladder drills* dan *cone drills* yang dilakukan oleh (Rahmawati & Marhaendra, 2019).

Variasi dalam semua penelitian tersebut terlalu terbatas, sehingga diperlukan variasi yang berbeda namun tetap berfokus pada peningkatan kelincahan tubuh. Oleh karena itu, penelitian dengan judul "pengaruh latihan circuit terhadap kelincahan menggiring bola pada ekstrakurikuler bola basket di SMK Muhammadiyah 1 Pringsewu" diangkat. Rumusan masalah penelitian ini adalah apakah dengan latihan circuit dapat meningkatkan kemampuan *dribbling* bola basket? Berdasarkan rumusan masalah tersebut, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana pengaruh latihan circuit terhadap kelincahan *dribbling* bola basket. Solusi yang ditawarkan dalam penelitian ini adalah dengan menerapkan metode latihan *circuit* yang dirancang khusus untuk meningkatkan kelincahan *dribbling* bola basket.

Latihan ini dipilih karena melibatkan serangkaian gerakan dinamis yang menggabungkan latihan kekuatan, kecepatan, dan ketangkasan secara berurutan dengan waktu istirahat yang minimal. Pendekatan ini diharapkan dapat memperkuat otot-otot yang terlibat dalam gerakan *dribbling*, meningkatkan koordinasi tubuh, serta meningkatkan responsivitas dan percepatan pemain dalam mengubah arah. Melalui penerapan latihan dengan pelatihan *circuit* secara terperinci dan berorientasi sasaran, diharapkan peserta ekstrakurikuler basket di SMK Muhammadiyah 1 Pringsewu akan mengalami peningkatan yang signifikan dalam kelincahan saat *mendribble*. Dampak yang diharapkan dari latihan ini adalah peningkatan kecepatan dan akurasi saat *mendribble*, kemampuan untuk melewati lawan dengan lebih efektif, dan pengendalian bola yang lebih baik selama *fast break*. Secara keseluruhan, pelatihan circuit ini dapat meningkatkan kinerja keseluruhan permainan bola basket.

Metode

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan design penelitian eksperimen *randomize pretest and posttest group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa yang tergabung dalam ekstrakurikuler bola basket di SMK Muhammadiyah 1 Pringsewu. Berdasarkan data yang diperoleh, jumlah total populasi adalah 40 siswa aktif yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler tersebut. Untuk menentukan jumlah sampel, penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel *purposive sampling*. Teknik ini dipilih karena sampel memenuhi kriteria seleksi tertentu, yaitu semua siswa yang berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler basket di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah 1 Pringsewu.

Pemilihan sampel dilakukan untuk memastikan bahwa sampel memiliki karakteristik yang relevan dengan tujuan penelitian, yaitu untuk menentukan pengaruh latihan *circuit* terhadap kelincahan *dribble* dalam basket. Selain itu, pengambilan sampel secara *purposive* digunakan karena ruang lingkup penelitian terbatas pada siswa yang berpartisipasi dalam kegiatan ekstrakurikuler basket, sehingga metode ini lebih sesuai dibandingkan pengambilan sampel secara acak. Dalam penelitian ini, ukuran sampel dihitung menggunakan rumus *pocock*,

yang menghasilkan 10 sampel utama per kelompok, yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

Dalam kasus ada yang keluar, seperti sakit, cedera, atau kecelakaan, dan faktor lainnya, untuk lebih aman, ditambahkan sampel cadangan sebesar 20%, yang setara dengan 2 individu per kelompok. Dengan demikian, total jumlah peserta per kelompok adalah 12 dengan 10 sampel utama dan 2 sampel cadangan dan dengan demikian total sampel untuk penelitian ini adalah 24 siswa, 12 siswa dalam kelompok perlakuan dan 12 siswa dalam kelompok kontrol. Dari sekian banyak teknik pengambilan sampel yang tersedia, pengambilan sampel secara *purposive* diambil untuk penelitian ini karena memenuhi kriteria khusus penelitian ini, yaitu untuk mengevaluasi peningkatan kelincahan *dribble* pada siswa aktif dalam ekstrakurikuler.

Menurut ketentuan dalam rumus *pocock*, angka yang dihasilkan akan dibulatkan ke bawah jika memiliki pecahan desimal 0,5 atau kurang. Sebagai contoh, angka 10, 11 akan dibulatkan ke bawah menjadi 10. Karena penelitian eksperimental ini berlangsung selama enam minggu, peneliti harus menyediakan sampel tambahan untuk memperhitungkan kegagalan, termasuk mereka yang sakit, mereka yang terluka selama latihan, dan mereka yang mengalami kecelakaan. Untuk menjamin integritas sampel utama, sampel cadangan harus disediakan. Dalam penelitian ini, rumus *pocock* digunakan untuk menghitung 20% dari ukuran sampel. Jumlahnya menjadi $20\% \times 10 = 2$, dibulatkan menjadi 2, sehingga total sampel per kelompok menjadi $10 + 2 = 12$ orang.

Penting untuk diingat bahwa sampel cadangan hanya digunakan untuk menjaga keutuhan jumlah sampel utama; mereka tidak termasuk dalam analisis data. Dalam penelitian ini, analisis deskriptif digunakan untuk menghitung rata-rata, standar deviasi, nilai minimum, dan maksimum kecepatan tubuh siswa. Uji normalitas data dengan *Shapiro-Wilk* digunakan untuk mengevaluasi normalitas data kelincahan tubuh pada masing-masing kelompok perlakuan dan kontrol. Selanjutnya, uji homogenitas dengan *Levene* digunakan untuk mengevaluasi homogenitas data kelincahan tubuh pada kedua kelompok. Terakhir, uji *t-paired test* digunakan untuk menganalisis rata-rata perubahan kelincahan tubuh antara kedua kelompok sebelum dan sesudah pelatihan.

Untuk penelitian ini, data dikumpulkan menggunakan tes kelincahan *dribbling* bola basket yang dirancang berdasarkan tes kelincahan standar yang divalidasi yang diadaptasi untuk bola basket. Dalam tes ini, waktu masing-masing siswa dalam menyelesaikan kursus rintangan *dribbling* yang telah ditentukan dicatat. Informasi yang dikumpulkan termasuk waktu yang dihabiskan dalam menyelesaikan rintangan yang menunjukkan tingkat kelincahan siswa. Selain itu, untuk memastikan akurasi data yang dikumpulkan selama tes, pengamatan lapangan dan catatan lapangan juga diambil.

Tabel 1. Norma penilaian tes kelincahan *dribbling*

Waktu (detik)	Kategori
< 10,0	Sangat Baik
10,0 - 11,9	Baik
12,0 - 13,9	Cukup
14,0 - 15,9	Kurang

Waktu (detik)	Kategori
> 15,9	Sangat Kurang

Norma penilaian ini digunakan untuk mengkategorikan hasil tes kelincahan *dribbling* berdasarkan waktu tempuh yang dicapai oleh siswa. Analisis deskriptif dan analisis inferensial diterapkan untuk menganalisis data yang dikumpulkan. Dengan menggunakan analisis deskriptif waktu kelincahan *dribbling* rata-rata standar deviasi, nilai minimum, dan maksimum dihitung. Uji *Shapiro-Wilk* juga digunakan untuk mengevaluasi asumsi normalitas. Uji homogenitas *Levene* digunakan untuk menilai kesamaan varians antara kelompok perlakuan dan kontrol jika data didistribusikan secara normal. Uji *t-paired* digunakan untuk mengevaluasi perbedaan kelincahan tubuh rata-rata sebelum dan sesudah pelatihan pada kelompok perlakuan dan kontrol setelah asumsi normalitas dan homogenitas dipenuhi.

Karena desain penelitian melibatkan *pretest-posttest* pada kelompok yang sama uji *t-paired* dipilih. Interpretasi hasil uji statistic (1) jika nilai signifikansi (*p-value*) < 0,05, maka terdapat perbedaan yang signifikan dalam kelincahan tubuh sebelum dan sesudah pelatihan. (2) jika nilai signifikansi (*p-value*) ≥ 0,05, maka tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam kelincahan tubuh sebelum dan sesudah pelatihan. Dengan pendekatan ini, penelitian ini dapat menguji efektivitas latihan *circuit* terhadap peningkatan kelincahan *dribbling* dalam olahraga bola basket secara lebih akurat dan objektif.

Hasil

Langkah pertama yang dilakukan adalah melakukan analisis deskriptif untuk menentukan rata-rata pengukuran awal atau *pretest* dan akhir *posttest* pada kelompok perlakuan dan kontrol. Hasil analisis deskriptif disajikan pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Analisis deskriptiv

	N	Minimum (detik)	Maksimum (detik)	Rerata (detik)	Std.Deviation
Tes Awal Klp.Perlakuan	20	16,14	17,85	16,80	0,56
Tes Akhir Klp.Perlakuan	20	11,34	12,25	12,20	0,49
Tes.Awal Klp.Kontrol	20	16,25	17,89	17,14	0,52
Tes Akhir Klp.Kontrol	20	12,27	16,53	14,28	1,12
Valid N (Listwise)	20				

Pada penelitian ini, data diperoleh dari hasil tes kelincahan pada penelitian ini, data diperoleh dari hasil tes kelincahan *dribbling* bola basket pada kelompok perlakuan yang diberikan latihan *circuit training* dan kelompok kontrol yang diberikan latihan *zig-zag run*. Berikut adalah deskripsi data *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok pada tahap *pretest* rerata waktu awal sebelum diberikan latihan *circuit training* adalah 16,80 ± 0,56 detik. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum intervensi, kelincahan siswa berada pada tingkat yang cukup baik namun masih memiliki ruang untuk perbaikan. Sedangkan pada tahap *posttest* rerata waktu setelah diberikan latihan *circuit training* selama periode yang ditentukan, rerata waktu akhir menjadi 12,20 ± 0,49 detik.

Ini menunjukkan penurunan waktu yang signifikan dalam melakukan *dribbling*, yang menandakan peningkatan kelincahan. Kelompok kontrol *zig-zag run* pada tahap *pretest* rata-rata waktu awal pada kelompok kontrol adalah $17,14 \pm 0,52$ detik. Ini menunjukkan bahwa tingkat kelincahan siswa sebelum diberikan latihan *zig-zag run* berada pada level yang sedikit lebih rendah dibandingkan kelompok perlakuan. Sedangkan pada tahap *posttest* setelah diberikan latihan *zig-zag run*, rerata waktu akhir menjadi $14,28 \pm 1,12$ detik. Meskipun terjadi peningkatan kelincahan, hasil ini menunjukkan bahwa efektivitas latihan *zig-zag run* tidak sebaik *circuit training*.

Perbandingan data awal dan akhir untuk melihat efektivitas dari masing-masing metode latihan, dilakukan perbandingan data awal *pretest* dan data akhir *posttest* pada kedua kelompok, kelompok perlakuan *circuit training*. Terjadi penurunan waktu sebesar 4,60 detik dari 16,80 detik menjadi 12,20 detik. Penurunan ini menunjukkan bahwa *circuit training* efektif dalam meningkatkan kelincahan *dribbling* bola basket secara signifikan. Persentase peningkatan kelincahan pada kelompok perlakuan adalah sekitar 27,38% dari waktu awal. Penurunan waktu yang signifikan ini menunjukkan bahwa variasi gerakan dalam *circuit training* mampu meningkatkan kecepatan, kekuatan, dan koordinasi tubuh secara keseluruhan, sehingga memperbaiki kelincahan *dribbling*.

Sedangkan untuk *posttest* terjadi penurunan waktu sebesar 2,86 detik dari 17,14 detik menjadi 14,28 detik. Meskipun terjadi peningkatan kelincahan, hasil ini tidak sebaik pada kelompok perlakuan. Persentase peningkatan kelincahan pada kelompok kontrol adalah sekitar 16,69% dari waktu awal. Penurunan waktu yang lebih kecil dibandingkan kelompok perlakuan menunjukkan bahwa latihan *zig-zag run* memiliki efektivitas yang terbatas dalam meningkatkan kelincahan secara keseluruhan. Hal ini mungkin disebabkan oleh sifat repetitif dari *zig-zag run* yang hanya berfokus pada kecepatan lateral tanpa melibatkan variasi gerakan yang cukup. Selisih rerata *pretest* dan *posttest* perbedaan selisih rerata waktu antara *pretest* dan *posttest* menunjukkan hasil yang signifikan.

Kelompok perlakuan yang melakukan *circuit training* mengalami penurunan waktu rata-rata sebesar 4,60 detik yang menunjukkan efektivitas latihan ini dalam meningkatkan kelincahan *dribbling* bola basket. Dalam kelompok kontrol yang melakukan *zig-zag run* selisih rerata waktu mencapai 2,86 detik. Kelincahan meningkat tetapi hasilnya lebih rendah dibandingkan kelompok perlakuan yang mengindikasikan efektivitas yang lebih rendah. Dari hasil analisis data menunjukkan bahwa *circuit training* memberikan peningkatan kelincahan yang lebih besar dibandingkan dengan *zig-zag run*. Kelompok perlakuan *circuit training* mencapai penurunan waktu yang lebih besar yaitu 4,60 detik dibandingkan dengan kelompok kontrol *zig-zag run* yang hanya mencapai penurunan waktu 2,86 detik.

Latihan *circuit training* yang menggabungkan gerakan yang beragam dan intensif berhasil meningkatkan kelincahan *dribbling* bola basket lebih baik daripada metode lain. Kelompok perlakuan mencapai peningkatan persentase sebesar 27,38% sedangkan kelompok kontrol hanya mencapai peningkatan persentase 16,69%. Dari hasil ini terlihat bahwa *circuit training* lebih efektif dibandingkan untuk meningkatkan kecepatan lateral serta kekuatan, koordinasi, dan daya tahan tubuh secara keseluruhan.

Tabel 3. Uji normalitas dan homogen

Pengukuran Kelincahan Tubuh	Uji Normalitas (Shapiro Wilk-Test)		Uji Homogenitas (Levene-Test) Nilai p
	Klp.Perlakuan Nilai P	Klp.Kontrol Nilai p	
Awal Pengukuran Awal (detik)	0,180	0,172	0,929
Pengukuran Akhir (detik)	0,608	0,118	0,024

Keterangan:

Klp. Perlakuan Circuit Training : Pelatihan Circuit Training

Klp. Kotrol : Pelatihan Zig-zag run

Baik tes awal dan tes akhir pada uji normalitas kelompok perlakuan menunjukkan distribusi normal, dengan nilai p 0,218 dan 0,706 menurut data dari tabel diatas. Hal ini menunjukkan bahwa kedua tes menunjukkan distribusi normal dengan nilai p di atas 0,05. Pada kelompok kontrol, nilai p untuk uji normalitas tes awal adalah 0,190, dan nilai p untuk tes akhir adalah 0,190 karena nilai ($p > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa hasil uji normalitas tes awal dan tes akhir pada kelompok kontrol berdistribusi normal. menunjukkan perbedaan rerata sebelum dan sesudah latihan sebesar 4,58 detik dengan nilai $p = 0,00$ yang menunjukkan bahwa kelompok perlakuan memiliki perbedaan yang signifikan karena nilai ($p > 0,05$).

Oleh karena itu, latihan circuit training atau latihan kelompok perlakuan, secara signifikan meningkatkan kelincahan tubuh siswa. Selain itu tabel 3 menunjukkan bahwa kelompok control memiliki perbedaan rerata waktu sebelum dan sesudah pelatihan sebesar 2,97 detik dengan nilai $p = 0,00$. Nilai $p < 0,05$, yang menunjukkan bahwa kelompok kontrol memiliki perbedaan yang signifikan akibatnya, pelatihan *zig-zag run* yang dilakukan dalam kelompok kontrol, secara signifikan meningkatkan kelincahan tubuh siswa.

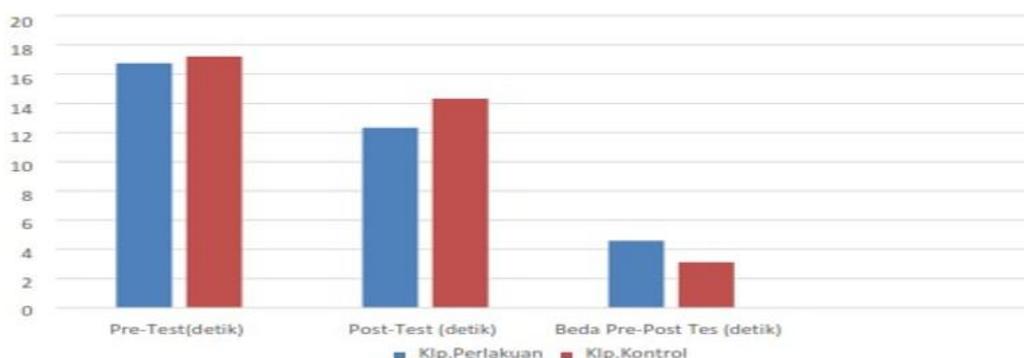


Diagram 1. *Pretest & posttest* pada kelompok perlakuan & kontrol

Tabel 4. Data uji perbedaan efek pelatihan antar kelompok dengan independent t-test dalam menentukan hasil akhir pengukuran kelincahan tubuh siswa

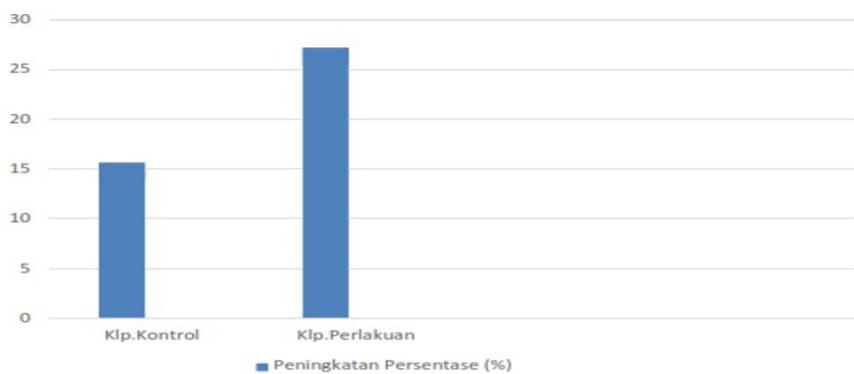
	Kelompok	Rerata	T	P	Beda Rerata
Post-Test	Perlakuan	4,50	5,222	0,00	1,51
	Kontrol	2,88			

Meskipun demikian, perbedaan yang diamati diantara msing-masing kelompok menunjukkan bahwa latihan circuit training lebih efektif. Pada tabel di atas menunjukkan

bahwa latihan *circuit training* pada kelompok perlakuan menunjukkan kelincahan siswa yang lebih tinggi dari pada kelompok kontrol *zig zag run*, dengan perbandingan 4,50 detik dengan 2,88 detik. Tabel 4 menunjukkan bahwa perbedaan efek pelatihan antara kelompok memiliki nilai $p = 0,00$, atau $p < 0,05$. Ini mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan pada hasil *posttest* antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Berdasarkan tabel 5 menunjukkan bahwa kelompok perlakuan *circuit training* mengalami peningkatan sebesar 27,20% dan kelompok kontrol *zig-zag run* mengalami peningkatan sebesar 15,60%.

Tabel 5. Persentase perubahan kelincahan tubuh sesudah pelatihan

Hasil Analisis	Kel. Perlakuan	Kel. Kontrol
Rerata Test Awal (detik)	16,80	17,15
Rerata Test Akhir (detik)	12,15	14,28
Beda Rerata (detik)	4,30	2,88
Persentase (%)	27,11	15,55



Digram 2. Persentase peningkatan kelincahan tubuh pada kelompok perlakuan & kontrol

Pembahasan

Penelitian ini memperkenalkan aplikasi baru dari *circuit training* sebagai metode untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola basket. Meskipun metode *circuit training* telah banyak digunakan untuk meningkatkan kekuatan fisik dan daya tahan tubuh, penelitian ini secara khusus mengeksplorasi keefektifannya dalam meningkatkan kelincahan menggiring bola basket, sebuah aspek yang belum banyak diteliti dalam penelitian sebelumnya. Penelitian ini membandingkan efektivitas *circuit training* dengan *zig-zag run*, metode tradisional untuk meningkatkan kelincahan *lateral*. Hal baru lainnya dalam penelitian ini adalah kombinasi gerakan dalam *circuit training* yang secara khusus dirancang untuk mengoptimalkan kelincahan *lateral*, koordinasi, dan kekuatan otot yang memainkan peran penting dalam menggiring bola basket.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *circuit training* lebih efektif dibandingkan *zig-zag run* dalam meningkatkan kelincahan menggiring bola basket, dengan penurunan waktu yang lebih signifikan yaitu sebesar 4,60 detik dibandingkan dengan 2,86 detik pada kelompok kontrol. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rahmawati & Marhaendra, 2019) yang menyatakan bahwa latihan dengan variasi gerakan dan intensitas yang tinggi dapat

meningkatkan kelincahan secara signifikan. Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya dalam hal fokusnya yang lebih mengutamakan kelincahan secara umum dibandingkan dengan kelincahan menggiring bola basket.

Penelitian ini memiliki kesamaan dengan penelitian lain dalam hal penggunaan metode kuantitatif dan analisis statistik untuk mengukur peningkatan kelincahan sebelum dan sesudah latihan. Latihan dengan intensitas tinggi juga menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam kelincahan. Namun, penelitian ini memiliki keunggulan dalam desain program latihan *circuit training* yang lebih spesifik dan terarah untuk meningkatkan kelincahan menggiring bola basket, dengan menggabungkan gerakan lateral yang cepat, koordinasi mata-tangan, dan kekuatan otot inti. Membandingkan efektivitas kedua metode tersebut dengan menggunakan metode *zig-zag run* memberikan pemahaman yang lebih komprehensif.

Meskipun demikian, penelitian ini juga memiliki keterbatasan dalam hal durasi latihan yang terbatas, sehingga menghasilkan temuan yang hanya mencerminkan efek jangka pendek. Jumlah peserta yang terbatas per kelompok hanya 20 siswa dapat mempengaruhi generalisasi temuan ini ke populasi yang lebih besar. Penelitian lebih lanjut dengan durasi latihan yang lebih lama dan sampel yang lebih besar diperlukan untuk mengkonfirmasi temuan ini serta mengeksplorasi dampak jangka panjang dari *circuit training* terhadap kelincahan menggiring bola basket. Secara teoritis, *circuit training* adalah metode latihan yang melibatkan serangkaian gerakan berintensitas tinggi yang dilakukan secara berurutan dengan waktu istirahat yang singkat (Suhartini et al., 2022).

Program latihan ini bertujuan untuk meningkatkan kelincahan, kekuatan otot, daya tahan, dan koordinasi. Menurut (Buzzichelli et al., 2018) variasi gerakan dalam latihan *circuit* membantu mengaktifkan berbagai kelompok otot secara efektif, yang sangat diperlukan dalam olahraga yang membutuhkan perubahan arah yang cepat seperti bola basket. *Zig-zag run* menekankan gerakan lateral yang cepat dan perubahan arah, mirip dengan yang terlihat pada olahraga seperti sepak bola dan bola basket. Namun, *zig-zag run* tidak memiliki koordinasi mata-tangan dan kekuatan inti yang dibutuhkan dalam menggiring bola basket, sehingga efektivitasnya dalam penelitian ini lebih rendah daripada *circuit training*.

Hasil penelitian ini memperkuat teori *exercise specificity* yang menyatakan bahwa latihan yang menirukan gerakan spesifik dalam olahraga akan memberikan peningkatan performa yang lebih signifikan (Pratama, 2024). *Zig-zag run* kurang efektif dibandingkan dengan *circuit training* yang didesain untuk kelincahan menggiring bola basket. Hal ini menunjukkan bahwa variasi gerakan yang lebih kompleks pada *circuit training* mampu meningkatkan kelincahan menggiring bola basket secara lebih optimal dibandingkan dengan *zig-zag run* yang lebih sederhana dalam variasi gerakannya. Temuan penelitian ini sangat penting bagi para pelatih dan pemain bola basket dalam merancang program latihan yang lebih efektif untuk meningkatkan kemampuan menggiring bola. *Circuit training* direkomendasikan untuk rutinitas latihan harian, terutama bagi para pemain bola basket yang ingin meningkatkan kecepatan lateral dan keterampilan menangani bola. Temuan penelitian ini memiliki dampak yang signifikan terhadap pemahaman teoritis ilmu olahraga dan aplikasi praktis pengetahuan bagi pelatih dan atlet.

Simpulan

Berdasarkan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa *circuit training* lebih efektif dibandingkan dengan *zig-zag run* dalam meningkatkan kemampuan *dribbling* bola basket. Hasil analisis data menunjukkan bahwa kelompok perlakuan yang diberikan latihan *circuit training* mengalami penurunan waktu yang signifikan yaitu 4,60 detik, sedangkan kelompok kontrol yang menggunakan *zig-zag run* hanya mengalami penurunan waktu 2,86 detik. Temuan ini menjawab permasalahan dengan menunjukkan bahwa *circuit training* yang melibatkan variasi gerakan dan intensitas tinggi lebih efektif dalam meningkatkan kecepatan *lateral*, koordinasi, dan kekuatan otot yang sangat diperlukan dalam menggiring bola basket.

Temuan ini menunjukkan bahwa *circuit training* dapat menjadi metode yang efektif untuk meningkatkan kelincahan menggiring bola basket. Pelatih dan siswa dapat menggunakan metode ini untuk meningkatkan performa kelincahan dengan lebih efisien. Selain itu, penelitian ini memperkuat teori *exercise specificity*, yang menyatakan bahwa latihan yang meniru gerakan spesifik dalam suatu cabang olahraga akan memberikan peningkatan performa yang lebih signifikan. Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal durasi latihan yang relatif singkat dan jumlah sampel yang terbatas, sehingga hasil yang diperoleh hanya mencerminkan efek jangka pendek pada kelompok sampel yang terbatas.

Oleh karena itu, penelitian lebih lanjut diperlukan dengan durasi latihan yang lebih lama dan jumlah sampel yang lebih besar untuk mengkonfirmasi temuan ini dan mengeksplorasi efek jangka panjang dari *circuit training* terhadap kelincahan menggiring bola basket. Penelitian lebih lanjut juga harus mengeksplorasi potensi menggabungkan metode pelatihan lain untuk mencapai hasil yang lebih baik. Dapat disimpulkan bahwa latihan *circuit training* berpengaruh positif terhadap kelincahan *dribble* bola basket ekstrakurikuler SMK Muhammadiyah 1 Pringsewu. Peneliti mengusulkan agar para guru dan pelatih olahraga dapat mempertimbangkan untuk menggunakan metode ini untuk meningkatkan kelincahan.

Pernyataan Penulis

Saya menyatakan bahwa artikel ini belum pernah dimuat dimanapun dan sekiranya ada kesalahan, kesamaan dan unsur plagiat saya selaku penulis Diva Elviara, dan Reza Adhi Nugroho siap menerima sanksi yang di tetapkan oleh Jurnal Porkes.

Daftar Pustaka

- Ahmad, N., Ma'arif, I., Hamid, F., Sulisty, Y. W., & Nenggar, A. H. (2023). Pelatihan Bentuk Latihan Teknik Dasar Bola basket pada Pemain Jombang Basketball Club. *Community Education Engagement Journal*, 5(1), 14–21. <https://journal.uir.ac.id/index.php/ecej/article/view/14326>
- Arwandi, J., & Ardianda, E. (2018). Latihan Zig-Zag Run dan Latihan Shuttle Run Berpengaruh Terhadap Kemampuan Dribbling Sepakbola. *Jurnal Performa Olahraga*, 3(1), 32–41. <https://performa.ppj.unp.ac.id/index.php/kepel/article/view/16>
- Buzzichelli, S., Marzola, E., Amianto, F., Fassino, S., & Abbate-Daga, G. (2018). Perfectionism and Cognitive Rigidity in Anorexia Nervosa: Is there an Association.

- Eropean Eating Disorders Review Journal*, 26(4), 1–15.
<https://doi.org/10.1002/erv.2591>
- Fahrezi, E., Rusdiana, A., Imanudin, I., Badruzzaman, B., Hidayat, I. I., Hardwis, S., Haryono, T., & Umaran, U. (2024). Pengaruh Hasil Latihan Shuttle run dan Zig-zag Terhadap Kemampuan Dribbling Pemain Futsal SMAN 1 Parongpong. *Jurnal Jumper*, 5(1), 58–71. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JUMPER/article/view/2831>
- Fatahillah, A. (2018). Hubungan Kelincahan dengan Kemampuan Dribbling pada Siswa Ekstrakurikuler Bola Basket. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), 11–20. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.131>
- Hasyim, A. H. (2020). Hubungan Kelentukan Pergelangan Tangan dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Menggirig Bola dalam Permainan Bola Basket Mahasiswa Penjaskesrek STKIP Ypup Makassar. *Jurnal Pendidikan Glasser*, 4(2), 143–151. <https://doi.org/10.32529/glasser.v4i2.684>
- Kusuma, E. F., & Irawan, R. J. (2022). Pengaruh Latihan Kelincahan untuk Meningkatkan Kualitas Dribbling pada Anak Usia 15-17 Tahun pada SSB Mliwis Tulungagung. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(2), 157–164. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/45922>
- Mahyuddin, R., & Sudirman, A. (2021). Korelasi Koordinasi Mata Tangan dan Kekuatan Otot Lengan dengan Shooting Bola Basket. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*, 1(2), 96–101. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i2.305>
- Padmawan, I. P. R., Darmada, I. M., Widiyanti, N. L. G., Santika, I. G. P. N. A., Ariawati, N. W., & Segu, A. D. (2020). Pelatihan Ickey Shuffle dengan Jarak 6 Meter 4 Repetisi 3 Set Terhadap Kelincahan Siswa Putra Kelas X SMA Negeri 2 Mengwi Badung. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 6(1), 119–124. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3661606>
- Pratama, I. G. (2024). Penguatan Keterampilan dan Kondisi Fisik Atlet Melalui Pelatihan Olahraga Berbasis Functional Training di Kabupaten Blitar. *Jurnal Laksana Olahraga*, 2(1), 141–150. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/laksanaolahraga/article/view/59645>
- Rahmawati, A. N., & Marhaendra, F. J. (2019). Perbandingan Latihan Ladder Drills dan Cone Drills Terhadap Kelincahan pada Pemain Bolabasket Putri WEST Sidoarjo. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 2(1), 1–4. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/30555>
- Ritoh Pardomuan, & Zen, M. Z. (2016). Analisis Penunjang Fisiologi dalam Mengidentifikasi Atlet Berbakat pada Cabang Olahraga Bolabasket. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 1–16. <https://ejournal.stkipjb.ac.id/index.php/prosiding/article/view/890>
- Saputra, Y. D., & Ahmad, N. (2021). Pengaruh Model Pelatihan Hexagon Drill Terhadap Kelincahan pada Pemain Jombang Basketball Club (JBC). *Jurnal Penjaga Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 49–54. <https://doi.org/10.55933/pjga.v1i2.143>
- Suhartini, S., Hakimah, M., & Widowati, A. (2022). Pengaruh Senam Tabata Terhadap Penurunan Berat Badan pada Anggota Sanggar Senam SUTA Club Citra Raya City Kabupaten Muaro Jambi. *Jurnal Score*, 2(1), 57–63. <https://online-journal.unja.ac.id/score/article/view/17781>

- Utomo, D. S., & Syafi'i, I. (2022). Pengaruh Latihan Zig Zag Run dengan Bola Terhadap Kelincahan Menggiring Bola di Akademi Triple'S. *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(7), 1–5. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-prestasi-olahraga/article/view/48549>
- Wulandari, M., & Umar, U. (2020). Pengaruh Latihan Air Alert Terhadap Kemampuan Jump Shoot Pemain Bolabasket Klub Andromeda Padang. *Jurnal Patriot*, 2(2), 389–398. <http://patriot.ppj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/531>
- Yusfi, H., & Solahuddin, S. (2020). *Teknik Pembelajaran Keterampilan Dasar Passing Bola Basket* (Ed. I). Bening Media Publishing.