



Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Atlet Tinju

Salma Fauziah Jatnika¹, Gani Kardani², Ucu Abdul Ropi³, Andang Rohendi

Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Galuh, Indonesia

Email: salma.fauziah@student.unigal.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of training variations on improving agility in boxing athletes at Merak Boxing Camp. Agility is an essential component in boxing that supports quick movements, evading opponents' attacks, and creating attacking opportunities. This research used an experimental method with a One Group Pre-test Post-test design. The study sample consisted of 20 boxing athletes who participated in a varied training program for four weeks, three times per week. The instrument used was the Hexagonal Agility Test. The paired t-test results showed a significant effect of training variations on improving agility with a significance value of $p = 0.000 (< 0.05)$. The average pre-test time of 17.21 seconds decreased to 15.67 seconds in the post-test. This study concludes that training variations are effective in improving boxing athletes' agility.

Keywords: training variations, agility, boxing athletes, hexagonal agility test

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan terhadap peningkatan kelincahan pada atlet tinju Merak Boxing Camp. Kelincahan merupakan komponen penting dalam olahraga tinju yang mendukung pergerakan cepat, menghindari serangan lawan, dan menciptakan peluang menyerang. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *One Group Pre-test Post-test*. Sampel penelitian berjumlah 20 atlet tinju yang mengikuti program variasi latihan selama 4 minggu, tiga kali per minggu. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Hexagonal Agility Test*. Hasil uji t-berpasangan menunjukkan adanya pengaruh signifikan dari variasi latihan terhadap peningkatan kelincahan dengan nilai signifikansi $p = 0,000 (< 0,05)$. Rata-rata waktu pre-test sebesar 17,21 detik menurun menjadi 15,67 detik pada post-test. Penelitian ini menyimpulkan bahwa variasi latihan efektif dalam meningkatkan kelincahan atlet tinju.

Kata Kunci: variasi latihan, kelincahan, atlet tinju, hexagonal agility tes.

Cara sitasi:

Jatnika, S. F. dkk (2022). Pengaruh Variasi Latihan Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Atlet Tinju Jurnal Keolahragaan, 8(3), 189-193

Sejarah Artikel:

Dikirim Juli 2025, Direvisi Oktober 2025, Diterima Desember 2022

PENDAHULUAN

Tinju merupakan olahraga yang menuntut performa fisik tinggi, salah satunya adalah kelincahan. Kelincahan sangat penting dalam tinju karena berkaitan erat dengan kemampuan atlet dalam menghindari pukulan lawan, bergerak cepat untuk menyerang, serta menjaga keseimbangan tubuh selama bertanding. Atlet tinju yang memiliki kelincahan baik cenderung lebih mampu mendominasi permainan karena mereka dapat melakukan manuver secara cepat dan efisien. Secara umum, kelincahan merujuk pada kapasitas individu dalam mengubah arah gerakan tubuh dengan cepat serta presisi tanpa kehilangan stabilitas (Young et al., 2015). Kelincahan tidak hanya ditentukan oleh aspek kecepatan semata, namun juga mencakup unsur koordinasi, kestabilan dinamis, kekuatan otot, dan kecepatan dalam merespons stimulus dari lingkungan saat bertanding. Oleh karena itu, pelatihan kelincahan dalam tinju tidak boleh hanya terfokus pada kecepatan, tetapi harus mencakup pergerakan multi-arah dan kemampuan adaptif tubuh. Salah satu metode yang digunakan untuk mengukur kelincahan adalah *Hexagonal Agility Test* (HAT), yang dinilai valid dan sesuai untuk olahraga seperti tinju. Tes HAT mengharuskan peserta melakukan lompatan ke enam arah yang berbeda, sehingga membutuhkan kecepatan, kemampuan mengendalikan tubuh, serta koordinasi gerakan yang optimal (Hammami et al., 2018). Hasil dari tes ini mencerminkan kemampuan atlet dalam bergerak cepat secara multidireksional, yang sesuai dengan tuntutan pertandingan tinju.

Namun dalam kenyataannya, masih banyak atlet yang mengikuti pola latihan monoton dan kurang variatif, sehingga progres fisik – khususnya kelincahan – berjalan lambat. Program latihan yang itu-itu saja membuat tubuh cepat beradaptasi dan tidak lagi berkembang secara optimal (Issurin, 2016). Dalam kondisi seperti ini, variasi latihan menjadi pendekatan yang penting. Variasi latihan adalah strategi pelatihan yang mengkombinasikan berbagai jenis gerakan, pola latihan, dan intensitas untuk menghindari plateau performa serta merangsang adaptasi fisiologis baru. Latihan yang bervariasi membantu menjaga motivasi atlet, memperkaya stimulus motorik, serta meningkatkan efektivitas pembelajaran gerak (Ramirez-Campillo et al., 2015).

Beberapa bentuk variasi latihan yang efektif dalam meningkatkan kelincahan antara lain ladder drill untuk koordinasi dan kecepatan langkah, cone drill untuk perubahan arah cepat, reaction drill untuk kecepatan reaksi, serta plyometric untuk kekuatan eksplosif otot tungkai (Chaouachi et al., 2014). Melalui penerapan variasi latihan yang diberikan, diharapkan terjadi peningkatan yang signifikan pada respons neuromuskular serta kemampuan kelincahan para atlet. Penelitian ini bertujuan untuk membuktikan secara ilmiah dampak dari variasi latihan terhadap peningkatan kelincahan atlet tinju di Merak Boxing Camp, dengan pendekatan eksperimen kuantitatif. Temuan dari studi ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi pelatih dalam merancang program latihan fisik yang lebih sistematis dan efisien.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan menerapkan metode quasi eksperimen, menggunakan rancangan penelitian *One Group Pre-test Post-test Design*. Penelitian dilakukan di Merak *Boxing Camp* selama 1 bulan pada bulan Mei-Juni 2025. Subjek penelitian adalah 20 atlet tinju yang dipilih melalui teknik *purposive sampling* dengan kriteria aktif berlatih minimal 6 bulan, berada pada kelompok usia remaja akhir (usia 15–18 tahun), dan tidak mengalami cedera selama penelitian berlangsung. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Hexagonal Agility Test* (HAT) untuk mengukur kelincahan atlet. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan (program latihan variasi) selama empat minggu. Program latihan dilakukan tiga kali dalam seminggu, masing-masing sesi berdurasi ± 60 menit. Materi latihan mencakup: latihan *footwork*, *cone zig zag*

run, speed ladder, reaction drills, skipping, dan latihan beban ringan. Analisis data dilakukan secara statistik dengan memanfaatkan uji normalitas Shapiro-Wilk serta uji t berpasangan (*paired t-test*), yang diolah menggunakan perangkat lunak SPSS versi 23.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis diketahui bahwa rerata waktu yang dicapai saat pre-test adalah 17,21 detik, sementara hasil post-test menunjukkan rata-rata 15,67 detik. Terjadi penurunan waktu sebesar 1,54 detik, yang mengindikasikan adanya perkembangan positif dalam kemampuan kelincahan setelah penerapan variasi latihan selama empat minggu. Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk menghasilkan nilai signifikansi di atas 0,05, yang berarti distribusi data pada pre-test dan post-test adalah normal. Selanjutnya, uji t berpasangan (*paired sample t-test*) menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini membuktikan adanya perbedaan yang signifikan antara hasil sebelum dan sesudah perlakuan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa program latihan bervariasi yang diterapkan selama empat minggu berdampak nyata terhadap peningkatan kelincahan atlet tinju di Merak Boxing Camp. Penurunan waktu yang dicapai menunjukkan bahwa atlet mengalami peningkatan dalam aspek kecepatan perubahan arah, keseimbangan tubuh, dan efisiensi gerak, yang merupakan indikator utama dalam kelincahan.

Temuan ini sejalan dengan pendapat dari para ahli seperti Slimani & Nikolaidis (2023) yang menyatakan bahwa program latihan *agility* yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kemampuan reaksi dan kontrol tubuh. Selain itu, latihan dengan variasi *drill* seperti *ladder drill, cone drill, skipping*, dan *reaction drill* membantu mengoptimalkan sistem *neuromuskular* dan adaptasi gerakan tubuh. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa penerapan latihan yang bervariasi terbukti efektif dalam mengembangkan kemampuan kelincahan pada atlet tinju, terutama di kalangan usia muda. Temuan ini bisa dijadikan referensi bagi para pelatih dalam merancang program latihan yang lebih terstruktur dan beragam guna mendukung peningkatan performa atlet secara keseluruhan.

Tabel 1 Rata-rata Pre-test dan Post-test

Jenis Tes	Rata -Rata (detik)
Pre-Test	17,21
Post-Test	15,67
Selisih	1,54

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa terjadi penurunan waktu tempuh rata-rata dari 17,21 detik pada saat pre-test menjadi 15,67 detik pada post-test, dengan selisih sebesar 1,54 detik. Penurunan ini menunjukkan adanya peningkatan performa kelincahan pada atlet setelah mengikuti program latihan yang bervariasi. Hasil ini menunjukkan bahwa latihan yang terstruktur dan menggabungkan berbagai bentuk gerakan dapat mempercepat waktu reaksi serta efektivitas dalam perubahan arah, yang menjadi aspek penting dalam kelincahan atlet tinju.

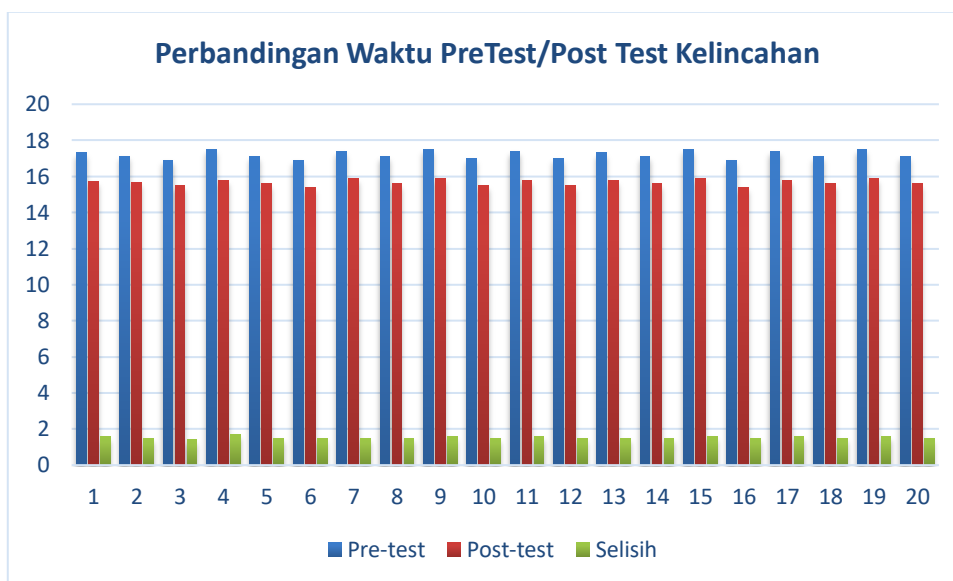
Tabel 2 Hasil Uji Paired Sample t-Test

Jenis Test	Mean Selisih	T Hitung	Sig (2-tailed)
Pre Vs Post	1,535	49,495	0,000

Hasil uji statistik pada Tabel 2 penggunaan uji *paired sample t-test* menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,000, yang berada di bawah ambang 0,05. Hasil ini mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara hasil pre-test dan post-test. Oleh

karena itu, dapat disimpulkan bahwa latihan dengan variasi yang diberikan memberikan dampak positif yang berarti terhadap peningkatan kelincahan atlet tinju.

Gambar 1 Diagram Batang Perbandingan Waktu Pre-Test / Post Test Kelincahan



Berdasarkan gambar 1 dapat disimpulkan menunjukkan perbandingan rata-rata waktu tempuh kelincahan antara pre-test dan post-test berdasarkan hasil *Hexagonal Agility Test*. Terlihat adanya penurunan waktu yang signifikan dari 17,21 detik menjadi 15,67 detik setelah atlet mengikuti program latihan variasi selama empat minggu. Penurunan ini mencerminkan adanya peningkatan kemampuan kelincahan atlet secara keseluruhan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa variasi latihan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan pada atlet tinju di Merak *Boxing Camp*. Terjadi penurunan waktu rata-rata dari 17,21 detik (pre-test) menjadi 15,67 detik (post-test), menunjukkan bahwa program latihan yang diterapkan efektif dalam meningkatkan kemampuan perubahan arah, kecepatan reaksi, dan efisiensi gerak tubuh atlet. Latihan dengan variasi yang sistematis dan terstruktur terbukti mampu meningkatkan adaptasi *neuromuskular*, mengurangi kejenuhan latihan, dan meningkatkan performa kelincahan secara menyeluruh.

Dengan hasil tersebut, disarankan kepada para pelatih untuk mengimplementasikan variasi latihan sebagai bagian penting dalam program latihan rutin atlet, khususnya pada cabang olahraga yang menuntut kelincahan tinggi seperti tinju.

REKOMENDASI

Adapun rekomendasi dapat dijadikan sebagai rujukan untuk penelitian selanjutnya mengenai pemahaman strategi dan taktik dalam pembinaan untuk para atlet. Berdasarkan hasil penelitian, rekomendasi yang dapat disampaikan adalah:

1. Program variasi latihan kelincahan dapat dijadikan kurikulum rutin dalam pelatihan atlet tinju, khususnya pada fase persiapan umum dan khusus.
2. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan latihan dengan tambahan media teknologi seperti sensor gerak atau timer otomatis untuk meningkatkan akurasi pengukuran.
3. Pihak pelatih dan pengelola sasana disarankan melakukan evaluasi berkala terhadap efektivitas latihan *agility*.

4. Diperlukan kerja sama lintas bidang antara pelatih, *fisioterapis*, dan psikolog olahraga dalam menyusun program latihan variasi yang tidak hanya meningkatkan performa fisik, tetapi juga aspek *psikomotor* dan *kognitif* atlet.
5. Pelatih dianjurkan untuk memasukkan variasi latihan *agility* secara sistematis.
6. Atlet sebaiknya menjalankan program latihan dengan disiplin.
7. Penelitian lanjutan disarankan melibatkan kelompok kontrol dan durasi latihan lebih panjang.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Merak *Boxing Camp* yang telah memberikan izin dan fasilitas dalam pelaksanaan penelitian ini, serta kepada dosen pembimbing dan seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan arahan selama proses penyusunan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Chaouachi, A., Granacher, U., Makhlouf, I., Behm, D. G., & Hammami, M. (2014). Improving movement performance and neuromuscular adaptations with balance and agility training in youth athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(11), 3140–3148. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000000555>
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Dos'Santos, T., Thomas, C., Comfort, P., & Jones, P. A. (2018). A review of biomechanical determinants of change-of-direction speed performance. *Sports Medicine*, 48(10), 2317–2345. <https://doi.org/10.1007/s40279-018-0968-3>
- Hammami, M., Granacher, U., Makhlouf, I., Behm, D. G., & Chaouachi, A. (2018). Sequencing effects of balance and plyometric training on physical performance in youth soccer athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 32(7), 2015–2027. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002040>
- Issurin, V. B. (2016). Training transfer: Scientific background and insights for practical application. *Sports Medicine*, 46(6), 763–773. <https://doi.org/10.1007/s40279-015-0459-0>
- Ramirez-Campillo, R., Gallardo, F., Henriquez-Olguin, C., Meylan, C., Martinez, C., Alvarez, C., ... & Izquierdo, M. (2015). Effects of plyometric training on components of physical fitness in youth soccer players: A systematic review. *Journal of Sports Sciences*, 33(12), 1230–1242. <https://doi.org/10.1080/02640414.2014.988743>
- Slimani, M., & Nikolaidis, P. T. (2023). Effects of 4-week agility training on performance in youth athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 37(5), 1023–1030. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000004435>
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Young, W., Dawson, B., & Henry, G. (2015). Agility and change-of-direction speed are independent skills: Implications for training for agility in invasion sports. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10(1), 159–169. <https://doi.org/10.1260/1747-9541.10.1.159>