

Kontribusi Kelincahan dan Reaksi Terhadap Kemampuan Footwork Pada Atlet PON XXI Kabaddi Provinsi Lampung

*Aqila Dewanti, Fransiskus Nurseto, Candra Kurniawan, Dwi Priyono*

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Lampung, Jln. Prof. Dr. Ir. H. Soedjadi No. 1, Prof. Dr. Ir. Sumantri Brojonegoro No.1, Kota Bandar Lampung, Lampung 35141

**Info Artikel**

**ABSTRACT**

*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, and the method used is the survey method. The population in this research were PON XXI Kabaddi athletes from Lampung Province, totaling 24 athletes. Sampling is a total sampling technique, totaling 24 people. 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 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 significant contribution of reaction speed to the footwork ability of PON XXI Kabaddi athletes in Lampung Province amounting to 29.36%, 2) There is a significant contribution of agility to the footwork ability of PON XXI Kabaddi athletes in Lampung Province amounting to 51.20%, and 3) There is a significant joint contribution between reaction and agility to the footwork abilities of PON XXI Kabaddi athletes in Lampung Province, amounting to 62.68%.*

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

**Corresponding Author:**

Aqila Dewanti

Email:

[aqiladewanti2942@gmail.com](mailto:aqiladewanti2942@gmail.com)



*This is an open access article under the [CC BY 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/) license.*

**ABSTRAK**

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. Pupulasi dalam penelitian ini adalah atlet PON XXI kabaddi Provinsi Lampung yang berjumlah 24 atlet. Penarikan sampel adalah teknik total sampling, yang berjumlah 24 orang. 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) Terdapat kontribusi yang signifikan

---

kecepatan reaksi terhadap kemampuan footwork atlet PON XXI Kabaddi Provinsi Lampung sebesar 29,36%, 2) Terdapat kontribusi yang signifikan kelincahan terhadap kemampuan footwork atlet PON XXI Kabaddi Provinsi Lampung sebesar 51,20%, 3) Terdapat kontribusi yang signifikan secara bersama-sama antara reaksi dan kelincahan terhadap kemampuan footwork atlet PON XXI kabaddi Provinsi Lampung sebesar 62,68%..

**Kata kunci:** footwork, kabaddi, kelincahan, reaksi

---

## I. PENDAHULUAN

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.

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.

Berorientasi pada pentingnya footwork dalam kabaddi, diperlukan berbagai komponen kondisi fisik yang dapat menunjang kerja kaki tersebut. Bempa (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.

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.

## II. METODE

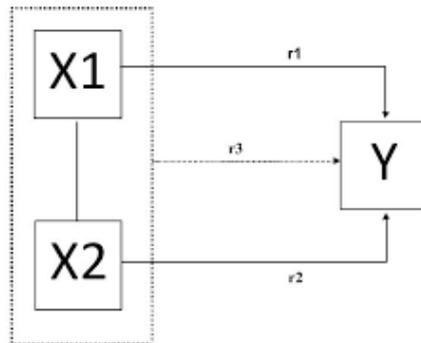
Metodologi penelitian merupakan salah satu syarat mutlak dalam suatu penelitian, baik atau tidaknya kualitas penelitian tergantung pada tanggung jawab metodologi penelitian, maka diharapkan penggunaan metodologi penelitian harus akurat dan mengarah pada tujuan penelitian (Ferdiansyah, 2017). Sesuai dengan 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).

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 ). Sedangkan 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).

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 1. Desain Penelitian

Berdasarkan metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan teknik tes dan pengukuran, maka alat uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes reaksi, tes kelincahan, dan footwork tes. 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.

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  $Y$ . Menggunakan Uji Prasyarat, korelasi product moment dan koefisien determinasi.

### III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam pelaksanaa penelitian inipeneliti menerapkan 3 jenis tes yang sejalan dengan penelitian ini. Ketiga jenis tes tersebut terdiri dari reaksi dengan whole body reaction, kelincahan dengan T tes, dan hasil footwork tes. Deskripsi data pada penelitian ini dimaksudkan untuk memperoleh gambaran tentang penyebaran data yang meliputi nilai rata-rata, standar deviasi, nilai tertinggi, nilai terendah, nilai modus, median, distribusi frekuensi, serta diagram dari masing-masing variabel  $X_1$ ,  $X_2$  maupun  $Y$ . Deskripsi data penelitian untuk masing-masing variabel dalam penelitian ini disajikan sebagai berikut:

Tabel 1. Data Hasil Tes Reaksi, Kelincahan dan Kemampuan Footwork

No	Hasil	Variabel		
		Reaksi	Kelincahan	Footwork
1	Mean	0,314	11,07	26,98
2	St. Dev	0,081	1,21	4,49
3	Min	0,185	9,06	19,82
4	Max	0,491	13,69	35,94
5	Modus	0,347	11,43	-
6	Median	0,321	11,13	26,39

## 1. Reaksi (X<sub>1</sub>)

Untuk mengukur reaksi atlet PON XXI Kabaddi Provinsi Lampung dilakukan menggunakan *whole body reaction* dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Tes Kecepatan Reaksi

Statistik	
<i>N</i>	24
<i>Mean</i>	0,314
<i>St. Dev</i>	0,081
<i>Min</i>	0,185
<i>Max</i>	0,491
<i>Modus</i>	0,347
<i>Median</i>	0,321

Distribusi frekuensi hasil kecepatan reaksi atlet PON XXI Kabaddi Provinsi Lampung pada sampel yang berjumlah 24 orang berdasarkan hasil penelitian setelah dikelompokkan dan diklasifikasikan berdasarkan norma tes kecepatan reaksi adalah sebagai berikut :

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Variabel Kecepatan Reaksi

Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
Istimewa	-	0%
Bagus sekali	1	4,2%
Bagus	8	33,3%
Cukup / Sedang	12	50%
Kurang	3	12,5%
Kurang sekali	-	0%
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

Dari tabel di atas dapat disimpulkan: sebanyak 1 orang (4,2%) memiliki kecepatan reaksi yang berada pada kategori bagus sekali, 8 orang (33,3%) memiliki kecepatan reaksi yang berada pada kategori bagus, 12 orang (50%) memiliki kecepatan reaksi yang berada pada kategori sedang, 3 orang (12,5%) memiliki kecepatan reaksi yang berada pada kategori kurang dan tidak ada yang memiliki kecepatan reaksi yang berada pada kategori istimewa dan kurang sekali.

## 2. Kelincahan (X<sub>2</sub>)

Untuk mengukur kelincahan atlet PON XXI Kabaddi Provinsi Lampung dilakukan menggunakan T Test run dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Tes Kelincahan

Statistik	
<i>N</i>	24
<i>Mean</i>	11,07
<i>St. Dev</i>	1,21
<i>Min</i>	9,06
<i>Max</i>	13,69
<i>Modus</i>	11,43
<i>Median</i>	11,13

Distribusi frekuensi hasil kelincahan atlet PON XXI Kabaddi Provinsi Lampung pada sampel yang berjumlah 24 orang berdasarkan hasil penelitian setelah dikelompokkan dan diklasifikasikan berdasarkan norma tes kelincahan adalah sebagai berikut :

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Variabel Kelincahan

Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
Baik sekali	3	12,5%
Baik	10	41,7%
Sedang	6	25%
Kurang	5	20,8%
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

Dari tabel di atas dapat disimpulkan: sebanyak 3 orang (12,5%) memiliki kelincahan yang berada pada kategori baik sekali, 10 orang (41,7%) memiliki kelincahan yang berada pada kategori baik, 6 orang (25%) memiliki kelincahan yang berada pada kategori sedang, dan 5 orang (20,8%) memiliki kelincahan yang berada pada kategori kurang.

### 3. Kemampuan Footwork (Y)

Untuk mengukur kemampuan footwork atlet PON XXI Kabaddi Provinsi Lampung dilakukan menggunakan footwork test dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Tes Kemampuan Footwork

Statistik	
<i>N</i>	24
<i>Mean</i>	26,98
<i>St. Dev</i>	4,49
<i>Min</i>	19,82
<i>Max</i>	35,94
<i>Modus</i>	-
<i>Median</i>	26,39

Distribusi frekuensi hasil kemampuan footwork atlet PON XXI Kabaddi Provinsi Lampung pada sampel yang berjumlah 24 orang berdasarkan hasil penelitian setelah dikelompokkan dan diklasifikasikan berdasarkan norma tes kemampuan footwork adalah sebagai berikut :

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Variabel Kemampuan Footwork

Kriteria	Frekuensi	Persentase (%)
Baik sekali	-	0%
Baik	10	41,7%
Sedang	10	41,7%
Kurang	4	20,8%
Kurang sekali	-	0%
<b>Total</b>	<b>24</b>	<b>100%</b>

Dari tabel di atas dapat disimpulkan: sebanyak 10 orang (41,7%) memiliki kemampuan footwork yang berada pada kategori sekali, 10 orang (41,7%) memiliki kemampuan footwork yang berada pada kategori sedang, 4 orang (20,8%) memiliki kemampuan footwork yang berada pada kategori kurang, dan tidak ada yang memiliki kemampuan footwork yang berada pada kategori baik sekali dan kurang sekali.

### 3.2. Uji Prasyarat

#### 1. Uji Normalitas

Untuk melakukan uji normalitas data menggunakan uji kenormalan yang dikenal dengan uji lilliefors (Sudjana, 2002: 466). Jika  $L_{hitung} < L_{tabel}$  artinya data berdistribusi normal dan

jika sebaliknya, data tersebut tidak berdistribusi normal (Sudjana, 2002:466). Hasil uji normalitas adalah sebagai berikut:

Tabel 8. Uji Normalitas

No	Variabel	L <sub>hitung</sub>	L <sub>tabel (0,05)</sub>	Kesimpulan
1	Kecepatan Reaksi	0,093	0,173	Normal
2	Kelincahan	0,132		Normal
3	Kemampuan <i>Footwork</i>	0,169		Normal

## 2. Uji Linieritas

Tujuan uji linieritas adalah untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat linier atau tidak. Kriteria pengujian linieritas adalah jika harga  $F_{hitung} < F_{tabel}$  maka hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat adalah linier. Sebaliknya apabila nilai  $F_{hitung} > F_{tabel}$  dinyatakan tidak linier. Hasil rangkuman uji linieritas disajikan pada tabel berikut ini:

Tabel 9. Uji Linieritas

No	Variabel	Data			Kesimpulan
		F <sub>hitung</sub>	Db	F <sub>tabel</sub>	
1	X <sub>1</sub> -Y	3,341	20;2	19,446	Linier
2	X <sub>2</sub> -Y	2,631	18;4	5,821	Linier

Dari tabel di atas, terlihat bahwa nilai F hitung seluruh variabel bebas dengan variabel terikat adalah lebih kecil dari F tabel. Jadi, hubungan seluruh variabel bebas dengan variabel terikatnya dinyatakan linear.

## 3.3 Uji Hipotesis

### 1. Kontribusi Reaksi Terhadap Kemampuan Footwork

Untuk mencari kontribusi reaksi terhadap kemampuan footwork adalah dengan menggunakan rumus product moment. Dengan konsekuensi perhitungan adalah apabila nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$  maka terdapat kontribusi yang signifikan begitu juga sebaliknya. Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan bahwa nilai  $r_{hitung} = 0,542$  dan nilai  $r_{tabel} = 0,423$ . Dengan demikian nilai  $r_{hitung} = 0,542 > r_{tabel} = 0,423$  sehingga hipotesis yang berbunyi “Ada kontribusi yang signifikan antara reaksi terhadap kemampuan footwork atlet PON XXI Kabaddi Provinsi Lampung” diterima. Untuk lebih jelas dapat dilihat tabel dibawah ini:

Tabel 10. Kontribusi X<sub>1</sub> terhadap Y

No	Variabel	n	r <sub>hitung</sub>	r <sub>tabel</sub>	Perbandingan	KD
1	Reaksi	24	0,542	0,423	$r_{hitung} = 0,542 > r_{tabel} = 0,423$	29,36%
2	Kemampuan <i>Footwork</i>					
Kesimpulan			Terdapat kontribusi variabel X <sub>1</sub> terhadap Y			

yang signifikan

Besarnya nilai korelasi/ hubungan ( $r$ ) antara kecepatan reaksi terhadap kemampuan footwork sebesar 0,542 (cukup) dan dijelaskan besarnya prosentase pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang disebut koefisien determinasi yang merupakan hasil dari penguadratan  $r$ , diperoleh koefisien determinasi ( $r^2$ ) sebesar 0,2936, yang mengandung pengertian bahwa pengaruh/ kontribusi variabel bebas (kecepatan reaksi) terhadap variabel terikat (kemampuan footwork) adalah sebesar 29,36%, dan sisanya ditentukan oleh faktor/variabel lain.

## 2. Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan Footwork

Untuk mencari kontribusi kelincahan terhadap kemampuan footwork adalah dengan menggunakan rumus product moment. Dengan konsekuensi perhitungan adalah apabila nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$  maka terdapat kontribusi yang signifikan begitu juga sebaliknya. Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan bahwa nilai  $r_{hitung} = 0,716$  dan nilai  $r_{tabel} = 0,423$ . Dengan demikian nilai  $r_{hitung} = 0,716 > r_{tabel} = 0,423$  sehingga hipotesis yang berbunyi “Ada kontribusi yang signifikan antara kelincahan terhadap kemampuan footwork atlet PON XXI Kabaddi Provinsi Lampung” diterima. Untuk lebih jelas dapat dilihat tabel dibawah ini:

Tabel 11. Kontribusi  $X_2$  terhadap Y

No	Variabel	n	$r_{hitung}$	$r_{tabel}$	Perbandingan	KD
1	Kelincahan	24	0,716	0,423	$r_{hitung} = 0,716 > r_{tabel} = 0,423$	51,20%
2	Kemampuan Footwork					
Kesimpulan			Terdapat kontribusi variabel $X_2$ terhadap Y yang signifikan			

Besarnya nilai korelasi/ hubungan ( $r$ ) antara kelincahan terhadap kemampuan footwork sebesar 0,716 (kuat) dan dijelaskan besarnya prosentase pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang disebut koefisien determinasi yang merupakan hasil dari penguadratan  $r$ , diperoleh koefisien determinasi ( $r^2$ ) sebesar 0,512, yang mengandung pengertian bahwa pengaruh/ kontribusi variabel bebas (kelincahan) terhadap variabel terikat (kemampuan footwork) adalah sebesar 51,20%, dan sisanya ditentukan oleh faktor/variabel lain.

## 3. Kontribusi Kecepatan Reaksi dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Footwork

Hasil uji hipotesis dengan menggunakan analisis korelasi berganda dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 12. kontribusi X1 dan X2 terhadap Y

No	Variabel	n	r <sub>hitung</sub>	r <sub>tabel</sub>	F <sub>hitung</sub>	F <sub>tabel</sub> (0,05,2,21)	Perbandingan	KD
1	X <sub>1</sub>	24	0,792	0,423	17,633	3,467	F <sub>hitung</sub> = 17,633 > F <sub>tabel</sub> = 3,467	62,68%
2	X <sub>2</sub>							
3	Y							
Kesimpulan			Terdapat kontribusi variabel X <sub>1</sub> dan X <sub>2</sub> terhadap Y yang signifikan					

Berdasarkan hasil analisis tersebut di atas diperoleh koefisien korelasi antara reaksi dan kelincahan terhadap kemampuan footwork sebesar 0,792, bernilai positif artinya semakin besar nilai yang mempengaruhi maka semakin besar nilai hasilnya. Uji keberatan koefisien korelasi tersebut dilakukan dengan cara mengonsultasi harga r hitung dengan r tabel, pada  $\alpha = 5\%$  dengan  $N-2 = 24-2=22$  diperoleh r tabel sebesar 0,423. Karena koefisien korelasi antara r hitung (0,792) > (0,423) r tabel dan harga F hitung 17,633 > F tabel pada taraf signifikansi 5% dan derajat kebebasan 2;21 yaitu 3,467, berarti koefisien korelasi tersebut signifikan. Dengan demikian hipotesis yang berbunyi “Ada kontribusi yang signifikan antara reaksi dan kelincahan terhadap kemampuan footwork atlet PON XXI kabaddi Provinsi Lampung” **diterima.**

Besarnya nilai korelasi/ hubungan (r) antara reaksi dan kelincahan terhadap kemampuan footwork sebesar 0,792 (kuat) dan dijelaskan besarnya prosentase pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat yang disebut koefisien determinasi yang merupakan hasil dari penguadratan r, diperoleh koefisien determinasi (r<sup>2</sup>) sebesar 0,6268, yang mengandung pengertian bahwa pengaruh/ kontribusi variabel bebas (reaksi dan kelincahan) terhadap variabel terikat (kemampuan footwork) adalah sebesar 62,68%, dan sisanya ditentukan oleh faktor/variabel lain

## Pembahasan

Hasil pengujian hipotesis di atas, menjelaskan bahwa secara bersamaan kedua faktor memberikan kontribusi yang cukup besar disaat atlet dalam melakukan footwork. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada penjelasan berikut ini:

Kontribusi Kecepatan Reaksi Terhadap Kemampuan Footwork Atlet PON XXI Kabaddi Provinsi Lampung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kecepatan reaksi seorang atlet mempengaruhi kemampuannya dalam melakukan footwork, ini menandakan bahwa kecepatan reaksi mempunyai kontribusi yang baik terhadap kemampuan footwork atlet PON XXI kabaddi Provinsi Lampung. Kecepatan reaksi yang bagus akan memaksimalkan kemampuan seorang atlet sewaktu melakukan footwork tanpa kehilangan kontrol terhadap tubuhnya. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa pelaksanaa olah kaki (footwork) dalam kabaddi diperlukan reaksi yang besar untuk menunjang gerak kaki melangkah ke depan, ke belakang, ke samping kanan, dan ke samping kiri secara cepat. Dengan reaksi yang besar memungkinkan langkah pemain lebih cepat sehingga pergerakannya ke semua sudut lapangan menjadi semakin cepat.

Kontribusi Kelincahan Terhadap Kemampuan Footwork Atlet PON XXI Kabaddi Provinsi Lampung. Kemudian dari hasil perhitungan nilai korelasi dari kelincahan terhadap kemampuan footwork Atlet PON XXI Kabaddi Provinsi Lampung menunjukkan bahwa adanya kontribusi yang

signifikan dari kelincahan terhadap kemampuan footwork. Hasil analisis ini menunjukkan bahwa dengan bertambahnya kelincahan atlet kabaddi, maka akan diikuti semakin baiknya kemampuan footwork. Kelincahan dapat dilihat dari sejumlah besar kegiatan dalam olahraga meliputi kerja kaki (footwork) yang efisien dan perubahan posisi tubuh dengan cepat. Seseorang yang mampu merubah posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik. Individu yang mampu merubah posisi yang satu ke posisi yang lain dengan koordinasi dan kecepatan yang tinggi memiliki kesegaran yang baik dalam komponen kelincahan. Dalam beberapa hal, kelincahan menyatu dengan tenaga daya tahan. Kelincahan sangat penting fungsinya untuk meningkatkan prestasi dalam cabang olahraga. Secara langsung kelincahan digunakan untuk mengkoordinasikan gerakan-gerakan berganda (simultan), mempermudah penguasaan teknik-teknik tinggi, mempermudah orientasi terhadap lawan dan lingkungan.

Kontribusi Reaksi dan Kelincahan Terhadap Kemampuan Footwork Atlet PON XXI Kabaddi Provinsi Lampung. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara bersamaan kecepatan reaksi dan kelincahan yang dimiliki oleh Atlet PON XXI Kabaddi Provinsi Lampung akan menghasilkan kemampuan footwork yang baik. Berdasarkan pembahasan tersebut jelas bahwa unsur reaksi dan kelincahan memberikan kontribusi kepada atlet, sehingga atlet tersebut mampu untuk melakukan kemampuan footwork menjadi lebih baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semakin baik reaksi dan kelincahan seorang atlet kabaddi maka akan semakin mudah untuk bergerak. Sehubungan dengan hal itu, tentu agar mencapai kemampuan footwork yang sangat bagus lagi, selain melatih reaksi dan kelincahan, seorang atlet kabaddi juga harus memperhatikan kemampuan footwork. Dan faktor lain seperti sarana dan prasarana, program latihan juga dapat memberikan pengaruh terhadap kemampuan footwork seorang atlet kabaddi. Mengingat kedudukan reaksi dan kelincahan sangat penting dalam menunjang olah kaki (footwork) kabaddi. Reaksi maupun kelincahan merupakan unsur-unsur diantara unsur-unsur komponen kondisi fisik yaitu kemampuan biomotorik manusia, yang dapat ditingkatkan sampai batas-batas tertentu dengan melakukan latihan-latihan tertentu yang sesuai. Untuk itu agar atlet kabaddi memiliki olah kaki (footwork) yang baik, selain melakukan berbagai latihan teknik olah kaki (footwork) perlu juga melatih komponen-komponen kondisi fisik seperti reaksi dan kelincahan secara optimal dengan menggunakan bentuk-bentuk latihan tertentu secara terprogram dan terencana.

#### IV. SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan bahwa: Ada kontribusi yang signifikan biomotorik reaksi terhadap kemampuan footwork atlet PON XXI Kabaddi Provinsi Lampung sebesar 29,36%. Ada kontribusi yang signifikan biomotorik kelincahan terhadap kemampuan footwork atlet PON XXI kabaddi Provinsi Lampung sebesar 51,20%. Ada kontribusi yang signifikan biomotorik reaksi dan kelincahan terhadap kemampuan footwork atlet PON XXI kabaddi Provinsi Lampung sebesar 62,68%.

#### DAFTAR PUSTAKA

- A. Mujami'. 2010. Sumbangan Reaksi dan Kelincahan terhadap Hasil *Footwork* pada Mahasiswa IKK Bulutangkis I Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Negeri Semarang Tahun 2009. *Skripsi*. Pendidikan kepelatihan olahraga Fakultas ilmu keolahragaan. Universitas Negeri Semarang, Semarang.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Rineka Cipta, Jakarta.

- Bafirman, H. B., & Wahyuni, A. S. 2019. *Pembentukan kondisi fisik*. PT. Raja Grafindo 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 Peratutan 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.
- Madhukar Singh, Dr. Rajeev Choudhary, and Rakes Kumar Patel 2016. *Contruction of Skill Test in Kabaddi*, New Delhi
- Mutohir, T. C. 2004. *Olahraga dan pembangunan. Proyek. Pengembangan dan Keresasian Kebijakan Olahraga*, Direktorat Jenderal, Jakarta.
- Nossek, Y. 1982. *Teori Umum Latihan*. Institut Nasional Olahraga, Lagos.
- Nurhasan. 1986. *Buku Materi Pokok Tes Dan Pengukuran*. Universitas. Terbuka, Jakarta.
- Oce Wiriawan. 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.
- Sofiyana, M. S. dkk; et al. 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 Kepeleatihan Olahraga*. FPOK IKIP. Yogyakarta.

Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Lubuk Agung, Bandung.