Volume 10 Nomor 2, Oktober 2025 (78.-.84)

JURNAL KEOLAHRAGAAN ISSN: 2715-0062

: http://dx.doi.org/10.25157/jkor.v10i2.15835

Pengaruh Latihan *Five Dot Drill* Terhadap Peningkatan kelincahan

Rizki Septa Putra Dwitama[1*], Nana Sutisna[2], Andang Rohendi[3] dan Hendra Rustiawan[4]

[1,2,3,4] Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Galuh, Ciamis, Indonesia

Email koresponden: rizkis.p.d18@gmail.com [1*]

ABSTRACT

There is only one variable that appears as an independent variable, namely five dot drill to improve the agility part. The research method used is pre-experimental design. The design used is a pre-test-post-test for one group. The place to obtain data was at SMK YPS 1 Ciamis Regency. There are 20 students as well as athletes in extracurricular volleyball. Subject selection was done by total sampling. The measuring tool used is the shark skill test. Next, the data will be processed using SPSS 26. The results of the research are that the five dot drill exercise increases changes that are good for agility. Conclusion: The independent variable, namely the five dot drill exercise, showed better changes in agility for male students at SMK YPS 1 Ciamis Regency. Suggestion: Various variations of agility training to be able to develop students' performance regarding body mobility.

Keywords: *Agility, Five dot drill, Volleyball*

ABSTRAK

Variabel yang dimunculkan sebagai variabel bebas hanya satu yaitu *five dot drill* untuk memperbaiki agar menjadi lebih baik bagian kelincahan. Penggunaan metode penelitian yaitu *pre-eksperimental design*. Penggunaan desain yang diterapkan yaitu tes awal-tes akhir satu kelompok. Tempat memperoleh data di sekolah SMK YPS 1 Kabupaten Ciamis. Siswa sekaligus sebagai atlet pada ekstrakurikuler bolavoli berjumlah 20 orang putra. Pemilihan subjek dengan cara *total sampling*. Alat ukur yang dipakai adalah *shark skill test.* Selanjutnya data akan diolah menggunakan SPSS 26. Hasil penelitian yaitu latihan *five dot drill* meningkatkan perubahan yang baik untuk kelincahan. Kesimpulan: Variabel bebas yaitu latihan *five dot drill* adanya perubahan yang lebih baik untuk kelincahan pada siswa putra SMK YPS 1 Kabupaten Ciamis. Saran: Berbagai variasi latihan kelincaha agar mampu mengembangkan performa siswa terhadap mobilitas tubuh.

Kata Kunci: Bolavoli, *Five dot drill*, Kelincahan

Cara sitasi:

Dwitama, R. S. P. dkk (2024). Pengaruh Latihan *Five Dot Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan**.** *Jurnal Keolahragaan, 10 (2), 78-84*

Sejarah Artikel:

Dikirim Agustus, Direvisi September, Diterima Okober 2024

Lisensi Creative Commons Atribusi-Berbagi Serupa 4.0 Internasional

PENDAHULUAN

Manusia tidak akan lepas dari bergerak seperti untuk mempertahankan hidup dalam bekerja maupun dalam menjaga kesehatan yaitu dengan berolahraga (Pranata & Kumaat, 2022). Saat berolahraga manusia harus mampu bergerak seperti berjalan, berlari, loncat, berubah arah dan masih banyak lagi (Asim, 2019). Namun pergerakan ketika berolahraga harus disesuaikan dengan olahraga yang ditekuni. Pergerakan tubuh untuk olahraga akan menjadi lebih baik apabila dilatih secara rutin (Subekti et al., 2021). Unsur fisik yang akan dikembangkan dalam olahraga yaitu kelincahan yang merupakan permasalahan di dalam penelitian ini.

Beberapa studi memberikan penjelasan tentang kelincahan di antaranya kelincahan merupakan pergerakan tubuh dengan mengerahkan kekuatan serta kecepatan dan mampu merubah arah pergerakan akan tetapi tetap menjaga keseimbangan tubuh sehingga pergerakan dilakukan dengan baik (Nugraha et al., 2021). Ada juga yang mengatakan bahwa kelincahan adalah mempertahankan keseimbangan tubuh ketika bergerak ke segala arah dengan cepat (Kusuma & Irawan, 2022). Selanjutnya pendapat yang menyatakan agilitas yaitu pergerakan secara tiba-tiba secara cepat dan arah gerakan yang bebas sesuai instruksi dari perintah otak serta masih tetap menjaga keseimbangan tubuh (Aulia, 2020).

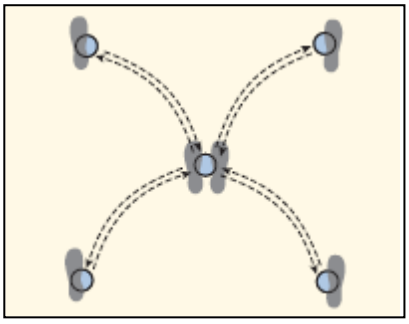
Unsur fisik sangat dibutuhkan oleh atlet, sebaliknya tanpa memiliki fisik yang baik akan berdampak menurunnya performa atlet itu sendiri. Meskipun tingkatan sekolah, tetap performa fisik harus baik karena sangat menunjang saat penampilan olahraganya (Kardani & Rustiawan, 2020). Namun penulis menemukan beberapa kelemahan ketika membina ekstrakurikuler bulutangkis di SMK YPS 1 Kabupaten Ciamis. Salah satu yang paling terlihat yaitu *footwork* atau mobilitas kerja tungkai dan gerak lengan yang selalu gagal kurang akurat saat menguasai bola. Sebenarnya masih banyak kelemahan dalam segi fisik akan tetapi apabila semuanya unsur fisik dijadikan penelitian akhirnya kajian penelitiannya terlalu banyak, waktu terlalu lama, dan subjek penelitian harus banyak.

Akhirnya penulis membatasi kajian penelitian hanya pada unsur fisik kelincahan dikarenakan paling banyak kerja kaki yang masih kurang. Hal ini ditambah dengan jadwal latihan yang hanya diberikan 2 kali dalam seminggu serta satu hari dibiarkan untuk berlatih mandiri. Sekiranya terlihat kurang sekali dikarenakan pada masa usia SMA/SMK merupakan masa dimana siswa harus betul-betul perlu bimbingan dan pembinaan.

Berdasarkan kajian yang akan diungkapkan bahwa kelincahan sangat dibutuhkan hampir diseluruh cabang olahraga tidak terkecuali olahraga permainan termasuk bolavoli, seperti penelitian yang mengungkapkan kelincahan dibutuhkan berdasarkan kebutuhan cabang olahraganya (Husna et al., 2024). Kebutuhan kelincahan yang digabungkan dengan koordinasi untuk pergerakan ke-dua lengan pada teknik *passing* atas dengan *passing* atas dengan adanya loncatan pada atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Universitas Negeri Malang dengan jumlah atlet yaitu 20 atlet (Andini et al., 2023). Adanya penelitian tentang teknik *dig* dalam mengatasi serangan lawan sehingga diharapkan bola melambung dan akhirnya dapat melakukan serangan balik pada olahraga bolavoli, hal ini difokuskan pada pergerakan koordinasi ke-dua tungkai dan ke-dua lengan saat menerima serangan lawan dengan tujuan agar bola tidak menyentuh lantai, sehingga kelincahan ke-dua tungkai sangat dibutuhkan (Wardan et al., 2020).

Bentuk latihan yang akan dijadikan penelitian hanya satu yakni *five dot drill*. Latihan ini untuk mengembangkan kemampuan tubuh untuk bergerak dengan cepat serta mempertahankan keseimbangan posisi tubuh baik dengan satu kaki maupun dua kaki bergerak ke bagian depan dan ke belakang setelah mendengar pluit/aba-aba "Ya" siswa melakukan lompatan dua kaki ke belakang kemudian kembali ke tengah berdasarkan empat titik tersebut, namun setelah melompat pada masing-masing empat titik luar harus kembali lagi ke titik tengah searah jarum jam (Chandler & Brown., 2008).

Lisensi Creative Commons Atribusi-Berbagi Serupa 4.0 Internasional



Gambar 1. *Five Dot Drill*
Sumber: (Chandler & Brown., 2008)

METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilaksanakan oleh penulis dengan menggunakan *pre-experimental design* yaitu adanya tes awal dan tes akhir namun di antara itu penulis memberikan perlakuan pelatihan selama 18 kali pertemuan. Tempat yang dipakai yakni SMK YPS 1 Kabupaten Ciamis. Penulis mengambil atlet yang ada pada ekstrakurikuler bolavoli sebanyak 20 orang. Cara mencari atlet tersebut yaitu semua yang ada pada ekstrakurikuler bolavoli, jadi dapat dikatakan teknik *total sampling* . Tahap berikutnya yaitu penggunaan alat ukur yang sudah ditetapkan oleh penulis yaitu *shark skill test* (Clark et al., 2004). Selanjutnya data dari tes awal dan tes akhir akan dilanjutkan dengan menganalisis statistika menggunakan SPSS seri 26.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Penjabaran Hasil Deskripsi Data

Tabel 1
Hasil Tes Awal

	N	Rerata	Simpangan baku	Varians	Waktu Tercepat	Waktu Terlama
Five dot drill	20	26,20	1,57	2,48	24	29

Tabel 1 membuktikan adanya pelatihan dengan menggunakan *five dot drill* yang diambil dari data tes pertama yaitu reratanya yaitu 26,20. Simpangan baku yaitu 1,57. Varian yaitu 2,48. Waktu tercepat 24 detik dan waktu terlama 29 detik.

Hasil tes pada data tes pertama merupakan deskripsi secara lengkap namun belum dapat menjelaskan tentang hasil secara keseluruhan dan belum bisa menjawab hipotesis penelitian.

Tabel 2
Hasil Tes Akhir

	N	Rerata	Simpangan baku	Varians	Waktu Tercepat	Waktu Terlama
Five dot drill	20	26,90	1,11	1,25	25	29

Tabel 2 membuktikan adanya pelatihan dengan menggunakan *five dot drill* yang diambil dari data tes pertama yaitu reratanya yaitu 26,90. Simpangan baku yaitu 1,11. Varian yaitu 1,25. Waktu tercepat 25 detik dan waktu terlama 29 detik.

Hasil tes pada data tes terakhir merupakan deskripsi secara lengkap namun belum dapat menjelaskan tentang hasil secara keseluruhan dan belum bisa menjawab hipotesis penelitian.

Lisensi Creative Commons Atribusi-Berbagi Serupa 4.0 Internasional

2. Data Normalitas

Tabel 3
Hasil Uji Normalitas Awal Tungkai Kanan

	Kolmogorof-Smirnov		
	Statistik	df	Sig
Tes Awal. *Five dot drill*	0.927	20	0.136
Tes Akhir *Five dot drill*	0.918	20	0.078

Terlihat tabel 3 pada kelompok latihan *five dot drill* membuktikan bahwa uji normalitas ini harus memiliki nilai lebih tinggi dari 0,05. Terbukti pada tes pertama yaitu 0,136 dan tes terakhir 0,078. Artinya kelompok *five dot drill* ini masuk pada kriteria fungsi probabilitas yang penyebarannya standar.

Tabel 4
Uji Normalitas Tes akhir Tungkai Kiri

	Statistik	df	Sig
Tes Akhir K. *Five dot drill*	0.983	20	0.120
K. *Five dot drill*	0.983	20	0.200

Terlihat tabel 4 pada kelompok latihan *five dot drill* membuktikan bahwa uji normalitas ini harus memiliki nilai lebih tinggi dari 0,05. Terbukti pada tes pertama yaitu 0,120 dan tes terakhir 0,200. Artinya kelompok *five dot drill* ini masuk pada kriteria fungsi probabilitas yang penyebarannya standar.

3. Uji Hipotesis

Penjelasan berikutnya yaitu uji hipotesis. Karena penelitian menggunakan hanya satu variabel bebas yaitu latihan *five dot drill* sehingga analisis hanya menggunakan uji berpasangan.

Tabel 5
Hasil Uji *Paired Sample T-Test* Tungkai Kanan

		Rata-rata	Std. Deviasi	t	dk	Sig. (2-tailed)	Ket
Kelompok *Five dot drill*	Tes awal dan tes *Shark skill test*	1,20	0.76	6,990	19	0.000	Sig.

Hasil tabel 5 ini untuk mengetahui adanya peningkatan atau tidak dengan kriteria harus lebih rendah dari 0,05. Terbukti hasilnya adalah 0,000. Artinya kelompok *five dot drill* ini terlihat adanya perubahan positif.

Tabel 6
Hasil Uji *Paired Sample T-Test* Tungkai Kiri

		Rata-rata	Std. Deviasi	t	dk	Sig. (2-tailed)	Ket
Kelompok *Five dot drill*	Tes awal dan tes *Shark skill test*	0,80	0,95	3,760	19	0.001	Sig.

Lisensi Creative Commons Atribusi-Berbagi Serupa 4.0 Internasional

Hasil tabel 6 ini untuk mengetahui adanya peningkatan atau tidak dengan kriteria harus lebih rendah dari 0,05. Terbukti hasilnya adalah 0,001. Artinya kelompok *five dot drill* ini terlihat adanya perubahan positif.

Pembahasan yang akan dijelaskan yaitu setiap hasil yang sudah dikemukakan namun harus dijelaskan dengan adanya pembahasan dari hasil uji analisis yang sudah ditampilkan sebelumnya. Untuk itu bagian pembahasan secara terperinci mulai dari hasil pertama sampai hasil terakhir.

1. *Instrument test* yang sudah diberikan pada tahap pertama sebagai acuan deskripsi kelincahan yang secara lengkap yang terdiri dari reratanya yakni 26,20 detik, kemudian waktu tercepat yakni 24 detik sedangkan waktu terlama 29 detik pada kerja otot tungkai bagian kanan. Hal ini sesuai dengan penelitian kelincahan pada bagian rata-rata memiliki selisih kecil (Windiar & Malinda, 2019).
2. *Instrument test* yang sudah diberikan pada tahap ke-dua atau terakhir sebagai acuan deskripsi kelincahan yang secara lengkap yang terdiri dari reratanya yakni 26,90 detik, kemudian waktu tercepat yakni 25 detik sedangkan waktu terlama 29 detik pada kerja otot tungkai bagian kiri. Hal ini memperlihatkan bahwa ada selisih pada kelompok latihan *five dot drill* sebanyak 4 detik. Begitu pun rerata pada tes pertama dengan tes ke-dua memiliki selisih yang sangat kecil yaitu 0,7 detik.
3. Bagian pada hasil uji normalitas untuk kelompok latihan *five dot drill* memperlihatkan bahwa data yang diperoleh dari lapangan dengan menggunakan aplikasi SPSS seri 26 bahwa nilainya lebih tinggi yakni 0,136 untuk tes pertama dan 0,078 untuk tes ke-dua. Ini memperlihatkan jauh sekali dengan kriteria dari 0,05. Nilai normalitas ini sesuai dengan studi penelitian yang menyatakan bahwa uji normalitas memiliki prasyarat harus tinggi dari 0,05 sehingga masuk pada data standar/normal (Afresi, 2013).
4. Bagian pada hasil uji normalitas untuk kelompok latihan *five dot drill* memperlihatkan bahwa data yang diperoleh dari lapangan dengan menggunakan aplikasi SPSS seri 26 bahwa nilainya lebih tinggi yakni 0,120 untuk tes pertama dan 0,200 untuk tes ke-dua. Ini memperlihatkan jauh sekali dengan kriteria dari 0,05. Nilai lebih besar dibandingkan dengan 0,05 sesuai dengan studi penelitian (Permadi et al., 2023).
5. Pembahasan terakhir yakni hasil uji *paired sample t-test*. Pada tungkai kanan adanya peningkatan atau tidak dengan kriteria harus lebih rendah dari 0,05. Terbukti hasilnya adalah 0,000. Artinya kelompok *five dot drill* ini terlihat adanya perubahan positif.
6. Pembahasan terakhir yakni hasil uji *paired sample t-test*. Pada tungkai kiri adanya peningkatan atau tidak dengan kriteria harus lebih rendah dari 0,05. Terbukti hasilnya adalah 0,001. Artinya kelompok *five dot drill* ini terlihat adanya perubahan positif.

KESIMPULAN

Hasil pembahasan berdasarkan analisis statistika SPSS seri 26 mulai dari deskripsi data, hasil uji normalitas, dan terakhir hasil uji antara tes pertama dengan tes ke-dua sehingga menyimpulkan bahwa hasil penelitian pada latihan *five dot drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan pada atlet bolavoli yang tergabung pada ekstrakurikuler bolavoli SMK YPS 1 Kabupaten Ciamis.

REKOMENDASI

Studi penelitian ini membuka ilmu baru bagi para praktisi atau guru PJOK di sekolah bahwa untuk memberikan tes kelincahan atau pemberian pelatihan tidak terpaku tes dengan jenis tes zig-zag. Akhirnya memberikan keterbukaan pola pikir bahwa kelincahan tersebut masih banyak seperti studi ini menerapkan variabel bebas yaitu *five dot drill* tidak hanya itu tes-nya pun dapat dikatakan baru karena belum pernah diberikan khususnya pada SMK YPS 1 Kabupaten Ciamis.

Lisensi Creative Commons Atribusi-Berbagi Serupa 4.0 Internasional

UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamdulillah Hirobbil Alamin, banyak sekali pihak yang telah membantu dalam penyelesaian studi akhir ini mulai dari pihak Prodi Pendidikan Jasmani Universitas Galuh serta saat pengambilan data di lapangan yang berlokasi di SMK YPS 1 Kabupaten Ciamis.

DAFTAR PUSTAKA

Afresi, U. (2013). Pengaruh Metode Latihan Dot Drill Dan Three Corner Drill Terhadap Kelincahan Atlet Bulutangkis Putra Usia 13-15 Tahun Di Klub Bulutangkis Se-Sleman Yogyakarta Skripsi [Universitas Negeri Yogyakarta]. In *Pendidikan Kepelatihan* (Vol. 53, Issue 9). https://eprints.uny.ac.id/14657/1/SKRIPSI Uki Afresi.pdf

Andini, S. E., Yunus, M., & Dinta, S. (2023). Pengaruh Latihan Koordinasi dan Kelincahan Terhadap Keterampilan Passing Atas Atlet Bola Voli Universitas Negeri Malang. *Sport Gymnatics: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, *4*(1), 121–130. https://doi.org/10.33369/gymnastics

Asim. (2019). *Pengembangan Gaya Dalam Gerak Manusia* (Pertama). Wineka Media.

Aulia, N. T. (2020). *Pengaruh Latihan Kelincahan Bervariasi Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Basket Putri Flying Wheel Makassar* [Universitas Hasanuddin]. http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/15191/2/R024201030_skripsi_09-03-2022 bab 1-2.pdf

Chandler, T. J., & Brown., L. E. (2008). *Conditioning for Strength and Human Performance* (E. Malakoff & Klein (eds.); First). Wolter s Kluwer,Lippincot William & Wilkins. https://www.researchgate.net/publication/255703597_Conditioning_for_Strength_and_Human_Performance

Clark, M. A., Lucett, S., Corn, R., Cappuccio, R., Humphrey, R., Kraus, S. J., Titchenal, A., & Robbins, P. (2004). *CERTIFIED PERSONAL TRAINER : Optimum Performance Training for the Health and Fitness Professional* (S. Daniels (ed.); Second Edi). National Academy of Sports Medicine Printed in the United States of America.

Husna, N., Risma, R., & Rustiawan, H. (2024). Perbandingan Pengaruh Latihan Zig-zag Cross-over Shuffle dengan Latihan Bag weaves Terhadap Peningkatan Kelincahan. *Jurnal Keolahragaan*, *10*(1), 8–15. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.25157/jkor.v10i1.14480

Kardani, G., & Rustiawan, H. (2020). Perbandingan Hasil Latihan Lari Shuttle Run Dengan Latihan Shadow Terhadap Kelincahan Footwork Pada Cabang Olahraga Bulutangkis. *Jurnal Keolahragaan*, *6*(2), 105–111. https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/JKP/index

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*(02), 157–164. http://eprints.unm.ac.id/10087/1/ARTIKEL KASMIR.pdf

Nugraha, K. A., Maryati, S., & Rustiawan, H. (2021). Dampak Latihan 40-Yard Sprint dan 40-yard Lateral Shuffle Terhadap Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Keolahragaan*, *7*(2), 1–11. https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/JKP

Permadi, A. J., Nursasih, I. D., & Rustiawan, H. (2023). Pengaruh Latihan Pogo Jump dengan Latihan Hand Up Squat Jump Terhadap Peningkatan Power Otot Tungkai. *Jurnal Keolahragaan*, *9*(1), 1–8. https://doi.org/10.25157/jkor.v9i1.10451

Lisensi Creative Commons Atribusi-Berbagi Serupa 4.0 Internasional

Pranata, D., & Kumaat, N. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, *10*(02), 107–116. https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/45189

Subekti, N., Mulyadi, A., Mulyana, D., & Priana, A. (2021). Peningkatan Kesehatan Melalui Program Informal Sport Masa Pandemi Covid-19 Menuju New Normal pada Masyarakat Dsn. Kalapanunggal dan Dsn. Ancol, Kec. Sindang, Kab. Ciamis. *Jurnal Pengabdian Siliwangi*, *7*(1), 17–22. https://jurnal.unsil.ac.id/index.php/jps/article/download/2503/2067

Wardan, R., Apriyanto, T., & Marani, I. N. (2020). Hubungan Koordinasi Mata Tangan, Kaki dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Dig Pada Atlet Bola voli Putri Fortius. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, *4*(2), 23–31. https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/jsce/article/view/11850/8497

Windiar, D. B., & Malinda, K. A. (2019). Pengaruh Latihan 40 Yards Sprint Dan 40 Yards Backpedal-Forward Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, *3*(1), 71–81. https://doi.org/10.33503/jp.jok.v3i1.425

Lisensi Creative Commons Atribusi-Berbagi Serupa 4.0 Internasional