

**KONTRIBUSI REAKSI DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN  
*FOOTWORK* PADA ATLET PON XXI KABADDI PROVINSI LAMPUNG**

**(Skripsi)**

**Oleh**

**AQILA DEWANTI**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2024**

## ABSTRAK

### KONTRIBUSI REAKSI DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN *FOOTWORK* PADA ATLET PON XXI KABADDI PROVINSI LAMPUNG

OLEH

AQILA DEWANTI

Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kontribusi reaksi dan kelincahan terhadap kemampuan *footwork* atlet PON XXI Kabaddi Provinsi Lampung. Penelitian ini merupakan penelitian korelasional dengan metode yang digunakan adalah metode survey. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet PON XXI kabaddi Provinsi Lampung yang berjumlah 24 atlet (12 putera dan 12 puteri). Penarikan sampel adalah teknik *total sampling*, yang berjumlah 24 atlet. Instrumen yang digunakan adalah tes kecepatan reaksi dengan *whole body reaction*, tes kelincahan dengan *T- Test*, dan *footwork test* untuk mengukur kemampuan *footwork*. Analisis data menggunakan *korelasi product moment* dan untuk mencari sumbangan setiap variabel menggunakan rumus koefisien determinasi. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa 1) Ada kontribusi antara reaksi terhadap kemampuan *footwork* atlet PON XXI Kabaddi Provinsi Lampung dengan  $r_{x1.y} = 0,542 > r_{(0,05)(22)} = 0,423$ , dan besarnya kontribusi sebesar 29,36% , 2) Ada kontribusi antara kelincahan terhadap kemampuan *footwork* atlet PON XXI Kabaddi Provinsi Lampung dengan  $r_{x1.y} = 0,715 > r_{(0,05)(22)} = 0,423$ , dengan besarnya kontribusi sebesar 51,20%, 3) Ada kontribusi antara reaksi dan kelincahan terhadap kemampuan *footwork* atlet PON XXI kabaddi Provinsi Lampung dengan  $F_{hitung} > F_{tabel} ( 17,633 > 3,467 )$ , dan besarnya kontribusi sebesar 62,68%.

**Kata Kunci:** *footwork*, kabaddi, kelincahan, reaksi.

## **ABSTRACT**

### **CONTRIBUTION OF REACTION AND AGILITY TO THE FOOTWORK ABILITIES OF PON XXI KABADDI ATHLETES IN LAMPUNG PROVINCE**

**By**

**AQILA DEWANTI**

*The aim of this research was to determine the contribution of reaction and agility to the footwork abilities of PON XXI Kabaddi athletes in Lampung Province. This research is correlational research with the method used is the survey method. The population in this study were PON XXI kabaddi athletes from Lampung Province, totaling 24 athletes (12 boys and 12 girls). Sampling was a total sampling technique, totaling 24 athletes. The instruments used are a reaction speed test with whole body reaction, an agility test with the T-Test, and a footwork test to measure footwork ability. Data analysis uses product moment correlation and to find the contribution of each variable using the coefficient of determination formula. Based on the results of the research conducted, it can be concluded that 1) There is a contribution between the reaction to the footwork ability of the XXI Kabaddi PON athletes in Lampung Province with  $r_{x1.y} = 0.542 > r(0.05)(22) = 0.423$ , and the amount of contribution is 29, 36%, 2) There is a contribution between agility and the footwork ability of PON XXI Kabaddi athletes in Lampung Province with  $r_{x1.y} = 0.715 > r(0.05)(22) = 0.423$ , with a contribution of 51.20%, 3) There is a contribution between reaction and agility to the footwork ability of XXI PON kabaddi athletes in Lampung Province with  $F_{count} > F_{table}$  ( $17.633 > 3.467$ ), and the amount of contribution was 62.68%.*

**Keywords:** *agility, footwork, kabaddi, reaction.*

**KONTRIBUSI REAKSI DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN  
*FOOTWORK* PADA ATLET PON XXI KABADDI PROVINSI LAMPUNG**

**Oleh**

**AQILA DEWANTI**

Skripsi

Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar  
SARJANA PENDIDIKAN

Pada

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan  
Program Studi Pendidikan Jasmani  
Jurusan Ilmu Pendidikan



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG  
BANDAR LAMPUNG  
2024**

Judul Skripsi : **KONTRIBUSI REAKSI DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN *FOOTWORK* PADA ATLET PON XXI KABADDI PROVINSI LAMPUNG**

Nama Mahasiswa : **Aqifa Dewanti**

Nomor Pokok mahasiswa : **2013051021**

Program Studi : **S-1 Pendidikan Jasmani**

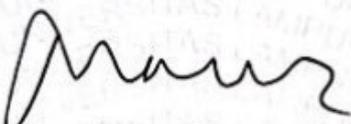
Jurusan : **Ilmu Pendidikan**

Fakultas : **Keguruan dan Ilmu Pendidikan**



Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

  
**Dr. Fransiskus Nurseto S, M. Psi**  
NIP. 196309261989011001

  
**Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or.**  
NIP. 199101312024211005

2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan



**Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si.**  
NIP 197412202009121002

## MENGESAHKAN

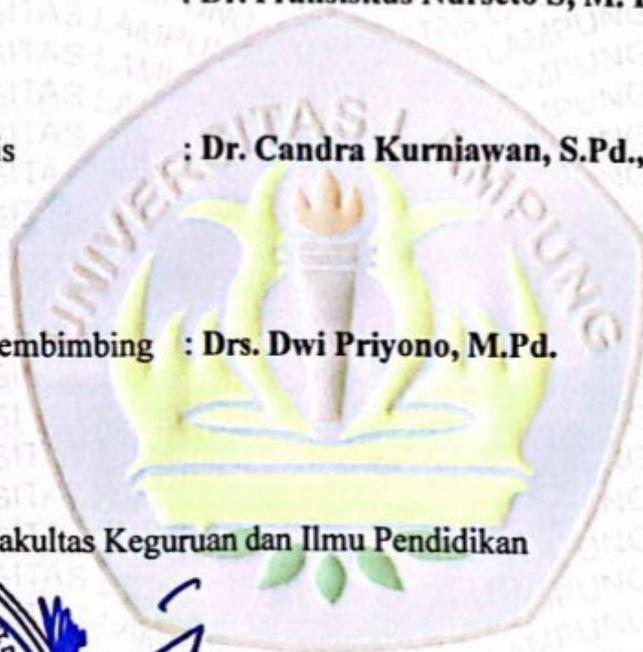
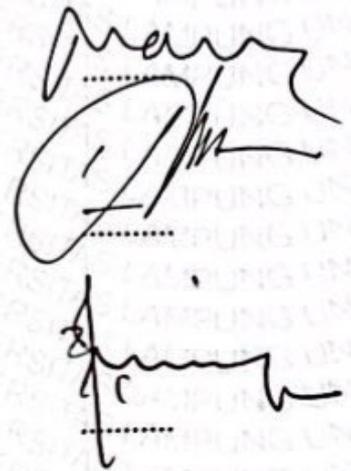
### 1. Tim Penguji

Ketua : **Dr. Fransiskus Nurseto S, M. Psi.**

Sekretaris : **Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or.**

Penguji

Bukan Pembimbing : **Drs. Dwi Priyono, M.Pd.**



### 2. Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Tanggal Lulus Ujian Skripsi : **04 Desember 2024**

## PERNYATAAN

Bahwa saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Aqila Dewanti  
NPM : 2013051021  
Program Studi : S-1 Pendidikan Jasmani  
Jurusan : Ilmu Pendidikan  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi dengan judul "KONTRIBUSI REAKSI DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN *FOOTWORK* PADA ATLET PON XXI KABADDI PROVINSI LAMPUNG" tersebut adalah hasil penelitian saya, kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam Daftar Pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat dan apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan Undang-Undang dan Peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 04 Desember 2024



Aqila Dewanti  
NPM 2013051021

## RIWAYAT HIDUP



Penulis bernama lengkap Aqila Dewanti, lahir di Tanjung Karang, pada tanggal 29 April 2002, anak Ketiga dari Bapak Chairil Anwar dan Ibu Nawiyah. Penulis selesai pendidikan TK Kreasi pada tahun 2008 di lanjutkan Sekolah Dasar (SD) di SDN 1 Labuhan Dalam, selesai pada tahun 2014, dilanjutkan Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMP N 8 Bandar Lampung, selesai pada tahun 2017, dan Sekolah Menengah Atas (SMA) di SMAN 5 Bandar Lampung selesai pada tahun 2020. Pada tahun 2020, penulis diterima sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Program Studi Pendidikan Jasmani FKIP Universitas Lampung melalui jalur SBMPTN.

Selama penulis menempuh pendidikan dari mulai sekolah dasar hingga menjadi mahasiswa penulis juga sering mengikuti beberapa kejuaraan dari tingkat Kabupaten, Provinsi dan Nasional seperti :

1. Juara 3 *National Style* Putri Kabaddi Pekan Olahraga Nasional (PON) XXI/2024 Aceh-Sumatera Utara.
2. Juara 1 Kelas 57 kg Putri Kejuaraan Judo Bandar Lampung Cup Se-Provinsi Lampung 2019.
3. Juara 3 Kelas 52-62 kg Putri Kejuaraan Judo Se-Kota Bandar Lampung 2018.
4. Juara 1 Kelas -52 kg Junior Putri Pekan Olahraga Provinsi (PORPROV) Lampung VII/2017.

Pada tahun 2023, penulis melakukan KKN di Desa Sumber Sari, Kecamatan Banjit, Kabupaten Way Kanan dan melakukan PLP di SDN 1 Sumber Sari, Kecamatan Banjit, Kabupaten Way Kanan. Demikian riwayat hidup penulis, semoga bermanfaat bagi pembaca.

## **MOTTO**

**“Perjalanan seribu mill harus dimulai dengan satu langkah”.**

**(Pepatah Cina Kuno)**

***“Nulla tenaci invia est via”***

## **PERSEMBAHAN**

*Bismillahirrahmanirrahim*

**Kupersembahkan karya kecilku kepada**

**Ayahanda dan Ibunda yang senantiasa mendidik, membimbing, memberikan dorongan dan berdo'a untuk meraih keberhasilanku, Kakak dan Adikku tersayang yang telah lama menantikan keberhasilanku. Terimakasih atas semua pengorbanan dan jerih payah disetiap usaha kalian dalam membimbing adinda. Semua doa, dukungan dan kasih sayang adalah semangat untuk adinda meraih jalan keberhasilan dan kesuksesan.**

**Serta  
Almamater Tercinta Universitas Lampung**

## SANWACANA

Puji syukur Alhamdulillah pada Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga Penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Skripsi yang penulis susun ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada program studi Pendidikan Jasmani FKIP Unila dengan judul “KONTRIBUSI REAKSI DAN KELINCAHAN TERHADAP KEMAMPUAN *FOOTWORK* PADA ATLET PON XXI KABADDI PROVINSI LAMPUNG”.

Taklupa penulis juga mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M., Selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Prof. Dr. Sunyono, M.Si. Dekan FKIP Universitas Lampung.
3. Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan (IP) Universitas Lampung.
4. Lungit Wicaksono, M.Pd., Ketua Program Penjaskes Universitas Lampung.
5. Dr. Frans Nurseto S, M.Psi., Pembimbing Satu yang telah memberikan saran, isi dan kritik sehinggasya dapat menyelesaikan tugas akhir dengan baik.
6. Dr. Candra Kurniawan, S.Pd., M.Or., Pembimbing Dua yang telah memberikan bimbingan dan pengalaman sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir ini.
7. Drs. Dwi Priyono, M. Pd., Selaku Penguji saya yang telah memberikan kritikandan saran sampai penulis dapat menyelesaikan tugas hingga akhir ini.
8. Dosen Program Studi Penjaskes FKIP Unila yang telah memberikan ilmu dan pengetahuan saat penulis menyelesaikan perkuliahan.
9. Teristimewa kepada kedua orang tua saya tersayang dan tercinta Papa Chairil Anwar dan Mama Nawiyah terima kasih atas segala bentuk dukungan, dan do'a.

10. Kakak dan Adikku tersayang : Quinida Chana Agustien, Zhafira Anwar, M.Dzaky Ghazali Anwar, Naufa Amira yang selalu memberikan semangat dan motivasi.
11. Sahabat-sahabatku Devi Ayunita, Elza Saniar, Nunik Desi Metiasa senantiasa selalu ada disaat situasi dan kondisi apapun, serta menjadi sebuah warna dalam keseharianku dan keceriaan dalam hari-hari yang bahagia.
12. Teman-teman dekatku Ciwi-ciwi Uhuk terimakasih atas semangat yang sudah diberikan saat perkuliahan, cerita yang luar biasa tidak akan terlupakan.
13. Teman-teman Wanita Perkasa khususnya Ane, Elsa, Isni yang telah memberikan semangat dan kebersamaannya.
14. Keluarga besar Kabaddi Lampung dan JSC yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang sudah memberikan dukungan, motivasi, kebersamaan dan telah membantu dalam meraih keberhasilan yang luar biasa.
15. Keluarga Besar Penjas angkatan 2020 atas kebersamaan, canda tawa dan pengalaman dalam menjalani perkuliahan selama ini.
16. Teman – temanku seperbimbingan Yumnaa Hanifah, Danang Probo Kesumo terimakasih atas kebersamaan, bantuan dan dukungan dalam menyelesaikan tugas akhir ini.
17. Serta Semua pihak yang tidak dapat saya tuliskan satu persatu yang telah memberikan bantuan dan dukungannya kepada penulis hingga selesainya penyusunan skripsi ini.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan, akan tetapi sedikit harapan semoga skripsi yang sederhana ini dapat berguna dan bermanfaat bagi kita semua, Aamiin. *Wassalamualaikum, Wr. Wb*

Bandar Lampung, 04 Desember 2024  
Penulis



Aqila Dewanti  
NPM 2013051021

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>I. PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	5
1.3 Batasan Masalah .....	5
1.4 Rumusan Masalah .....	5
1.5 Tujuan Penelitian .....	6
1.6 Manfaat Penelitian .....	6
<b>II. KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>7</b>
2.1 Pengertian Kontribusi .....	7
2.2 Olahraga Kabaddi .....	8
2.3 Komponen Kondisi Fisik .....	15
2.4 Kelincahan .....	17
2.5 Reaksi .....	21
2.6 <i>Footwork</i> .....	24
2.7 Penelitian yang Relevan .....	26
2.8 Kerangka Berpikir.....	27
2.9 Hipotesis Penelitian .....	28
<b>III. METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
3.1 Metode Penelitian .....	30
3.2 Populasi dan Sampel .....	31
3.3 Variabel Penelitian .....	32
3.4 Definisi Operasional Variabel .....	32
3.5 Desain Penelitian .....	33
3.6 Instrumen Penelitian .....	34
3.7 Teknik Pengumpulan Data .....	39
3.8 Teknik Analisis Data .....	40

<b>IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>45</b>
4.1 Hasil Penelitian .....	45
4.1.1 Deskripsi Data.....	45
4.1.2 Uji Prasyarat .....	52
4.1.3 Uji Hipotesis .....	53
4.2 Pembahasan .....	56
<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>61</b>
5.1 Kesimpulan .....	61
5.2 Implikasi Hasil Penelitian .....	61
5.3 Saran .....	61
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>63</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>65</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Norma Penilaian <i>Whole Body Reaction</i> .....	32
2. Norma penilaian <i>T Test</i> (putera) .....	34
3. Norma penilaian <i>T Test</i> (puteri) .....	35
4. Norma penilaian <i>footwork test</i> .....	36
5. Interpretasi Koefisien Korelasi .....	41
6. Data Hasil Tes Reaksi, Kelincahan dan Kemampuan <i>Footwork</i> .....	42
7. Hasil Tes Kecepatan Reaksi .....	43
8. Distribusi Frekuensi Variabel Kecepatan Reaksi .....	44
9. Hasil Tes Kelincahan .....	45
10. Distribusi Frekuensi Variabel Kelincahan .....	46
11. Hasil Tes Kemampuan <i>Footwork</i> .....	47
12. Distribusi Frekuensi Variabel Kemampuan <i>Footwork</i> .....	48
13. Uji Normalitas .....	49
14. Uji Linieritas .....	49
15. Kontribusi $X_1$ terhadap $Y$ .....	50
16. Kontribusi $X_2$ terhadap $Y$ .....	51
17. Kontribusi $X_1$ dan $X_2$ terhadap $Y$ .....	52

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Lapangan Olahraga Kabaddi .....	9
2. Formasi Olahraga Kabaddi .....	10
3. <i>Raider</i> (penyerang) .....	10
4. <i>Defender</i> (bertahan) .....	11
5. Bergantian menyerang dan bertahan .....	12
6. Out (keluar) .....	12
7. Menghidupkan Kembali .....	14
8. Skema komponen – komponen kelincahan .....	18
9. <i>Raider</i> menguasai lapangan .....	25
10. Desain penelitian .....	33
11. <i>Whole Body Reaction</i> .....	35
12. <i>Contoh Lintasan T-Test</i> .....	37
13. <i>Footwork test</i> .....	38
14. <i>Stopwatch</i> .....	39
15. Diagram Batang Kecepatan Reaksi .....	47
16. Diagram Batang Kelincahan .....	49
17. Diagram Batang Kemampuan <i>Footwork</i> .....	50

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian .....	62
2. Surat Balasan Penelitian .....	63
3. Hasil Tes dan Perhitungan Data T-Skor Reaksi ( $X_1$ ).....	64
4. Hasil Tes dan Perhitungan Data T-Skor Kelincahan ( $X_2$ ) .....	65
5. Hasil Tes dan Perhitungan Data T-Skor <i>Footwork</i> (Y) .....	66
6. Uji Normalitas Reaksi ( $X_1$ ).....	67
7. Uji Normalitas Kelincahan ( $X_2$ ) .....	68
8. Uji Normalitas <i>Footwork</i> (Y) .....	69
9. Uji Linieritas .....	70
10. Kontribusi Reaksi Terhadap Kemampuan <i>Footwork</i> .....	71
11. Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan <i>Footwork</i> .....	73
12. Kontribusi Reaksi Terhadap Kelincahan .....	75
13. Kontribusi Reaksi dan Kelincahan Terhadap Kemampuan <i>Footwork</i>	77
14. r Table ( <i>Pearson Product Moment</i> ) .....	79
15. Tabel F .....	80
16. Tabel L Uji Normalitas .....	81
17. Dokumentasi Penelitian .....	82

## I. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga adalah kegiatan pelatihan jasmani, yaitu kegiatan jasmani untuk memperkaya serta meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar ataupun gerak keterampilan (Bangun, 2016). Tujuan dari olahraga yaitu; olahraga untuk kesehatan, olahraga untuk rekreasi, dan olahraga prestasi. Tujuan olahraga kesehatan adalah untuk mempertahankan dan meningkatkan derajat kesehatan olahragawan tersebut. Tujuan olahraga rekreasi adalah untuk mengembalikan kondisi fisik dan mental setelah melakukan aktivitas yang melelahkan selama waktu tertentu. Kemudian tujuan olahraga prestasi adalah untuk mencapai prestasi tinggi seorang olahragawan di cabang olahraga yang digelutinya. Jenis olahraga ada dua macam, yaitu olahraga permainan dan olahraga bela diri. Berdasarkan tujuan dari olahraga diatas peneliti disini lebih condong ke olahraga prestasi yang akan meneliti atlet dari olahraga beladiri. Salah satu cabang olahraga beladiri yang dapat menjadi ajang prestasi adalah olahraga kabaddi.

Kabaddi adalah permainan tim yang agresif, dimainkan di lapangan persegi panjang, baik di luar ruangan atau di dalam ruangan dengan tujuh pemain untuk setiap sisi. Setiap pihak mengambil peluang alternatif untuk menyerang dan bertahan. Ide dasar dari permainan ini adalah untuk mencetak poin dengan menyerang ke lapangan lawan dan menyentuh sebanyak mungkin pemain pertahanan tanpa terjebak dalam satu napas pun. Selama pertandingan berlangsung pemain di sisi pertahanan disebut “Antis” sedangkan pemain penyerang disebut “Raider”. Antis yang disentuh oleh perampok selama serangan dinyatakan 'keluar' jika mereka tidak berhasil menangkap, perampok

sebelum dia kembali ke pengadilan rumah. Para pemain ini dapat melanjutkan permainan hanya ketika pihak mereka mencetak poin melawan pihak yang berlawanan selama giliran penyerbuan mereka atau jika pemain yang tersisa berhasil menangkap perampok lawan. Permainan ini membutuhkan kelincahan, kapasitas paru-paru yang baik, koordinasi otot, kehadiran pikiran, dan respons cepat. Bagi seorang pemain tunggal untuk menghadapi tujuh lawan bukanlah tugas yang kejam, membutuhkan keberanian serta kemampuan untuk berkonsentrasi dan mengantisipasi gerakan lawan. Keunikan dari permainan ini adalah pertahanan dilakukan dengan kerjasama tim, sedangkan serangan dilakukan hanya oleh pemain tunggal. Seorang penyerang memiliki keterampilan taktik, kemampuan kontra-aksi untuk melepaskan dirinya dari situasi sulit dan yang paling penting adalah gerakan kaki yang bagus untuk mencetak poin. *Footwork* dalam Kabaddi adalah gerakan kaki yang dilakukan oleh penyerang selama melakukan penyerangan. Faktor yang mempengaruhi gerak kaki adalah sikap penyerang, posisi tubuh, gerakan, kecepatan, kelincahan dll. Seorang penyerang harus bergerak cepat dari satu tempat ketempat lainnya selama serangan, menyelesaikan tugasnya dan mencapai rumah dengan selamat.

Berorientasi pada pentingnya *footwork* dalam kabaddi, diperlukan berbagai komponen kondisi fisik yang dapat menunjang kerja kaki tersebut. Bumpa (1983) mengatakan bahwa, ada beberapa unsur kondisi fisik khusus yang dibutuhkan pada cabang olahraga bela diri yakni: (1) daya ledak (*power*), (2) kekuatan, (3) daya tahan, (4) kelincahan, (5) kecepatan reaksi, dan (6) kelentukan (*fleksibility*). Seluruh komponen itu dibutuhkan untuk menunjang teknik *footwork*.

Menurut mekanika *footwork* dalam kabaddi, komponen-komponen kondisi fisik yang diperlukan dalam *footwork* diantaranya adalah reaksi dan kelincahan. Salah satu faktor yang sangat penting dalam pencapaian prestasi dalam olahraga Kabaddi adalah reaksi dan kelincahan karena Kabaddi menuntut gerak yang sangat cepat khususnya pada saat melakukan serangan.

Kegiatan babak kualifikasi PON XXI Aceh – Sumut cabang olahraga kabaddi yang dilaksanakan di Gedung Olahraga Lila Buana, Denpasar, Bali 2023 merupakan salah satu event bergengsi untuk mendapatkan tiket menuju PON XXI Aceh – Sumut 2024 dimana event tersebut mempertandingkan cabang olahraga Kabaddi. Berdasarkan pengamatan peneliti dalam kegiatan tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar atlet masih memiliki kemampuan yang rendah dalam hal fisik terutama pada kelincahan dan kecepatan reaksi dikarenakan kurangnya latihan jangka panjang, dan hasil kegiatan tersebut menunjukkan bahwa Tim Kabaddi Provinsi Lampung kurang maksimal dalam nomor yang dipertandingkan seperti *National Style* dan *Seven For Five* sehingga menduduki urutan ke 5 dari 13 Provinsi yang mengikuti kegiatan tersebut.

Olahraga kabaddi merupakan olahraga yang membutuhkan kemampuan fisik yang baik guna menunjang performa, karena permainan kabaddi adalah salah satu cabang olahraga yang tidak menggunakan alat tambahan sebagai sarana permainannya. Menurut Syafruddin (2011:51) “Seseorang untuk dapat menguasai teknik yang baik dapat dilakukan apabila ditunjang oleh fisik yang baik pula. Dengan demikian agar fisik dan penguasaan keterampilan teknik dasar dikuasai dengan baik perlu latihan sungguh-sungguh dan direncanakan dengan baik”. Sebab dengan kondisi fisik dan teknik dasar yang baik merupakan salah satu penunjang untuk meraih sebuah prestasi. Faktor komponen biomotorik kelincahan dan reaksi menjadi salah satu dasar yang dibutuhkan dalam permainan olahraga kabaddi.

Kelincahan dibutuhkan untuk mengembangkan kemampuan performa atlet kabaddi. Kelincahan dalam olahraga kabaddi sangat dominan, karena dibatasi oleh ukuran lapangan yang membuat pergerakan pemain ketika melakukan serangan, harus mengubah arah untuk melakukan serangannya. Kelincahan juga diperlukan dalam menunjang *footwork* dalam kabaddi. M. Sajoto (1995:9) menyatakan kelincahan (*agility*) merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah posisi di area tertentu, Seseorang yang dapat mengubah pada posisi berbeda dalam kecepatan yang tinggi dengan koordinasi yang

baik, berarti kelincahannya cukup baik. Sedangkan Suharno HP (1986:47) menyatakan kelincahan merupakan kemampuan dari seseorang untuk mengubah posisi badan secepat mungkin dan tepat tanpa mengganggu keseimbangan. Mutohir (2004) menjelaskan bahwa “Kelincahan diartikan sebagai kemampuan seseorang merubah arah atau posisi. Kecepatan merupakan unsur yang penting dalam kelincahan dan diperlukan koordinasi yang baik”. Menurut Suhardiman (2017) “Kelincahan berpengaruh sangat penting dalam permainan kabaddi karena untuk melakukan gerakan-gerakan yang mampu merubah arah posisi tubuh dengan cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh”. Menurut Siswanto (2017) “Kelincahan adalah kemampuan seseorang untuk dapat mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan”. Selain kelincahan biomotor reaksi juga menunjang keberhasilan seorang atlet kabaddi. Reaksi menentukan seseorang untuk segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera, syarat atau feeling lainnya. (M. Sajoto 1995 : 10). Reaksi dalam kabaddi merupakan cara pemain bertahan melakukan reaksi menangkap penyerang setelah penyerang melakukan sentuhan. Pemain yang mempunyai reaksi tinggi akan cepat bergerak untuk melakukan tangkapan.

Jenis permainan olahraga kabaddi yang dimainkan tidak menggunakan alat untuk memainkan permainan, hanya bergantung pada kelincahan fisik masing – masing pemain, sehingga kemampuan *footwork* dalam kabaddi pun sangat dibutuhkan agar pemain dapat bergerak efisien ke segala arah penjuru lapangan dan *footwork* dalam kabaddi memerlukan dukungan biomotor kemampuan reaksi dan kelincahan pada atlet. Dalam penelitian ini penulis bermaksud menganalisis kontribusi reaksi dan kelincahan terhadap kemampuan *footwork* atlet PON XXI kabaddi Provinsi Lampung.

Berdasarkan masalah yang diungkapkan tentang olahraga kabaddi di atas mengenai karakteristik yang dibutuhkan untuk atlet. Penelitian sebelumnya tentang olahraga kabaddi masih sangat terbatas, terutama untuk membahas

apakah karakteristik reaksi dan kelincahan memiliki efek pada kemampuan *footwork* atlet. Berdasarkan masalah – masalah ini, peneliti ingin mengetahui karakteristik reaksi dan kelincahan terhadap kemampuan *footwork* atlet PON XXI Kabaddi Provinsi Lampung.

Penelitian ini adalah penelitian baru karena tidak ada penelitian yang mengungkapkan karakteristik reaksi dan kelincahan terhadap kemampuan *footwork* atlet PON XXI Kabaddi Provinsi Lampung. Hasil dari penelitian ini diharapkan menjadi referensi untuk menentukan atau menemukan atlet kabaddi, ini dianggap perlu untuk mendukung keberhasilan atlet di olahraga kabaddi di masa depan.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Dalam memperhatikan hal – hal di atas maka permasalahan yang dapat diidentifikasi antara lain :

1. Belum diketahui apakah ada kontribusi reaksi terhadap kemampuan *footwork* atlet PON XXI Kabaddi Provinsi Lampung
2. Belum diketahui apakah ada kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *footwork* atlet PON XXI Kabaddi Provinsi Lampung
3. Belum diketahui apakah ada kontribusi antara reaksi dan kelincahan secara bersama-sama terhadap kemampuan *footwork* atlet PON XXI Kabaddi Provinsi Lampung.

## **1.3 Batasan Masalah**

Agar penelitian ini tidak meluas, maka penulis membatasi masalah dalam penelitian hanya pada kontribusi reaksi dan kelincahan terhadap kemampuan *footwork* atlet PON XXI Kabaddi Provinsi Lampung.

## **1.4 Rumusan Masalah**

Adapun permasalahan dalam penelitian ini adalah :

1. Seberapa besar kontribusi reaksi terhadap kemampuan *footwork* atlet PON XXI Kabaddi Provinsi Lampung.

2. Seberapa besar kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *footwork* atlet PON XXI Kabaddi Provinsi Lampung.
3. Seberapa besar kontribusi antara raksi dan kelincahan secara bersamaa – sama terhadap kemampuan *footwork* atlet PON XXI Kabaddi Provinsi Lampung.

### **1.5 Tujuan Penelitian**

1. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi reaksi terhadap kemampuan *footwork* atlet PON XXI Kabaddi Provinsi Lampung.
2. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi kelincahan terhadap kemampuan *footwork* atlet PON XXI Kabaddi Provinsi Lampung.
3. Untuk mengetahui seberapa besar kontribusi antara reaksi dan kelincahan secara bersamaa–sama terhadap kemampuan *footwork* atlet PON XXI Kabaddi Provinsi Lampung.

### **1.6 Manfaat Penelitian**

1. Manfaat Teoritis  
Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi dan dapat menjadi inspirasi khususnya di cabang olahraga kabaddi.
2. Manfaat Praktis  
Secara praktis hasil penelitian in diharapkan dapat membantu memberikan gambaran mengenai kontribusi reaksi dan kelincahan terhadap kemampuan *footwork* pada atlet PON XXI Kabaddi Provinsi Lampung, sehingga dapat dijadikan sebagai pertimbangan atau acuan bagi penelitian lebih lanjut.

## II. KAJIAN PUSTAKA

### 2.1 Pengertian Kontribusi

Kontribusi menurut kamus bahasa Indonesia adalah sumbangan atau pemberian. Jadi kontribusi adalah pemberian adil setiap kegiatan, peranan, masukan ide, dan lain sebagainya. Menurut kamus ekonomi kontribusi adalah suatu yang diberikan bersama-sama dan pihak lain untuk tujuan biaya atau kerugian tertentu bersama-sama. Menurut Dany H. Kontribusi diartikan sebagai uang sumbangan atau sokongan.

Kontribusi berasal dari bahasa Inggris yaitu *contribute*, *contribution*, maknanya adalah keikutsertaan, keterlibatan, melibatkan diri maupun sumbangan. Berarti dalam hal ini kontribusi dapat berupa materi atau tindakan. Bersifat materi misalnya seorang individu memberikan pinjaman terhadap pihak lain demi kebaikan bersama. Kontribusi dalam pengertian sebagai tindakan yaitu berupa perilaku yang dilakukan oleh individu yang kemudian memberikan dampak baik positif maupun negatif terhadap pihak lain.

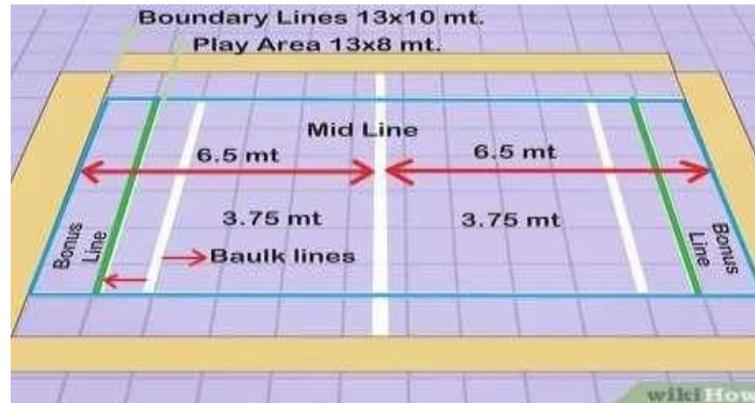
Kontribusi berarti individu tersebut juga berusaha meningkatkan efisiensi dan efektivitas hidupnya hal ini dilakukan dengan menajamkan posisi perannya, sesuatu yang kemudian menjadi bidang spesialis, agar lebih tepat sesuai dengan kompetensi. Kontribusi dapat diberikan dalam berbagai bidang yaitu pemikiran, kepemimpinan, profesionalisme, finansial, dan lainnya.

## 2.2 Olahraga Kabaddi

Olahraga Kabaddi merupakan salah satu olahraga tradisional yang berasal dari India (PP.FOKSI, 2018). Olahraga ini pertama kali diperkenalkan di Indonesia pada tahun 2008 melalui event yang berskala internasional yaitu *Asian Beach Games* atau yang biasa dikenal dengan istilah ABG. ABG yang diselenggarakan di Indonesia tepatnya di pulau dewata Bali merupakan Asian Beach Games yang pertama dilaksanakan di Asia, Indonesia patut berbangga karena pada awal penyelenggaraan ini, Indonesia menjadi penyandang gelar juara umum.

Kabaddi adalah olahraga beregu populer yang mudah dipelajari dan melibatkan banyak kontak fisik. Olahraga ini berakar dari tradisi berusia ribuan tahun di India dan Asia Tenggara. Aturan dasar Kabaddi cukup sederhana: dua tim beranggotakan tujuh orang berhadapan satu sama lain di area persegi berukuran besar selama 2 x 20 menit. Para pemain dari masing-masing tim secara bergantian berlari melewati garis tengah lapangan ke arah area lawan, menyentuh anggota tim musuh, lalu kembali. Semakin banyak lawan yang berhasil disentuh, semakin banyak poin yang bisa diperoleh. Akan tetapi, jika tim lawan dapat mencegah Anda melewati garis tengah lapangan untuk kembali ke area permainan sendiri, Anda tidak akan mendapatkan poin. Beberapa peraturan pentingnya adalah sebagai berikut :

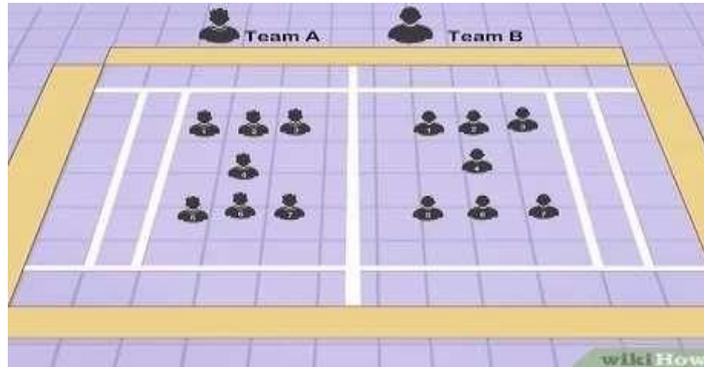
1. Bermainlah di arena berbentuk persegi panjang yang datar, dengan ukuran 13 x 10 meter persegi.
  - a) Ukuran ini adalah standar resmi permainan Kabaddi profesional untuk pria jika Anda hanya bermain santai bersama teman, arena permainannya tidak harus sesuai dengan ukuran ini. Cukup pastikan arena yang Anda gunakan datar, luas, dan berbentuk persegi panjang.
  - b) Untuk wanita, ukuran arena Kabaddi sedikit lebih kecil yaitu seluas 12 x 8 meter persegi.



Gambar 1. Lapangan Olahraga Kabaddi  
 Sumber: FOKSI, 2018. *Buku Peraturan Pertandingan Kabaddi*

2. Gunakanlah garis batas dan penanda untuk membagi arena secara adil.
  - a) Gambar di atas menunjukkan penanda resmi yang digunakan dalam permainan Kabaddi profesional. Sekali lagi, jika Anda sekadar bermain santai bersama teman, tidak perlu menggunakan penandayang sama persis dengan gambar tersebut.
  - b) Garis batas: Garis yang berada di ujung arena permainan berukuran 13 x 10 meter persegi.
  - c) Garis arena permainan: Garis-garis ini menandakan arena seluas 13 x 8 meter persegi di dalam lapangan permainan — ada ruang sepanjang satu meter yang memisahkan arena dengan garis batas yang telah disebutkan di atas.
  - d) Garis tengah lapangan: Garis ini memisahkan arena permainan menjadi dua sisi yang masing-masing berukuran 6,5 meter persegi. Masing-masing tim akan menempati satu sisi sebagai “wilayah” mereka.
  - e) Garis *baulk*: Garis ini sejajar dengan garis tengah lapangan dan berjarak 3,75 meter dari garis tersebut.
  - f) Garis *bonus*: Garis ini sejajar dengan garis *baulk* dan hanya berjarak 1 meter dari garis tersebut.
  - g) Buatlah dua tim yang masing-masing beranggotakan tujuh orang. Secara tradisional, hanya empat pemain dari masing-masing tim yang boleh masuk ke dalam lapangan, sementara tiga orang lainnya

duduk di bangku cadangan. Akan tetapi, beberapa variasi permainan Kabaddi membolehkan tujuh orang sekaligus dari tiap tim untuk langsung bermain.



Gambar 2. Formasi Olahraga Kabaddi  
Sumber: FOKSI, 2018. *Buku Peraturan Pertandingan Kabaddi*

3. Jika tim Anda menyerang duluan, kirim seorang “raider” (penyerang) untuk menyebrangi garis lapangan tengah.



Gambar 3. *Raider* (penyerang)  
Sumber: FOKSI, 2018. *Buku Peraturan Pertandingan Kabaddi*

- a) Dalam Kabaddi, semua tim bergantian mengirim seorang pemain (yang disebut sebagai “raider”) ke area lawan. *raider* akan mencoba untuk menyentuh pemain lawan, lalu kembali ke areanya sendiri setiap lawan yang ia sentuh bernilai satu poin apabila ia berhasil kembali ke area permainannya dengan selamat.
- b) Akan tetapi, *raider* harus mulai meneriakkan kata “Kabaddi” sebelum ia melintasi garis tengah dan tidak boleh berhenti sampai ia kembali ke area permainannya sendiri. Apabila ia berhenti berteriak

atau mengambil napas di area permainan lawan, meski hanya sebentar, maka ia harus kembali ke arena permainannya tanpa mendapatkan poin. Dalam hal ini, satu poin akan diberikan kepada tim lawan sebagai buah keberhasilan pertahanan.

- c) Masing-masing pemain dari tiap tim harus menyerang secara bergiliran jika seorang anggota tim menyerang di luar gilirannya, maka tim lawan memperoleh satu poin.

4. Jika tim Anda tidak menyerang duluan, maka anda bertahan.



Gambar 4. *Defender* (bertahan)

Sumber: FOKSI, 2018. *Buku Peraturan Pertandingan Kabaddi*

- a) Jika tim Anda sedang diserang, Anda beserta tiga orang rekan dalam satu tim bertindak sebagai “*stopper*” atau “*antiraiders*”. Tujuan Anda adalah untuk menghindari sentuhan *raider* dan mencegahnya kembali ke arena permainannya. Anda dapat melakukan hal tersebut dengan berlari menjauh hingga musuh kehabisan napas, serta melakukan kontak fisik, yaitu menekel atau menangkap *raider* tersebut.
- b) Catat bahwa seorang *raider* tidak boleh ditangkap dengan cara menarik baju, rambut, serta bagian lain dari tubuhnya kecuali pinggang dan bagian atas tubuh.

5. Bergantian menyerang dan bertahan.



Gambar 5. Bergantian menyerang dan bertahan  
 Sumber: FOKSI, 2018. *Buku Peraturan Pertandingan Kabaddi*

- a) Kedua tim bergantian untuk menyerang dan bertahan selama 2 x 20 menit (dengan tambahan waktu istirahat selama lima menit di antara kedua babak).
  - b) Setelah pergantian babak, kedua tim bertukar posisi lapangan.
  - c) Tim dengan raihan poin terbanyak di akhir pertandingan adalah pemenangnya.
6. Keluarkan pemain dari lapangan ketika mereka tersentuh, tertangkap, atau melanggar peraturan.



Gambar 6. *Out* (keluar)  
 Sumber: FOKSI, 2018. *Buku Peraturan Pertandingan Kabaddi*

Dalam Kab addi, pemain dapat dikeluarkan sementara dari permainan karena berbagai alasan. Jika hal ini terjadi, mereka tidak boleh digantikan dengan pemain cadangan pergantian pemain hanya boleh dilakukan pada

pemain yang ada di lapangan. Inilah beberapa alasan untuk mengeluarkan seorang pemain.

- a) Jika *raider* menyentuh seorang pemain lawan dan ia berhasil kembali ke daerah permainannya, maka lawan tersebut harus keluar.
  - b) Jika seorang *raider* tertangkap dan tidak mampu kembali ke areanya sebelum kehabisan napas, maka ia harus keluar.
  - c) Jika ada pemain (menyerang atau bertahan) yang melangkah ke luar garis batas, dia harus keluar (kecuali apabila ia sengaja didorong atau ditarik, dalam hal ini, pemain yang melakukan pelanggaranlah yang harus keluar)
  - d) Jika sebuah tim gagal melakukan penyerangan tiga kali berturut-turut, maka *raider* ketiga harus keluar. Kegagalan penyerangan terjadi saat seorang *raider* tidak membukukan satu pun poin (atau kehilangan poin) saat menyerang. Akan tetapi, jika seorang *raider* dapat melintasi garis *baulk* dan kembali ke arena permainannya, penyerangan tersebut dianggap berhasil meskipun ia tidak menyentuh satu pun pemain lawan.
  - e) Jika ada anggota dari tim yang bertahan melintasi garis tengah lapangan dan masuk ke area lawan sebelum diberi kesempatan untuk menyerang, maka ia harus keluar.
7. Hidupkan kembali pemain dengan mengeluarkan seorang lawan. Kapan pun tim Anda berhasil mengeluarkan anggota tim lawan, Anda memiliki kesempatan untuk membawa (atau “menghidupkan”) kembali anggota tim Anda yang sebelumnya telah dikeluarkan. Peraturan ini berlaku bagi kedua tim, baik yang menyerang maupun bertahan. Pemain “dihidupkan kembali” berdasarkan urutan keluarnya membawa masuk pemain secara tidak berurutan akan dihadiahi satu poin bagi tim lawan.



Gambar 7. Menghidupkan Kembali

Sumber: FOKSI, 2018. *Buku Peraturan Pertandingan Kabaddi*

8. Cetak “Lona” dengan mengeluarkan seluruh anggota tim lawan.  
Jika Anda mampu mengeluarkan seluruh pemain lawan sekaligus dengan berbagai alasan dan tidak ada satu pun pemain mereka yang dapat dihidupkan, tim Anda akan mendapatkan “Lona” (dua poin ekstra di pertandingan tersebut). Saat hal ini terjadi, seluruh anggota tim lawan akan dihidupkan kembali.
  
9. Cetak “tekel super” dengan menangkap musuh menggunakan tiga orang pemain atau kurang.  
Jika tim Anda bertahan dengan tiga orang atau kurang dan Anda masih dapat mencegah *raider* untuk kembali ke arena permainannya, Anda telah mencetak poin tambahan melalui “tekel super.” Poin ini akan diakumulasikan dengan poin yang didapat dari hasil mengeluarkan penyerang. Jadi, secara total ada dua poin yang bisa diraih.
  
10. Cetak poin ketika lawan melanggar peraturan permainan.  
Sebagian besar pelanggaran dalam Kabaddi berakhir sebagai satu poin bagi tim lawan. Inilah daftar pelanggaran yang mampu membuahkan poin bagi tim lawan.
  - a) Jika seorang *raider* mengatakan sesuatu selain “Kabaddi” saat ia menyerang, maka serangan harus diakhiri dan tim yang bertahan mendapatkan satu poin plus kesempatan untuk menyerang (tapi si *raider* tadi tidak dikeluarkan).

- b) Jika *raider* telat meneriakkan “Kabaddi” (dengan kata lain, ia telah melintasi garis tengah lapangan), maka serangan harus diakhiri dan tim yang bertahan mendapatkan satu poin plus kesempatan untuk menyerang (sama seperti sebelumnya, si *raider* tadi tidak dikeluarkan).
- c) Jika seorang *raider* tidak menyerang secara berurutan, tim bertahan berhak atas satu poin dan penyerangan dianggap selesai.
- d) Jika ada lebih dari satu *raider* yang melintasi garis tengah lapangan, penyerangan harus dihentikan dan tim yang bertahan mendapatkan satu poin.
- e) Jika ada pemain di tim bertahan yang masuk ke area lawan sebelum giliran menyerang, lawan akan mendapat satu poin untuk tiap pemain bertahan yang melintasi batas.
- f) Jika, setelah mencetak lona, tim yang kalah tidak kembali masuk ke lapangan dalam waktu sepuluh detik dan tim lawan akan mendapat satu poin.

Olahraga Kabaddi merupakan olahraga yang menekankan kerjasama tim dalam pelaksanaannya. Selain kerjasama tim, di dalam olahraga Kabaddi juga perlu memiliki kondisi fisik yang baik. Kondisi fisik yang dimaksud adalah memiliki daya tahan tubuh, kekuatan, kelincahan, kecepatan, reaksi, serta 14 kelentukan yang mumpuni demi terciptanya permainan yang maksimal dalam sebuah tim Kabaddi. Dari sekian komponen yang ada, masing-masing memiliki peranan yang berbeda dalam kaitan pengaplikasian teknik dalam cabang olahraga Kabaddi.

### 2.3 Komponen Kondisi Fisik

Kondisi fisik adalah kapasitas seseorang untuk melakukan kerja fisik dengan kemampuan bertingkat. Kondisi fisik dapat diukur secara kuantitatif dan kualitatif. Mengembangkan atau meningkatkan kondisi fisik berarti mengembangkan dan meningkatkan kemampuan fisik (*physical abilities*) atlet. Kemampuan fisik mencakup dua komponen, yaitu komponen kesegaran jasmani (*physical fitness*) dan komponen kesegaran gerak (*motor fitness*).

Kesegaran jasmani terdiri dari kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan kardiovaskular, dan fleksibilitas. Sedangkan komponen kesegaran gerak atau motorik terdiri dari kecepatan, koordinasi, kelincahan, daya ledak otot, dan keseimbangan. Komponen kesegaran gerak atau dapat dilatih. Kemampuan motorik pada awal latihan secara umum sama, komponen-komponen tersebut menjadi semakin spesifik dengan dilakukannya latihan. Sudah banyak tes yang dapat menguji komponen - komponennya.

Komponen-komponen kondisi fisik bila diuraikan adalah sebagai berikut:

1. Kekuatan otot, yaitu kemampuan untuk memindahkan bagian tubuh dengan cepat bersamaan dengan melakukan kerja otot secara maksimal .
2. Daya tahan otot, yaitu kemampuan untuk mengkontraksikan otot secara terus-menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.
3. Daya tahan kardiovaskular, yaitu kemampuan sistem jantung, paru, dan peredaran darah untuk menjalankan kerja terus-menerus secara efektif.
4. Fleksibilitas, yaitu efektifitas dalam penyesuaian bentuk tubuh untuk segala aktivitas dengan penguluran tubuh yang luas.
5. Kecepatan, yaitu kemampuan untuk memindahkan tubuh atau bagian tubuh dengan cepat. Terdapat banyak cabang olahraga yang bergantung pada kecepatan untuk dapat mengalahkan lawan. Sebagai contoh, pemain sepak bola harus berlari cepat ke arah bola untuk menerima operan.
6. Koordinasi, yaitu kemampuan untuk melakukan bermacam-macam gerakan berbeda ke dalam pola gerakan tunggal secara efektif dan terintegrasi. Sebagai contoh, koordinasi tangan-mata untuk menggiring bola basket menggunakan tangan dan mata secara bersamaan.
7. Kelincahan, yaitu kemampuan melakukan gerakan yang konstan dan cepat, kemudian mengubah arah gerakan tanpa kehilangan keseimbangan. Sebagai contoh, mengubah arah gerakan untuk memukul bola tenis.
8. Daya ledak otot, yaitu kemampuan untuk menggunakan otot dengan kekuatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu singkat.

9. Keseimbangan, yaitu kemampuan kontrol dan stabilisasi tubuh saat berdiri diam atau saat bergerak. Sebagai contoh, in-line skating.

Unsur kebugaran jasmani yang sangat penting dibutuhkan untuk bermain kabaddi adalah kekuatan, kelincahan, reaksi, daya tahan, koordinasi, kelenturan. Mengapa demikian, dikarenakan pemain kabaddi membutuhkan kebugaran fisik yang tinggi untuk berbagai gerakan, seperti:

- 1) Dorongan offensive
- 2) Jatuh
- 3) Berputar
- 4) Perubahan arah secara tiba-tiba
- 5) Menahan
- 6) Membungkuk
- 7) Melompat
- 8) Menyentuh kaki dan tangan
- 9) Mempertahankan pegangan dan pernapasan

#### **2.4 Kelincahan**

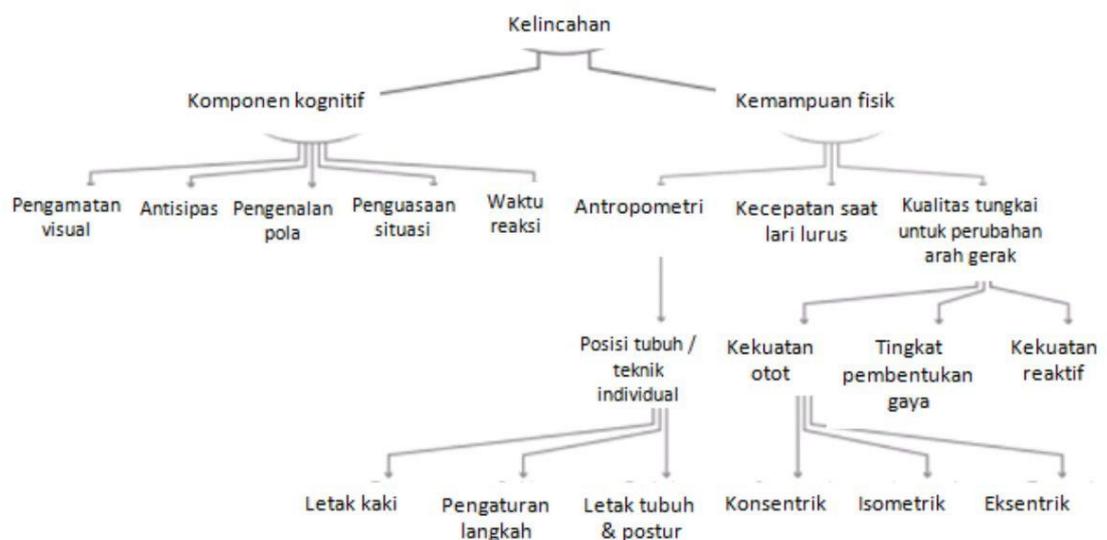
Kelincahan atau agilitas termasuk dalam komponen kesegaran motorik. Kelincahan atau agilitas adalah kemampuan untuk bergerak cepat, mengerem atau berhenti, mengubah arah gerakan, kemudian melanjutkan gerakan dengan cepat tanpa kehilangan keseimbangan. Peningkatan kelincahan membutuhkan kekuatan tubuh dan kontrol tubuh yang baik. Kemampuan mengantisipasi, mengenali, dan bereaksi terhadap stimulus, serta melakukan gerakan eksplosif juga sangat dibutuhkan untuk dapat meningkatkan kelincahan. Kelincahan harus memenuhi kriteria sebagai berikut:

- 1) Memulai gerakan seluruh tubuh, perubahan arah, ataupun percepatan atau pengurangan kecepatan dengan segera
- 2) Gerakan yang dilakukan adalah secara tiba-tiba
- 3) Mencakup komponen fisik dan kognitif, seperti menyadari adanya stimulus, reaksi terhadap stimulus, atau melakukan eksekusi terhadap respons fisik.

Kelincahan merupakan komponen yang penting dalam olahraga, terutama olahraga yang membutuhkan koordinasi gerak. Latihan kelincahan tidak terlepas dari latihan fisik secara keseluruhan, latihan kelincahan dilakukan dengan memberikan stres fisik yang teratur, sistematis, dan berkesinambungan sedemikian rupa sehingga dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan kerja teratur. Latihan kelincahan mempunyai bentuk latihan yang cepat dengan intensitas tinggi sehingga dapat memperbaiki kemampuan fungsional.

Bentuk latihan untuk mengembangkan kelincahan adalah bentuk-bentuk latihan yang mengharuskan seseorang untuk bergerak cepat dan mengubah arah dengan tangkas. Dalam melakukan aktivitas tersebut juga tidak boleh kehilangan keseimbangan dan harus sadar akan posisi tubuhnya.

Dalam latihan kelincahan unsur-unsur kecepatan, fleksibilitas, dan perubahan arah harus ada dalam latihan. Sesuai dengan gerakan yang cepat untuk mengubah arah maka latihan anaerobik dapat menambah kelincahan. Terdapat dua komponen dalam kelincahan, yaitu kualitas fisik dan komponen kognitif.



Gambar 8. Skema komponen – komponen kelincahan.

Adanya komponen kognitif ini membuat kelincuhan menjadi kemampuan motorik yang unik. Kemampuan persepsi dan pembuatan keputusan termasuk dalam komponen kognitif dari kelincuhan. Termasuk juga didalamnya adalah pengamatan visual, antisipasi, pengenalan pola, penguasaan situasi, dan waktu reaksi. Berbagai subkomponen ini bila dikombinasikan dapat mempercepat proses kognitif, yang sebagai akibatnya dapat meningkatkan kelincuhan.

Komponen kognitif dari kelincuhan merupakan kemampuan otak untuk menginterpretasikan stimulus yang diterima dan membuat keputusan untuk merespons atau bereaksi terhadap stimulus tersebut. Pada prakteknya dalam pertandingan olahraga, kelincuhan membutuhkan kemampuan untuk mempersepsikan informasi yang bersangkutan dengan gerakan lawan dan bereaksi dengan cepat dan akurat saat melakukan serangan dan melakukan pertahanan. Kelincuhan memiliki peranan yang sangat penting terutama olahraga kabaddi. Suharno HP (1985:33) mengatakan kegunaan kelincuhan adalah mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda atau stimulus, mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, gerakan-gerakan efisien dan ekonomis serta mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

Perlu diketahui bahwa kelincuhan ada 2 macam, yaitu kelincuhan umum (*general agility*) dan kelincuhan khusus (*special agility*), sebagai mana dikemukakan oleh Suharno HP (1986:47) berikut ini :

- 1) Kelincuhan umum (*general agility*) artinya kelincuhan seseorang untuk menghadapi situasi hidup sesuai dengan lingkungannya.
- 2) Kelincuhan khusus (*special agility*) berarti kelincuhan seseorang untuk melakukan cabang olahraga khusus, dimana dalam cabang olahraga lain tidak diperlukan (*acrobat*, loncat indah, bermain bola voli, dan lain-lain).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kelincuhan seseorang adalah :

- 1) Kecepatan reaksi dan kecepatan gerak yang baik.
- 2) Kemampuan tubuh dalam mengatur keseimbangan.

- 3) Kelentukan sendi-sendi tubuh.
- 4) Kemampuan menghentikan gerakan tubuh dengan cepat

Adapun menurut Dangsina Moeloek dan Arjadino Tjokro (1984:8-9) faktor-faktor yang mempengaruhi kelincahan adalah sebagai berikut :

- 1) Tipe tubuh
- 2) Usia
- 3) Jenis kelamin
- 4) Berat badan
- 5) Kelelahan

Sedangkan menurut Suharno HP (1986:47), faktor-faktor pembantu baik tidaknya kelincahan seseorang ditentukan oleh : a) kecepatan reaksi dan kecepatan gerak, b) kemampuan berorientasi terhadap problem yang dihadapi/ kemampuan berantisipasi, c) kemampuan mengatur keseimbangan, d) tergantung kelentukan sendi-sendi, e) kemampuan mengerem gerakan-gerakan motorik.

Ada banyak sekali bentuk-bentuk latihan kelincahan dalam olahraga diantaranya: *shuttle run*, *zig-zag run*, *three corner drill*, *boomerang run*, *obstacle run*, dan masih banyak lagi. Namun berdasarkan usia sampel yang akan diteliti, peneliti hanya akan menggunakan latihan kelincahan sebagai berikut :

- 1) Lari bolak balik (*shuttle run*)  
Lari bolak balik (*shuttle run*) bertujuan untuk merubah gerak arah tubuh lurus dan mengukur kelincahan. Lapangan yang digunakan adalah bidang datar selebar maksimal 15 meter (Nurhasan : 1986).
- 2) Lari belak-belok (*zig-zag run*)  
Lari belak-belok (*zig-zag run*) bertujuan untuk mengukur kelincahan seseorang (Nurhasan :1986).
- 3) *Three corner drill*

Latihan kelincahan *three corner drill* mirip dengan *boomerang run* yang titiknyanya ada 5. Tetapi pada *three corner drill* titiknyanya hanya ada 3, ketiga titik tersebut membentuk segitiga sama kaki dengan besar sudut 45 derajat dan sudut 90 derajat.

## 2.5 Reaksi

Reaksi adalah kemampuan seseorang untuk menjawab suatu rangsangan dalam waktu sesingkat mungkin. Kecepatan reaksi dibagi menjadi dua yaitu reaksi tunggal dan reaksi majemuk. Kecepatan reaksi tunggal adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang yang telah diketahui arah dan sarasannya dalam waktu sesingkat mungkin. Artinya, sebelum melakukan Gerakan dalam benak pikiran olahragawan sudah ada presepsi dan arah serta sasaran rencana motorik yang akan dilakukan. Kondisi rangsang sudah dapat diprediksi sebelum gerak dilakukan. Kecepatan reaksi majemuk adalah kemampuan seseorang untuk menjawab rangsang yang belum diketahui arah dan sarasannya dalam waktu sesingkat mungkin. Artinya, sebelum melakukan Gerakan dalam benak pikiran olahragawan sudah ada presepsi, tetapi belum diketahui arah dan sarasran rencana mototrik (gerak) yang akan dilakukan (Sukadiyanto, 2011 : 48).

Kecepatan reaksi yaitu daya upaya yang berkaitan dengan rangsang dalam kelincahanwaktu relatif cepat. Kecepatan reaksi adalah gerakan yan dilakukan tubuh untuk menjawab secepat mungkin sesaat setelah mendapat sesuatu respon atau peristiwa dalam satuan waktu (Muis, 2016 : 2).

Reaksi (*reaction*) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan atau bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera (gerak penerima oleh suatu rangsang yang datang). Reaksi adalah kemampuan gerak yang ada pada manusia dalam melakukan aktivitas fisik dan ini merupakan wujud dari kemampuan organ – organ tubuh memenuhi kebutuhan dan menggunakan oksigen, sehingga memungkinkan melakukan aktivitas fisik terus menerus tanpa istirahat, serta kemampuan membuang dan

menghambat bertambahnya konsentrasi asam laktat di dalam tubuh. Komponen reaksi adalah rangsangan dan gerak. Ketika seseorang menanggapi suatu rangsangan melalui indera tertentu, berarti orang tersebut telah melakukan reaksi, hanya saja kecepatan reaksi setiap orang berbeda-beda (Rarasati & Heri, 2019 : 100). Faktor yang mempengaruhi kecepatan reaksi yaitu faktor fisik, faktor internal dan faktor eksternal. Faktor fisik terdiri dari kelincahan, Koordinasi Neuromuscular, dan keseimbangan. Kemudian faktor internal terdiri dari genetik, tipe tubuh, usia, jenis kelamin, berat badan, kelelahan, dan motivasi sedangkan faktor eksternal terdiri dari, keadaan di luar, suasana lingkungan, fokus (Pratiwi & Prayoga, 2019: 1).

Menurut Bafirman & Wahyuni (2019: 112) secara fisiologik bahwa kecepatan gerak merupakan bentuk gerak yang dihasilkan dari sumber energi ATP yang sudah siap dalam otot dan hasil regenerasi ATP dari proses kombinasi ADP + P seperti yang telah diungkapkan dalam bab teori latihan sebelumnya. Hal inilah yang nantinya pelatih dapat membedakan antara latihan kecepatan gerak dengan latihan daya tahan kecepatan gerak. Bagi atlet yang memiliki persentase otot cepat (*fast twitch*) lebih banyak dari otot lambat (*slow twitch*), maka tingkat kecepatan geraknya lebih tinggi. *Fast twitch (FT)* mampu bergerak lebih cepat dibanding dengan *slow twitch* ditentukan oleh genetik.

Lebih lanjut Menurut Bafirman & Wahyuni (2019: 118) waktu reaksi adalah waktu untuk menjawab suatu rangsangan, terdapat lima komponen waktu reaksi: (1) Rangsangan pada tingkat reseptor, (2) Perambatan rangsangan pada sistem syaraf pusat, (3) Transmisi rangsangan pada syaraf yang menghasilkan sinyal pada efektor, (4) Transmisi sinyal dari sistem syaraf pusat ke otot, (5) Stimulasi dari otot untuk bekerja. Rangsangan visual oleh atlet direspons dalam waktu 0,15 – 0,20 detik, sedangkan bukan atlet 0,25 – 0,35 detik.

Kecepatan reaksi dalam latihan adalah menjawab rangsangan dengan gerakan secepat-cepatnya. Nossek (1982) mengemukakan beberapa bentuk latihan sebagai berikut: (1) Mereaksi gerak sederhana. (2) Pola gerak yang lebih banyak, misalnya: pemain disuruh menangkap bola yang dilempar tidak tepat padanya. (3) Mempergunakan peralatan yang lebih ringan dari biasanya, seperti: melatih penjaga gawang dengan bola yang lebih kecil. (4) Memperpendek waktu persepsi. (5) Memperkecil lapangan pemain. Menurut Bompa (2019: 95), metode untuk melatih waktu reaksi adalah: (1) Waktu reaksi sederhana, dengan metode reaksi berulang, metode analitik dan sensomotorik. (2) Waktu reaksi yang kompleks, dengan metode mereaksi benda bergerak, reaksi pilihan.

Kemampuan *Quickness* yang baik akan membantu performa kecepatan gerak speed dan agility dan begitu juga sebaliknya. Kemampuan gerak ini tidak mungkin dapat terjadi dengan baik jika atlet dalam kondisi lelah. Ketiga bentuk gerak kecepatan dapat dilakukan dengan cara mengkombinasikan sesuai dengan kebutuhan dan tuntutan serta periodisasi yang direncanakan setiap cabang olahraga. Bafirman & Wahyuni (2019: 131) menyatakan bahwa efek perubahan fisiologik yang terjadi akibat latihan kecepatan gerak adalah sebagai berikut:

- 1) Perubahan serabut otot. Peningkatan yang terjadi pada ukuran serabut otot, total isi phosphagen otot dan konsentrasi enzim untuk memisahkan glikogen menjadi asam laktat dan menurunkan energi tinggi phosphagen. Perbaikan ini berhubungan erat dengan peningkatan alactasid dan kapasitas energi anaerobik laktasid.
- 2) Anaerobik power. Perbaikan pada kedua fungsi, yaitu pengerahan dan kecepatan pada otot sudah diteliti secara umum. Hal ini telah diperlihatkan melalui perbaikan pada tenaga yang bersifat anaerobik dan kecepatan gerak.
- 3) Energi aerobik. Hanya sedikit peningkatan dalam VO<sub>2</sub> Max setelah latihan kecepatan gerak. Pengaruh akan lebih signifikan ketika kegiatan SAQ jarak pendek atau durasi singkat dilakukan dengan periode

pemulihan/istirahat yang singkat, karena pada saat itu sistem cardio-respiratory akan berperan lebih besar. Sekalipun latihan SAQ jarak diperpanjang atau durasi diperlama, biasanya volume tersebut tidak cukup untuk menstimulasi adaptasi aerobik secara signifikan.

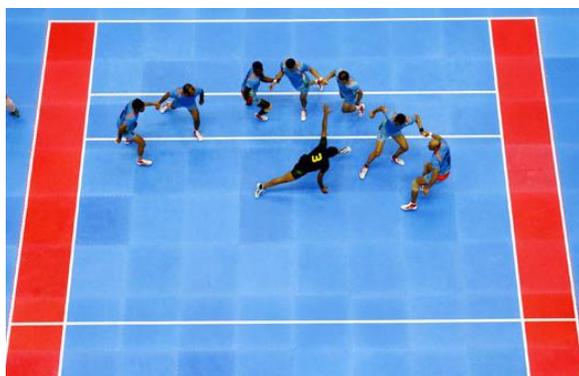
- 4) Penyadaran neuromuskular (syaraf-otot) merupakan manifestasi eksternal pada perbaikan mekanik. Program latihan SAQ yang dilakukan secara sistematis mempunyai pengaruh terhadap peningkatan panjang langkah, kecepatan perpindahan langkah dan sinkronisasi gerak. Sistem syaraf-otot bertanggung jawab atas penyempurnaan ekspresi dalam gerak cepat.

## **2.6 Footwork**

Manusia bergerak pada umumnya dengan menggunakan kedua kakinya. Kemana saja bergerak kesitulah badan bergerak. Pergerakan kaki sungguh sangat penting dalam olahraga kabaddi, karena mempengaruhi mobilitas perpindahan posisi badan, kecepatan menutup daerah lapangan ke segala arah dan bahkan mempengaruhi efektifitas pergerakan. *Footwork* dalam kabaddi adalah keterampilan penting yang memungkinkan pemain untuk menghindari lawan dengan cepat saat mencoba menandai mereka atau kembali dengan aman ke area sendiri. Apabila suatu saat kedua kaki bergerak tidak tepat atau bertentangan dengan prinsip dasar mekanika gerak, maka posisi badan menjadi tidak tepat dengan sikap melangkah yang tidak baik, akibatnya badan akan sulit untuk dikendalikan. Jadi, pergerakan seluruh tubuh pada dasarnya tergantung kepada gerakan kaki. Kaki merupakan bagian yang sangat penting dalam melakukan gerakan badan (Herman Subardjah, 2004 : 31 – 32).

Seperti pada cabang-cabang olahraga lain misalnya, bulutangkis, tinju, anggar dan tenis, gerakan kaki untuk melangkah pada hakekatnya adalah mempunyai peranan yang sangat penting. Begitu pula dengan olahraga kabaddi, karena olahraga ini adalah cabang olahraga yang memerlukan kecepatan dan pada saat melangkah pemain berusaha untuk bergerak ke segala arah dengan cepat dan tepat. Tingkat kecapaian yang baik apabila pemain tersebut dapat melakukan gerakan kaki secara lincah. Tanpa gerakan

kaki yang lincah dan teratur, jangan mengharapkan pemain tersebut dapat bermain dengan baik. Gerakan kaki yang lincah dan teratur berarti pemain itu dapat menguasai seluruh lapangan dan keseimbangan badan bisa dijaga serta mempunyai posisi yang tepat dalam melakukan perpindahan. Tujuan langkah kaki adalah agar atlet dapat bergerak secara efisien ke segala penjuru arah. Menurut James Poole (1982) dalam buku Icuk Sugiarto (2002 : 74) mengatakan bahwa ada enam daerah dasar kerja kaki yaitu : a. Gerakan arah kiri depan, b. Gerakan arah kanan depan, c. Gerakan samping kiri, d. Gerakan samping kanan, e. Gerakan kanan belakang, f. Gerakan kiri belakang.



Gambar 9. *Raider* menguasai lapangan.

Pemain kabaddi harus mencakup daerah yang luas, oleh karena itu dibutuhkan teknik *footwork* yang kaya akan keanekaragamannya. Untuk mampu melakukan gerakan – gerakan ideal, pemain kabaddi juga harus memiliki suatu teknik *footwork* yang sempurna, juga dituntut melakukan permainan dengan cepat, tepat dan mampu mengamati arah. Seorang atlet kabaddi yang baik akan mampu memperkirakan kemana, bagaimana dan secepat apa dia mesti bergerak.

Hal yang perlu disadari, bahwa keterampilan untuk mampu mengontrol gerakan tidak biasa dikuasai dalam waktu yang relatif singkat. Selain terus berlatih setiap hari, tidak ada cara lain untuk memperbaikinya. Dengan demikian perlu mengkaji ulang terus latihan teknik mengatur gerak kaki secara benar dan urut. Demi kemajuan teknik secara gemilang. Latihan yang benar, teratur, terukur, dan serius merupakan faktor yang sangat penting.

Dalam olahraga kabaddi ada beberapa macam teknik *footwork* dan bentuk-bentuk latihannya. Bagi seorang atlet kabaddi menguasai berbagai macam teknik *footwork* merupakan suatu hal yang sangat penting. Dengan teknik *footwork* kemampuan bermain kabaddi seseorang akan lebih sempurna.

## 2.7 Penelitian yang Relevan

Penelitian yang relevan sangat dibutuhkan guna mendukung kajian teoritis yang di kemukakan. Adapun penelitian yang relevan, dengan penelitian ini sebagai berikut:

1. Penelitian yang dilakukan oleh A. Mujami' (2010) dengan judul "Sumbangan Reaksi dan Kelincahan terhadap Hasil *Footwork* pada Mahasiswa IKK Bulutangkis I Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Semarang Tahun 2009". Hasil penelitian menunjukkan: 1) sumbangan reaksi terhadap hasil *footwork* pada Mahasiswa IKK Bulutangkis I Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Semarang tahun 2009 dalam kategori rendah, besarnya sumbangan tersebut yaitu 29,5%. 2) sumbangan kelincahan terhadap hasil *footwork* pada Mahasiswa IKK Bulutangkis I Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Semarang tahun 2009 dalam kategori sedang, besarnya sumbangan tersebut yaitu 43,9%, dan 3) sumbangan antara reaksi dan kelincahan terhadap hasil *footwork* pada Mahasiswa IKK Bulutangkis I Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Semarang tahun 2009 dalam kategori sedang, besarnya sumbangan tersebut yaitu 43,5%.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Mita Karmenita (2024) dengan judul "Kontribusi Daya Ledak Otot Tungkai dan Kelincahan terhadap Kemampuan *Footwork* Atlet Bulutangkis". Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui kontribusi daya ledak otot tungkai dan kelincahan terhadap kemampuan *footwork* atlet bulutangkis. Metode penelitian yang digunakan adalah metode deskriptif dengan menggunakan Tes. Jumlah sampel 15 orang atlet UKM Bulutangkis Universitas Siliwangi.

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka dapat disimpulkan terdapat kontribusi yang berarti daya ledak otot tungkai terhadap kemampuan *footwork* atlet bulutangkis, terdapat kontribusi yang berarti kelincahan terhadap kemampuan *footwork* atlet bulutangkis dan terdapat kontribusi yang berarti daya ledak otot tungkai dan kelincahan secara bersamaan terhadap kemampuan *footwork* atlet bulutangkis.

## 2.8 Kerangka Berfikir

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah disampaikan sebelumnya, maka kerangka berfikir yang dapat disampaikan oleh peneliti antara lain :

1. *Footwork* yang baik mutlak diperlukan dalam kabaddii, sebab tanpa memiliki kemampuan *footwork* yang memadai seorang atlet tentunya akan mengalami berbagai hambatan dalam menjangkau sudut lapangan. Pada dasarnya kualitas *footwork* terletak pada kecepatan gerak dalam menempatkan posisi tubuh ke segala sudut lapangan sehingga mampu melakukan gerakan secara akurat. Sehingga kemampuan reaksi dengan hasil *footwork* mempunyai hubungan yang besar didalam kabaddi, atlet kabaddi yang kemampuan reaksinya tinggi akan dapat melakukan *footwork* dengan cepat dan baik.
2. Selain membutuhkan komponen reaksi, keberhasilan dalam melakukan *footwork* juga harus ditunjang komponen lain seperti kelincahan karena saat melakukan gerakan melangkah ke depan, ke belakang dan kesamping, untuk ke kembali ke posisi siap dibutuhkan gerakan merubah arah tubuh dengan secepatnya. Walaupun tidak semua gerakan untuk kembali ke posisi siap harus dilakukan dengan merubah posisi badan, akan tetapi untuk mempercepat gerakan tersebut tentunya sangat efektif apabila dilakukan dengan membalikkan posisi badan. Dengan kelincahan ini yang tinggi seorang atlet kabaddi dapat melakukan rangkaian gerakan kaki dengan cepat. Dengan kata lain semakin tinggi kelincahan seseorang, maka akan dengan mudah merubah arah dengan cepat tanpa harus kehilangan keseimbangan. Berdasarkan hal tersebut di atas, maka di duga kelincahan berhubungan dengan hasil *footwork* dalam kabaddi

3. *Footwork* dalam kabaddi merupakan suatu rangkaian gerak kaki yang sifatnya kompleks. Karena kerja kaki ini gerakannya bersifat kompleks maka kecepatan gerak kaki untuk berlari ke berbagai sudut lapangan dalam mengejar musuh sangat bergantung pada kemampuan reaksi, sebab langkah kaki dalam kabaddi ini sifatnya eksplosif. Sehingga penguasaan olah kaki yang cepat merupakan salah satu pendukung untuk menguasai olahraga kabaddi secara baik.

Berdasarkan uraian tersebut, maka diduga bahwa komponen kemampuan reaksi dan kelincahan turut menentukan keberhasilan atlet kabaddi dalam melakukan *footwork* yang efektif. Dengan demikian antara kemampuan reaksi, kelincahan dan *footwork* saling berhubungan dalam menentukan keberhasilan dalam pertandingan kabaddi.

## 2.9 Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban awal atas pernyataan masalah dalam penelitian, dan rumusan masalah dinyatakan dalam bentuk kalimat (Pratiwi, 2017). Oleh karena itu, berdasarkan kerangka teori di atas, maka peneliti membuat hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut :

- H<sub>1</sub> : Ada kontribusi yang signifikan antara reaksi putra dan putri terhadap kemampuan *footwork* atlet PON XXI Kabaddi Provinsi Lampung.
- Ho<sub>1</sub> : Tidak ada kontribusi yang signifikan antara reaksi putra dan putri terhadap kemampuan *footwork* atlet PON XXI Kabaddi Provinsi Lampung.
- H<sub>2</sub> : Ada kontribusi yang signifikan antara kelincahan putra dan putri terhadap kemampuan *footwork* atlet PON XXI kabaddi Provinsi Lampung.
- Ho<sub>2</sub> : Tidak ada kontribusi yang signifikan antara kelincahan putra dan putri terhadap kemampuan *footwork* atlet PON XXI Kabaddi Provinsi Lampung.

- H<sub>3</sub> : Ada kontribusi yang signifikan antara reaksi dan kelincahan putra dan putri terhadap kemampuan *footwork* atlet PON XXI kabaddi Provinsi Lampung.
- Ho<sub>3</sub> : Tidak ada kontribusi yang signifikan antara reaksi dan kelincahan putra dan putri terhadap kemampuan *footwork* atlet PON XXI kabaddi Provinsi Lampung.

### III. METODE PENELITIAN

#### 3.1. Metode Penelitian

Penelitian digunakan sebagai metodologi penelitian harus akurat dan mengarah pada tujuan agar penelitian menghasilkan hasil yang sesuai dengan tujuan penelitian. Metodologi penelitian merupakan salah satu syarat mutlak dalam suatu penelitian, baik atau tidaknya kualitas penelitian tergantung pada tanggung jawab metodologi penelitian, maka diharapkan penggunaan metodologi penelitian harus akurat dan mengarah pada tujuan penelitian (Ferdiansyah, 2017).

Menurut Sofiyana et al. (2022) metode ilmiah adalah pengumpulan data yang bertujuan untuk menggambarkan, membuktikan, mengembangkan, menemukan informasi, teori, memahami, memecahkan, dan mengetahui masalah dalam keberadaan manusia.

Menurut Sugiyono dalam Erlenitha (2022) penelitian deskriptif korelasional adalah suatu metode penelitian yang menghubungkan antara satu variabel dengan variabel lainnya untuk mengetahui seberapa besarkah hubungan antara variabel-variabel tersebut dan mengetahui ada atau tidaknya hubungan antar variabel satu dengan variabel lainnya. Sesuai dengan penelitian ini yang akan dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui seberapa besar kontribusi reaksi dan kelincahan terhadap kemampuan *footwork* atlet PON XXI Kabaddi Provinsi Lampung. Penelitian ini menggunakan dua variabel bebas yaitu reaksi dan kelincahan serta variabel terikat yaitu kemampuan *footwork* atlet PON XXI Kabaddi Provinsi Lampung.

Adapun metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif dalam bentuk survey. Tes dan pengukuran yang dilakukan meliputi tes variabel bebas yaitu : tes reaksi (*whole body reaction*), tes kelincahan (*T- Test*), dan tes variabel terikat yaitu : *footwork test* (*Stopwatch*).

### 3.2. Populasi dan Sampel

#### 1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan obyek yang diteliti dan keseluruhan subjek penelitian. Populasi juga dapat diartikan sebagai wilayah abstraksi yang terdiri dari obyek / subyek yang memiliki kuantitas dan karakteristik tertentu. Hal ini ditentukan oleh peneliti sebagai subyek penelitian, setelah itu ditarik kesimpulannya (Danuri; & Maisaroh, 2019). Definisi di atas berarti bahwa populasi adalah obyek studi dan keseluruhan dari individu – individu, setidaknya harus memiliki ciri – ciri yang sama atau seragam. Populasi dalam penelitian ini adalah atlet PON XXI kabaddi Provinsi Lampung yang berjumlah 24 atlet. Pada penelitian ini menggunakan teknik total sampling dikarenakan jumlah populasi kurang dari 100, yaitu 24 atlet (12 putra dan 12 putri ).

#### 2. Sampel

Sampel merupakan sebagian dari populasi yang diteliti, bisa juga dikatakan sampel adalah populasi dalam bentuk mini (populasi mini). Salah satu syarat yang harus dipenuhi sampel adalah bahwa sampel harus mewakili dari populasi (Danuri; & Maisaroh, 2019). Berdasarkan metode sampel yang diambil adalah sampel populasi yang sama dengan total populasi, sehingga seluruh atlet PON XXI kabaddi Provinsi Lampung berjumlah 24 atlet sebagai populasi sampel. Total keseluruhan sampel atlet PON XXI kabaddi Provinsi Lampung adalah 24 Atlet (12 putra dan 12 putri).

### 3.3. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah atribut, jenis, atau nilai seseorang, obyek, atau aktivitas yang menunjukkan variasi tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk diselidiki kemudian ditarik kesimpulannya (Danuri; & Maisaroh, 2019).

#### 1. Variabel Bebas

Variabel bebas adalah variabel yang nilainya tidak tergantung pada variabel lain yang berguna untuk memprediksi dan menjelaskan nilai variabel yang dilambangkan ( $X$ ), sedangkan variabel bebas dalam penelitian ini adalah variabel reaksi ( $X_1$ ), kelincahan ( $X_2$ ).

#### 2. Variabel Terikat

Variabel terikat adalah variabel yang nilainya tergantung pada variabel lain dan merupakan variabel yang nilainya dijelaskan dan dicatat ( $Y$ ) dan variabel terikat dalam penelitian ini adalah kemampuan *footwork* atlet PON XXI kabaddi Provinsi Lampung.

Berdasarkan pendapat diatas variabel itu adalah suatu yang menjadi fokus pengamatan didalam suatu penelitian. Sedangkan yang menjadi variabel yang digunakan dalam penelitian adalah :

1. Variabel bebas ( $X_1$ ) pada penelitian ini adalah reaksi
2. Variabel bebas ( $X_2$ ) pada penelitian ini adalah kelincahan
3. Variabel terikat ( $Y$ ) pada penelitian ini adalah kemampuan *footwork* atlet PON XXI kabaddi Provinsai Lampung.

### 3.4. Definisi Operasional Variabel

Untuk menghindari kesalahpahaman makna dalam penelitian ini maka perlu dilakukan definisi operasional atau penegakan istilah sebagai berikut :

#### 1. Reaksi

Reaksi (*reaction*) adalah kemampuan seseorang untuk melakukan atau bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan lewat indera (gerak penerima oleh suatu rangsang yang datang). Reaksi sebagai variabel bebas ( $X_1$ ).

## 2. Kelincahan

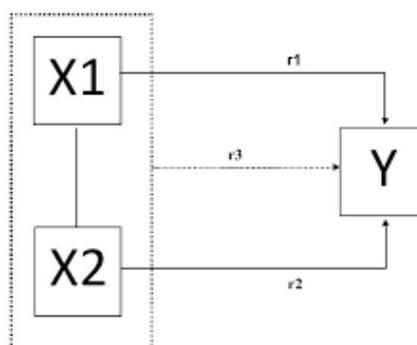
Kelincahan, yaitu kemampuan melakukan gerakan yang konstan dan cepat, kemudian mengubah arah gerakan tanpa kehilangan keseimbangan. Kelincahan sebagai variabel bebas ( $X_2$ ).

## 3. Kemampuan *footwork*

Kemampuan *footwork* adalah kemampuan atlet menyelesaikan tes *footwork* dari awal sampai akhir diukur dengan kecepatan jelajah dalam hitungan detik.

### 3.5. Desain Penelitian

Menurut Wahyudi (2013) menyatakan bahwa penelitian deskriptif korelasional adalah penelitian yang dirancang untuk menentukan apakah ada hubungan antara dua variabel atau lebih, seberapa dekat hubungan tersebut, serta berarti atau tidak hubungan tersebut. Besaran dan tingkat kontribusi diberikan dalam bentuk koefisien korelasi. Variabel bebas adalah variabel yang memengaruhi dan variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu reaksi ( $X_1$ ), kelincahan ( $X_2$ ), dan variabel terikat adalah kemampuan *footwork* ( $Y$ ). Desain dari penelitian ini yaitu :



Gambar 10. Desain penelitian

Keterangan :

$X_1$  = Reaksi

$X_2$  = Kelincahan

$Y$  = Kemampuan *Footwork*

$r$  = Korelasi

### 3.6. Instrumen Penelitian

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 203) instrumen adalah alat atau fasilitas yang digunakan penelitian dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, sehingga mudah diolah. Berdasarkan metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik tes dan pengukuran, maka alat uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Tes reaksi
  - a. Nama instrument: *whole body reaction*
  - b. Tujuan: untuk. Mengukur waktu reaksi tangan dan kaki dengan rangsangan penglihatan dan pendengaran.
  - c. Alat / fasilitas: *whole body reaction*
  - d. Validitas: 0.96
  - e. Reliabilitas: 0.85
  - f. Pelaksanaan: Tes Reaksi Tangan
    - 1) Testor memberikan aba-aba peringatan “konsentrasi”
    - 2) Testor menekan tombol untuk menyalakan unit stimulus, unit stimulus akan mengeluarkan cahaya dan display angka akan berjalan.
    - 3) Kemudian testi bereaksi menekan tombol penjawab sesuai dengan warna lampu yang menyala dan pada saat itu juga display angka akan berhenti.
    - 4) Apabila akan menggunakan rangsangan audio, bila testor menekan tombol audio dan unit perangsang (stimulus) mengeluarkan suara, maka testi akan menjawabnya dengan menekan tombol penjawab.
    - 5) Tes dilakukan 3 kali, catat setiap hasil tes kemudian diambil hasil yang terbaik untuk hasil akhir tes.

## g. Tes Reaksi Kaki

- 1) Testi berdiri diatas unit penjawab
- 2) Pandangan testi kearah sensor stimulus yang akan mengeluarkan rangsangan cahaya atau suara.
- 3) Testor memberikan aba-aba peringatan “konsentrasi”
- 4) Testor menekan tombol untuk menyalakan lampu perangsang dan display angka akan berjalan.
- 5) Ketika lampu menyala, testi secepatnya bereaksi dengan membuka kedua kaki atau melompat kekiri atau kekanan, display angka akan berhenti.
- 6) Tes dilakukan 3 kali, catat setiap hasil tes kemudian diambil hasil yang terbaik untuk hasil akhir tes.



Gambar 11. *Whole Body Reaction*  
(Sumber: Ismartanti, 2008)

Tabel 1. Norma Penilaian *Whole Body Reaction*

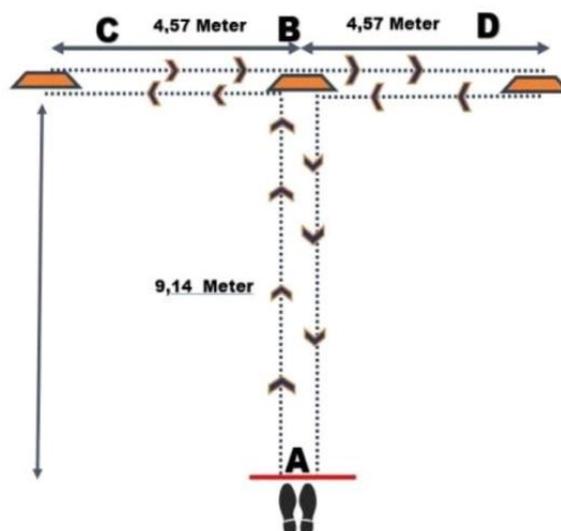
Waktu ( detik )	Keterangan
0,001 – 0,100	Istimewa
0,101 – 0,200	Bagus sekali
0,201 – 0,300	Bagus
0,301 – 0,400	Cukup / Sedang
0,401 – 0,500	Kurang
>0,501	Kurang sekali

## 2. Tes kelincahan

- a. Nama Instrumen : *T Tes*
- b. Tujuan : Mengukur kelincahan
- c. Validitas : 0,98

- d. Reliabilitas : 0,89
- e. Alat / Fasilitas :
  - 1) Lapangan dengan permukaan datar dan tidak licin (ukuran minimal panjang 12 meter dan lebar 10 meter).
  - 2) Meteran.
  - 3) Peluit.
  - 4) Stopwatch.
  - 5) Kerucut (cone piring).
  - 6) Alat tulis. Dan
  - 7) Lembar pencatat hasil/penghitungan tes.
- f. Pelaksanaan :
  - 1) Persiapan Tes :
    - Testor :
      - a) Menyiapkan peralatan yang dibutuhkan.
      - b) Mengukur dan membuat lintasan lari berbentuk 'T' sesuai dengan ukuran.
      - c) Menempatkan kerucut (cone piring) yang telah ditentukan.
      - d) Memberikan gerakan contoh pelaksanaan tes yang baik dan benar.
    - Testi :
      - a) Memperhatikan peragaan T-Test yang dilakukan oleh testor.
      - b) Melakukan pemanasan secukupnya.
      - c) Mencoba gerakan T-Test.
    - Pelaksanaan:
      - a) Untuk memulainya Testi berada pada Cone A.
      - b) Perhatikan aba-aba untuk memulainya.
      - c) Ketika sudah mulai timer sudah dinyalakan pula.
      - d) Testi melakukan sprint ke cone B dan menyentuh cone B dengan tangan kanan.
      - e) Selanjutnya berbelok ke kiri dengan gerakan menyamping dan menyentuh cone C dengan tangan kiri.

- f) Lanjutkan bergerak menyamping ke arah cone D dan menyentuh menggunakan tangan kanan.
- g) Lanjutkan bergerak ke arah cone B dan menyentuh dengan tangan kiri.
- h) Setelah itu berlari mundur ke arah cone A.
- g. Penilaian : Tes dilakukan 1 kali dengan waktu yang dicapai oleh testi untuk menempuh jarak 18,28 meter. Waktu dicatat sampai persepuluh detik (ke 0,01 detik terdekat).
- h. Alternatif Tes: T-Test dapat dilakukan dengan mengubah arah ke kanan (kebalikan) di awal lari menyamping bagi siswa dengan kekhususan/kidal.



Gambar 12. Contoh Lintasan T-Test  
(Sumber: Muhammad Zakky Mubarak, 2014)

Tabel 2. Norma penilaian *T Test* (putera)

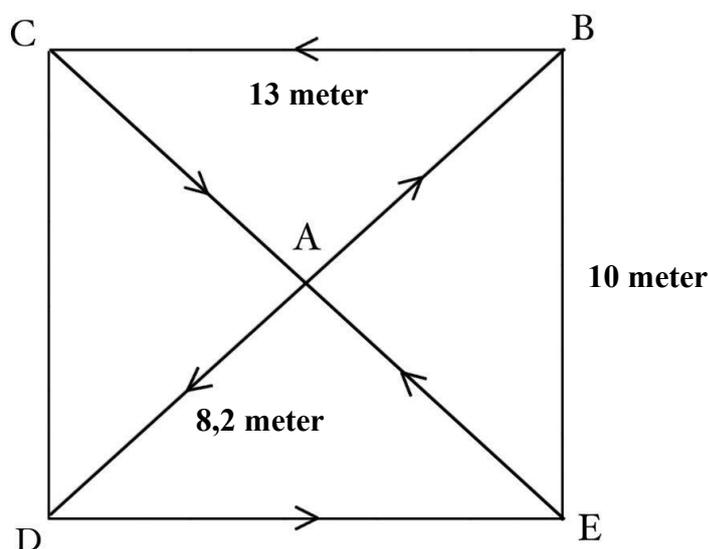
No.	Norma	Prestasi (detik)
1.	Baik sekali	< 9,5
2.	Baik	9,5 – 10,5
3.	Sedang	10,5 – 11,5
4.	Kurang	> 11,5

Tabel 3. Norma penilaian *T Test* (puteri)

No.	Norma	Prestasi (detik)
1.	Baik sekali	< 10,5
2.	Baik	10,5 – 11,5
3.	Sedang	11,5 – 12,5
4.	Kurang	> 12,5

3. *Footwork* tes

Dalam tes ini jalur yang ditentukan dan waktu yang diambil saat melakukan tes dicatat dalam hitungan detik. Waktu diukur menggunakan *stopwatch*, *stopwatch* yang digunakan adalah alat pengatur waktu merk Sewan dengan akurasi 0,01 sekon (detik) yang terkalibrasi.



Gambar 13. *Footwork* test  
(Sumber: Dr. Rajeev Choudhary, 2016)

- a. Validitas: 0,79
- b. Reliabelitas: 0,69

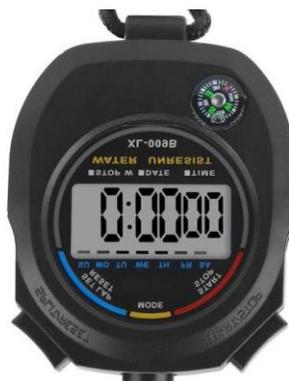
Pelaksanaanya adalah :

1. Teste mulai tes dari titik awal A bergerak menuju titik B dengan step kaki belakang mengikuti kaki depan.
2. Dari titik B menuju titik C dalam aksi ke samping dari titik C bergerak menuju titik A dengan menggunakan aksi step kebelakang.
3. Dari titik A bergerak menuju titik D dengan aksi step kebelakang.

4. Dari titik D bergerak menuju titik E dengan menggunakan aksi ke menyamping.
5. Dari titik E bergerak menuju titik A dengan menggunakan aksi step kaki belakang mengikuti kaki depan.
6. Tes dilakukan sekali dan hasil waktu tempuh teste dicatat dalam satuan detik menggunakan *stopwatch*.

Tabel 4. Norma penilaian *footwork test*

No.	Norma	Prestasi
1.	Baik sekali	< 19.4
2.	Baik	19.4 – 25.6
3.	Sedang	25.6 – 31.8
4.	Kurang	31.8 – 38.0
5.	Kurang sekali	> 38.0

Gambar 14. *Stopwatch*

### 3.7. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini adalah metode survey tes, Tujuan dari survei adalah mengetahui hasil dari pengukuran terhadap variabel. Data yang ingin diperoleh dalam penelitian ini adalah hasil pengukuran dari reaksi dengan *whole body reaction*, kelincahan dengan *T tes*, dan hasil *footwork tes*. Sebelum pengambilan data dimulai, peneliti perlu menerangkan atau memberi penjelasan kepada para sampel tentang metode penggunaan alat, pelaksanaan tes dan kegunaannya.

### 3.8. Teknik Analisis Data

Setelah data mentah terkumpul dari pengambilan data, maka langkah selanjutnya adalah mengolah dan menganalisis data secara statistik. Perlu disamakan satuan ukurannya sehingga dapat lebih mudah dalam pengolahan data berikutnya. Data yang dianalisis adalah data variabel bebas yaitu reaksi ( $X_1$ ), kelincahan ( $X_2$ ), dan variabel terikat kemampuan *footwork* ( $Y$ ).  $X_1$  terhadap  $Y$  dan  $X_2$  terhadap  $Y$ .

#### 1. Uji Prasyarat

##### a) Uji Normalitas

Uji normalitas adalah uji untuk melihat apakah data penelitian yang diperoleh mempunyai distribusi atau sebaran normal atau tidak. Untuk pengujian normalitas ini adalah menggunakan uji Liliefors. Langkah pengujiannya mengikuti prosedur Sudjana (2005:466) yaitu:

- 1) Pengamatan  $X_1, X_2, \dots, X_n$  dijadikan bilangan baku  $Z_1, Z_2, \dots, Z_n$  dengan menggunakan rumus

$$Z_1 = \frac{X_1 - \bar{X}}{SD}$$

Keterangan :

SD : Simpangan baku

$Z$  : Skor baku

$x$  : Row skor

$\bar{X}$  : Rata-rata

- 2) Untuk tiap bilangan baku ini dengan menggunakan daftar distribusi normal. Kemudian di hitung peluang  $F(Z_1) = P(Z \leq Z_1)$
- 3) Selanjutnya dihitung  $Z_1, Z_2, \dots, Z_n$  yang lebih kecil atau sama dengan  $Z_i$  kalau proporsi ini dinyatakan dengan  $S(Z_i)$  maka

$$S(Z_i) = \frac{\text{banyaknya } \dots Z_1, Z_2, \dots, Z_n \dots \text{ yang } \leq Z_i}{n}$$

- 4) Hitung selisih  $F(Z_i) - S(Z_i)$  kemudian tentukan harga mutlaknya.
- 5) Ambil harga paling besar di antara harga mutlak selisih tersebut.
- 6) Sebutlah harga terbesar ini dengan  $L_0$ . Setelah harga  $L_0$ , nilai hasil perhitungan tersebut dibandingkan dengan nilai kritis  $L_0$  untuk uji Liliefors dengan taraf signifikan 0,05.
- 7) Kaidah pengujian jika harga  $L_0 < L_{tabel}$  maka data tersebut berdistribusi normal sedangkan jika  $L_0 > L_{tabel}$ , maka data tersebut tidak berdistribusi normal.

b) Uji Linieritas

Uji linearitas adalah uji untuk mengetahui apakah variabel bebas yang digunakan sebagai prediktor mempunyai hubungan yang linear atau tidak dengan variabel terikatnya. Sedangkan pengujian linearitas dengan menggunakan bantuan komputer program *SPSS 25.0 for Windows Evaluation Version* dengan rumus sebagai berikut:

$$F_{reg} = \frac{R_{kreg}}{R_{kres}}$$

Keterangan:

F<sub>reg</sub> = harga bilangan untuk garis regresi

R<sub>kreg</sub> = rerata kuadrat garis regresi

R<sub>kres</sub> = Rerata kuadrat residu

Kriteria uji linieritas, jika F hitung < F tabel dan p > 0,05 maka hubungan kedua variabel dinyatakan linier, sebaliknya jika F hitung > F tabel dan p < 0,05 maka tidak linier

2. Korelasi *Product Moment*

Teknik analisis data menggunakan korelasi *Person Product Moment*. Agar memudahkan dalam menganalisis data hasil tes dari penelitian, maka perlu dipergunakan teknik statistik, sebagai berikut :

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan :

$R_{xy}$	= Koefisien korelasi antara variabel X dan variabel Y
$\sum X$	= Jumlah angket variabel X
$\sum Y$	= Jumlah angket variabel Y
$n$	= Jumlah sampel
$\sum XY$	= Jumlah perkalian antara X dan Y
$\sum X^2$	= Jumlah $X^2$
$\sum Y^2$	= Jumlah $Y^2$

a) Uji Hipotesis 1

Menguji hipotesis antara X1 dengan Y dalam statistik menggunakan rumus korelasi product moment sebagai berikut :

$$r_{X1Y} = \frac{(n \cdot \sum X1Y) - (\sum X1)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \cdot \sum X1^2 - (\sum X1)^2\} \{n \cdot \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

$R_{x1y}$	= Koefisien korelasi antara variabel X1 dan variabel Y
$\sum X1$	= Jumlah angket variabel X1
$\sum Y$	= Jumlah angket variabel Y
$n$	= Jumlah sampel
$\sum X1Y$	= Jumlah perkalian antara X1 dan Y
$\sum X1^2$	= Jumlah $X1^2$
$\sum Y^2$	= Jumlah $Y^2$

b) Uji Hipotesis 2

Menguji hipotesis antara X2 dengan Y dalam statistik menggunakan rumus korelasi product moment sebagai berikut :

$$r_{X2Y} = \frac{n \sum X2Y - (\sum X2)(\sum Y)}{\sqrt{\{n \sum X2^2 - (\sum X2)^2\} \{n \sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan :

$R_{x2y}$	= Koefisien korelasi antara variabel X2 dan variabel Y
$\sum X2$	= Jumlah angket variabel X1
$\sum Y$	= Jumlah angket variabel Y
$n$	= Jumlah sampel

$$\begin{aligned}\sum X_2 Y &= \text{Jumlah perkalian antara } X_2 \text{ dan } Y \\ \sum X_2^2 &= \text{Jumlah } X_2^2 \\ \sum Y^2 &= \text{Jumlah } Y^2\end{aligned}$$

## c) Uji Hipotesis 3

Menurut Riduwan (2005:144) untuk menguji hipotesis antara  $X_1$  dan  $X_2$  ke  $Y$  digunakan statistik  $F$  melalui model korelasi ganda antara  $X_1$  dan  $X_2$  ke  $Y$  dengan rumus:

$$R_{X_1 X_2 Y} = \sqrt{\frac{r_{X_1 Y}^2 + r_{X_2 Y}^2 - 2(r_{X_1 Y})(r_{X_2 Y})(r_{X_1 X_2})}{1 - r_{X_1 X_2}^2}}$$

Keterangan :

$$\begin{aligned}R_{X_1 X_2 Y} &= \text{Koefisien korelasi ganda antar variabel } X_1 \text{ dan } X_2 \\ &\quad \text{secara bersama-sama dengan variabel } Y \\ r_{X_1 Y} &= \text{Koefisien korelasi } X_1 \text{ terhadap } Y \\ r_{X_2 Y} &= \text{Koefisien korelasi } X_2 \text{ terhadap } Y \\ r_{X_1 X_2} &= \text{Koefisien korelasi } X_1 \text{ terhadap } X_2 \\ r_{X_1 Y}^2 &= \text{Kuadrat koefisien korelasi } X_1 \text{ terhadap } Y \\ r_{X_2 Y}^2 &= \text{Kuadrat koefisien korelasi } X_2 \text{ terhadap } Y \\ r_{X_1 X_2}^2 &= \text{Kuadrat koefisien korelasi } X_1 \text{ terhadap } X_2\end{aligned}$$

Untuk menguji apakah harga  $r$  tersebut signifikan atau tidak dilakukan uji  $F$  (Sugiyono, 2008: 266) dengan rumus:

$$F = \frac{R^2/k}{(1 - R^2)/n - k - 1}$$

Keterangan :

$$\begin{aligned}R &: \text{Koefisien korelasi ganda} \\ K &: \text{Jumlah variabel independen} \\ n &: \text{Jumlah anggota sampel}\end{aligned}$$

Harga  $F_h$  tersebut kemudian dikonsultasikan dengan harga  $F_h$  tabel dengan derajat kebebasan  $n-k-1$  pada taraf signifikansi 5%. Apabila harga  $F$  hitung lebih besar atau sama dengan harga  $F$  tabel, maka ada

hubungan yang signifikan antara variabel terikat dengan masing-masing variabel bebasnya.

Besarnya koefisien korelasi adalah  $-1 \leq r \leq 1$  :

- 1) Apabila (-) berarti terdapat hubungan negatif.
- 2) Apabila (+) berarti terdapat hubungan positif.

Interpretasi dari nilai koefisien korelasi :

- 1) Jika  $r = -1$  atau mendekati  $-1$ , maka hubungan antara kedua variabel kuat dan mempunyai hubungan yang berlawanan (jika X naik maka Y turun atau sebaliknya).
- 2) Jika  $r = +1$  atau mendekati  $+1$ , maka hubungan yang kuat antara variabel X dan variabel Y dan hubungannya searah.

Tabel 5. Interpretasi Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Sumber: Sugiyono (2018:274)

### 3. Koefisien Determinasi

Koefisien determinasi dilakukan untuk menyatakan seberapa besar kontribusi yang diberikan  $X_1$  dan  $X_2$  terhadap Y. Koefisien determinasi dapat ditentukan dengan rumus koefisien determinan sebagai berikut :

$$KD = (r_{xy})^2 \times 100\%$$

Keterangan :

KD = koefisien determinasi

r = koefisien korelasi

% = Prosentasi

(Sudjana, 2002:369)

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa:

1. Ada kontribusi reaksi yang signifikan terhadap kemampuan *footwork* atlet PON XXI Kabaddi Provinsi Lampung sebesar 29,36%.
2. Ada kontribusi kelincahan yang signifikan terhadap kemampuan *footwork* atlet PON XXI kabaddi Provinsi Lampung sebesar 51,20%.
3. Ada kontribusi reaksi dan kelincahan yang signifikan terhadap kemampuan *footwork* atlet PON XXI kabaddi Provinsi Lampung sebesar 62,68%.

### 5.2 Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian memiliki implikasi, yaitu bagi pelatih yang akan meningkatkan kemampuan *footwork* hendaknya memperhatikan faktor yang penting yaitu, seperti kecepatan reaksi dan kelincahan. Bentuk perhatian dapat berwujud melatih kecepatan reaksi dan kelincahan dengan bentuk latihan yang bervariasi lagi.

### 5.3 Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian dan kesimpulan yang telah disebutkan diatas, maka timbul beberapa wawasan yang dikemukakan oleh peneliti berupa saran – rasan di antaranya adalah sebagai berikut:

1. Bagi pelatih pada umumnya dan khususnya pelatih kabaddi di Provinsi Lampung disarankan untuk melatih unsur kecepatan reaksi dan kelincahan dengan bentuk latihan yang bervariasi. Selain itu melatih

meningkatkan kemampuan *footwork* para atlet karena kemampuan *footwork* sangat diperlukan dalam pertandingan kabaddi.

2. Bagi atlet pada umumnya dan khususnya Atlet PON XXI Kabaddi Provinsi Lampung disarankan dapat meningkatkan kemampuan *footwork* dengan cara melakukan latihan secara sistematis dan berkesinambungan
3. Bagi peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan meneliti dengan jumlah populasi atau sampel yang lebih besar serta di daerah yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Bafirman, H. B., & Wahyuni, A. S. 2019. *Pembentukan kondisi fisik*. PT. RajaGrafindo Persada, Depok.
- Bangun, W. 2016. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Erlangga, Jakarta.
- Bompa, T.O., & Buzzichelli, C. A. 2019. Peridization: Theory and Methodology of Training. In *Journal of Chemical Information and Modeling* (Vol. 6, Issue 6).
- Dangsina, M., dan Arjadino T. 1984. *Kesehatan dan Olahraga*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta.
- Danuri dan Siti, M. 2019. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Penerbit Samudra Biru, Yogyakarta.
- FOKSI, 2018. *Buku Peraturan Pertandingan Kabaddi*. Pengurus Pusat Federasi Olahraga Kabaddi, Denpasar
- Herman, S. 2004. *Pendekatan Ketrampilan. Taktis dalam Pembelajaran Bulutangkis*. Direktorat Jendral. OR, Depdiknas, Jakarta Pusat.
- Ismaryati. 2006. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Sebelas Maret University Press, Surakarta.
- Mujami', A. 2010. Sumbangan Reaksi dan Kelincahan terhadap Hasil *Footwork* pada Mahasiswa IKK Bulutangkis I Jurusan Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas Negeri Semarang Tahun 2009. *Skripsi*. Pendidikan keperawatan olahraga Fakultas ilmu keolahragaan. Universitas Negeri Semarang, Semarang.
- Mutohir, T. C. 2004. *Olahraga dan pembangunan*. Proyek. Pengembangan dan Keresasian Kebijakan Olahraga, Direktorat Jenderal, Jakarta.
- Nosseck, Y. 1982. *Teori Umum Latihan*. Institut Nasional Olahraga, Lagos.

- Nurhasan. 1986. *Buku Materi Pokok Tes Dan Pengukuran*. Universitas Terbuka, Jakarta.
- Oce, W. 2017. *Panduan Pelaksanaan Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Yogyakarta.
- PP.FOKSI. 2018. *Sejarah Olahraga Kabaddi di Indonesia*. Pengurus Pusat Federasi Olahraga Kabaddi Seluruh Indonesia, Denpasar.
- Sajoto. 1995. *Pengembangan dan Pembinaan Kekuatan kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Dahara Prize, Jakarta.
- Singh, M.& Choudhary, R. & Patel, R. K. 2016. *Construction of Skill Test in Kabaddi*, New Delhi
- Sofiyana, M. S. & Aswan, N. & Muthe, B. A. & Wijayanti, L. A. 2022. *Metode Penelitian Pendidikan*. PT. Global Eksekutif Teknologi, Padang.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Tarsito, Bandung.
- Sugiarto, I. 2002. *Total Badminton*. CV Setyaki Eka Anugrah, Solo.
- Sugiyono. 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. ALFABETA, Bandung.
- Suharno, H.P. 1986. *Ilmu Kepelatihan Olahraga*. FPOK IKIP. Yogyakarta.
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Lubuk Agung, Bandung.