
PENGEMBANGAN MODEL LATIHAN KELINCAHAN PADA ATLET SEPAK TAKRAW PUSAT PENDIDIKAN DAN LATIHAN OLAHRAGA MAHASISWA UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

Name: **Burhan Basyiruddin¹, Dicky Purwanto², Moh. Hanafi³, Rohman Hidayat⁴, Dadan Resmana⁵**

Email correspondence : Burhanbasyiruddin@unj.ac.id

Department: Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia^{1,2,5}

Department: Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, Surabaya, Indonesia³

Department: Universitas Jenderal Soedirman, Banyumas, Indonesia⁴

ABSTRACT

This study aims to determine the development of agility training models for sepak takraw athletes at the Jakarta Student Sports Education and Training Center (UNJ). Data collection was carried out at the DKI Jakarta Student Sports Education and Training Center (UNJ) in Hall B Campus B, Faculty of Sports Science, State University of Jakarta. The subjects of this study were takraw athletes from the Jakarta Student Sports Education and Training Center (PPLM) as many as 13 athletes. The type of research used in this study is Research and Development (R&D) and the development model used is ADDIE. Data collection in the needs analysis was carried out by observation and interviews with the results of the need for the development of agility training models. Meanwhile, the analysis of the data obtained from the recapitulation of the expert test got decent results on 8 models of sepak takraw agility training so that it can be concluded that all sepak takraw agility training models can be applied in the field. And, in, based on the table of eligibility criteria, the percentage of this score is included in the "adequate" criteria. So, in the feasibility test carried out, expert lecturers, practitioners, and athletes stated that there were 8 forms of exercise that were feasible to be tested out of 8 forms of exercise that had been designed.

Keywords: Agility, Sepak takraw, Pengembangan, Universitas Negeri Jakarta

INTRODUCTION

Permainan sepak takraw tidak berbeda dengan segala jenis permainan lainnya maka dibutuhkan sebuah kemampuan dan ketrampilan yang sangat baik. Hal ini dilakukan mengingat pentingnya sebuah kemampuan dasar dalam bermain sepak takraw. Dengan menguasai teknik dasar atau kemampuan dasar, maka permainan sepak takraw akan bisa bermain dengan baik. Agar bisa melatih sebuah penguasaan dalam taktik dan teknik permainan sepak takraw harus mengikuti panduan gerakan dari yang paling mudah hingga gerakan yang sulit untuk dilakukan. Kemampuan yang dimaksud adalah menyepak dengan menggunakan bagian-bagian kaki, memainkan bola dengan kepala, dengan dada, dengan paha, dengan bahu, dan dengan telapak kaki. Kemampuan di atas

satu sama lainnya saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan. Permainan cabang olahraga sepak takraw juga memiliki beberapa nomer pertandingan, yaitu tim, regu, double, dan quadrant (Moh. Hanafi, 2020). Didalam nomer pertandingannya seorang pemain pasti mempunyai karakter bermain, dan kemampuan yang berbeda-beda, mulai dari fisik maupun teknik.

Permainan sepak takraw sangat membutuhkan kondisik fisik yang prima, jadi tidak hanya memiliki teknik yang baik, akan tetapi dibutuhkan juga kelincahan yang baik (Tri Aji, 2023). Karena permainan sepak takraw kelincahan sangat dibutuhkan untuk tekong, smasher dan feeder. Tidak itu saja akan tetapi, seorang pemain harus melakukan pergerakan yang lincah dan cepat dengan ukuran lapangan yang tidak terlalu besar maka seorang pemain harus bisa mengejar dan mengikuti kemana arah bola yang berasal dari lawan maupun teman sendiri. Memiliki kelincahaan yang baik akan memudahkan atlet untuk melakukan pergerakan yang baik, menahan serangan dan untuk membalas serangan dari lawan. Dalam permainan sepak takraw kelincahan sangat dibutuhkan bahkan dalam setiap latihan menu latihan kelincahan wajib diberikan pengumpan, smes dan tekong selalu bergerak berbelok arah untuk mengambil (umpan) bola maupun mengembalikan bola kepada lawan (Tri Aji, 2023).

Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta Jakarta merupakan pembinaan lanjutan dari pembinaan Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar (PPOP) yang dimaksudkan untuk mencari dan membina bakat olahraga pada usia Perguruan Tinggi. Tujuan didirikannya lembaga ini adalah menjadi jenjang lanjutan pembinaan atlet berpotensi setelah program Pusat Pelatihan Olahraga Pelajar (PPOP) Provinsi DKI Jakarta. Meningkatkan kualitas mutu akademik atlet program Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta. Meningkatkan kualitas prestasi cabang olahraga program Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Mahasiswa Universitas Negeri Jakarta melalui pendekatan IPTEK olahraga, khususnya di cabang olahraga Sepak Takraw.

Kelincahan sangatlah penting dimiliki oleh seorang pemain dalam sepak takraw. Karena apabila kelincahan dikuasai oleh pemain, maka akan mempermudah pemain dalam bermain sepak takraw. Kelincahan adalah yang berarti lincah, gesit atau cekatan. Di dalam gerak yang gesit atau cekatan menyangkut koordinasi serangkaian gerakan (Habil Faruqi, 2023). Latihan kelincahan merupakan salah satu latihan kemampuan kondisi fisik yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam kegiatan olahraga bagi pemain. Pendapat lain latihan kelincahan merupakan sebuah latihan untuk mengubah arah atau posisi badan secara cepat dan melakukan gerakan yang lain (Erlangga Firdaus Kusuma, 2022).

Pemain sepak takraw harus lincah bergerak merubah arah baik melakukan smash dan pada saat melakukan umpan kepada smash *Agility* atau kelincahan adalah kemampuan gerak maksimal seseorang dalam mengubah arah atau posisi tubuhnya secara cepat dan tepat pada waktu bergerak sesuai dengan situasi yang dihadapinya, tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya. Gerakan tersebut harus dikoordinasi dengan baik (Didik Zafar Sidik, 2019). Latihan kelincahan merupakan latihan kecepatan gerak yang pada prinsipnya sama seperti ketika melakukan *speed (acceleration speed)* yang memiliki kriteria (Didik Zafar Sidik, 2019). Jadi, dapat disimpulkan bahwa latihan kelincahan merupakan sebuah latihan fisik untuk mengubah arah secara lincah, cepat, gesit atau cekatan dalam kegiatan olahraga bagi pemain sepak takraw.

METHOD

Metode penelitian menggunakan model pengembangan untuk menghasilkan model baru yang nantinya dapat digunakan ketika melaksanakan proses latihan dalam sepak takraw. Penelitian dan pengembangan (*research and development*) adalah metode penelitian yang digunakan untuk menghasilkan produk tertentu, dan menguji keefektifan produk tersebut (Sugiono, 2019) untuk dapat menghasilkan produk tertentu maka digunakan penelitian yang sifatnya analisis kebutuhan. Produk yang tercipta lalu diuji keefektifannya agar dapat berfungsi di masyarakat luas. Oleh karena itu penelitian tersebut sangat diperlukan untuk menguji keefektifan produk tertentu

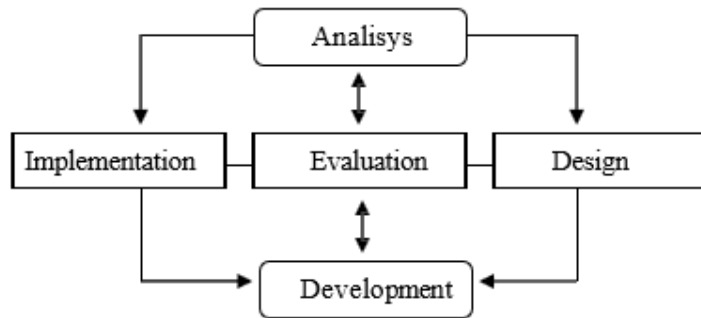
Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengembangkan model latihan kelincahan pada atlet sepak takraw Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM) DKI Jakarta. Tempat penelitian ini dilaksanakan di Hall B Kampus B Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta. Di bawah ini merupakan waktu penelitian berikut jadwal penelitiannya:

Tabel 1. Jadwal Penelitian

kegiatan	Waktu/Bulan			
	Mei	Juni	Juli	Agustus
Studi Pendahuluan				
Pengembangan Produk				
Penyusunan Instrumen				
Pengembangan Dan Analisis Data				
Pendaftaran Ujian Akhir				

Karakteristik dari penelitian ini adalah pengembangan, dimana pengembangan yang dikembangkan oleh peneliti adalah bentuk model latihan kelincahan pada olahraga sepak takraw. Bentuk latihan ini merupakan alat bantu untuk pelatih dalam memberikan latihan terutama pada gerak permainan sepak takraw pada atlet. Dan setelah bentuk latihan ini dianggap layak, maka akan dilakukan implementasi di lapangan. Adapun sasaran dan subyek dari penelitian ini adalah mahasiswa yang tergabung dalam PPLM Sepak Takraw Jakarta. Populasi merupakan seluruh objek penelitian. Populasi merupakan merupakan sebuah wilayah generalitas yang terdiri atas objek atau subyek yang memiliki kuantitas serta karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan (Sugiono, 2019). Dalam penelitian ini peneliti mengambil seluruh populasi atlet sepak takraw PPLM Jakarta. Model pengembangan yang digunakan adalah model ADDIE terdapat beberapa 5 langkah yaitu: “*Analyze* (Analisis), *Design* (Perancangan), *Development* (Pengembangan), *Implementation*

(Implementasi), dan *Evaluation* (Evaluasi). Berikut kerangka konsep pengembangan model ADDIE latihan kelincahan pada pemain Sepaktakraw PPLM Jakarta.



Gambar.1 Desain Model ADDIE

1. **Analyze (Analisis)**

Peneliti melakukan tahap analisis untuk mengumpulkan informasi terkait dengan model latihan kelincahan pada sepak takraw yang akan diteliti. Informasi tersebut dapat diperoleh melalui kegiatan observasi dan wawancara di Hall B Kampus B Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

1. **Design (Perancangan)**

Tahap ini peneliti melakukan rencana pembuatan model. Tahapan dalam desain yaitu berupa menyusun dan memuat sebuah model latihan kelincahan pada sepak takraw.

2. **Development (Pengembangan)**

Pada tahap ini peneliti melakukan uji validasi ahli. Validasi produk dapat dilakukan dengan cara menghadirkan beberapa pakar atau tenaga ahli yang sudah berpengalaman untuk menilai produk baru yang dirancang tersebut.

3. **Implementation (Implementasi)**

Pada tahap ini seperti yang telah dikemukakan desain produk yang telah dibuat tidak bisa langsung diuji coba dulu, tetapi harus dibuat terlebih dulu, menghasilkan barang, dan model tersebut diuji cobakan.

4. **Evaluation (Evaluasi)**

Pada tahap ini peneliti melakukan uji keefektifan. Tujuan uji keefektifan produk yaitu untuk mengetahui produk yang digunakan. Uji keefektifan produk ini dilihat dari hasil tes produk yang dikembangkan.

Analisis data digunakan untuk mengetahui aktivitas proses latihan yang sedang berlangsung, model yang digunakan pelatih di dalam proses latihan dengan kegiatan observasi. Disini menggunakan jawaban angket validasi ahli dengan skala Likert yang terdiri dari 4 skor. Berikut adalah tabel skor penilaian skal likert.

Tabel 2. Penilaian Skor Skala likert (Sugiono, 2019).

Skor	Keterangan
4	Sangat setuju/ sangat baik/ sangat positif/ sangat layak/ sangat bermanfaat/sangat memotivasi/ sangat efektif/ sangat efisien.
3	Setuju/ baik/ sering/ positif/ sesuai/ layak/ bermanfaat/ memotivas/ efektif/ efisien. Tidak setuju/ hampir tidak pernah/ negatif/ kurang
2	setuju/ kurang baik/ kurang menarik/ kurang layak/ kurang efektif/ kurang efisien.
1	Sangat tidak setuju/ sangat kurang baik/ sangat kurang menarik/ sangat tidak layak/ sngat tidak efektif/ sangat tidak efisien.

Pada analisis ini digunakan untuk menguji kelayakan atas produk yang sudah dikembangkan. Disini memvalidasi produk dengan menggunakan jawaban angket validasi ahli dengan skala pengukuran yang akan digunakan dalam penelitian ini untuk menentukan skor jawaban dari responden adalah menggunakan Skala Guttman. Skala Guttman adalah skala yang digunakan untuk mendapatkan jawaban tegas dari responden, yaitu hanya terdapat dua interval seperti “setuju-tidak setuju”; “ya-tidak”; “benar- salah”; “positif-negatif”; “pernah-tidak pernah” dan lain-lain”. Skala pengukuran ini dapat menghasilkan pertanyaan dalam bentuk pilihan ganda meupun *check list*, dengan jawaban yang dibuat skor tertinggi (setuju) satu dan terendah (tidak setuju) nol (Sugiono, 2019).

RESULT AND DISCUSSION

Hasil penelitian pengembangan model latihan kelincahan atlet sepak takraw Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM) DKI Jakarta ini menggunakan model ADDIE. Mengenai langkah-langkah pada pengembangan ADDIE terdapat beberapa 5 langkah yaitu: *Analyze* (Analisis), *Design* (Perancangan), *Development* (Pengembangan), *Implementation* (Implementasi), dan *Evaluation* (Evaluasi) (Sugiono, 2019). Berikut hasil penelitian model latihan kelincahan atlet sepak takraw Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM) DKI Jakarta.

1. *Analyze* (Analisis)

Analisis kebutuhan ini digunakan untuk mengumpulkan informasi terkait model latihan kelincahan atlet sepak takraw sebelumnya dan bagaimana proses model latihan yang akan diteliti. Informasi tersebut dapat diperoleh melalui kegiatan observasi dan wawancara di Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM) DKI Jakarta. Berikut ini merupakan hasil dari analisis kebutuhan di Pusat Pendidikan dan Latihan

Olahraga Mahasiswa (PPLM) DKI Jakarta, sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Dari Analisis Kebutuhan

No	Pernyataan	Jawaban			
		4	3	2	1
1	Saat proses latihan sepak takraw pelatih melakukan beragam model latihan kelincahan bagi atlet.		√		
2	Dengan menggunakan variasi model latihan atlet sangat tertarik dalam pelaksanaan latihan.		√		
3	Dengan menggunakan variasi model latihan dapat memudahkan atlet dalam melaksanakan gerakan didalam permainan sepak takraw.	√			
4	Penggunaan variasi model latihan dapat membantu pelatih dalam melaksanakan proses latihan.		√		
5	Perlu adanya pengembangan model latihan kelincahan sepak takraw.	√			

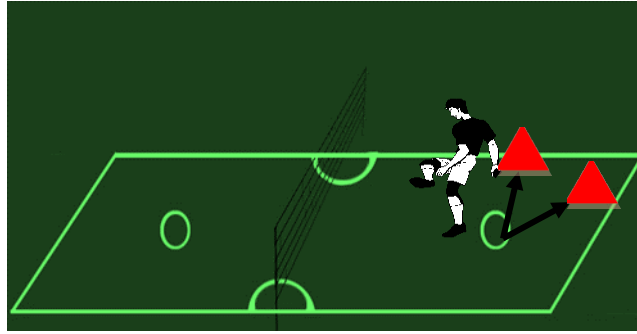
1. Analisis Kebutuhan

Hasil dari analisis kebutuhan observasi pada Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM) DKI Jakarta pada kegiatan latihan pelatih masih kurang dalam penggunaan variasi model. Selain itu, dari hasil wawancara sebelum menggunakan variasi model latihan kelincahan atlet sepak takraw tersebut mendapatkan hasil seperti atlet kurang termotivasi, kurang semangat, kurang tertarik dengan model yang digunakan pelatih sebelumnya.

2. Design (Perancangan)

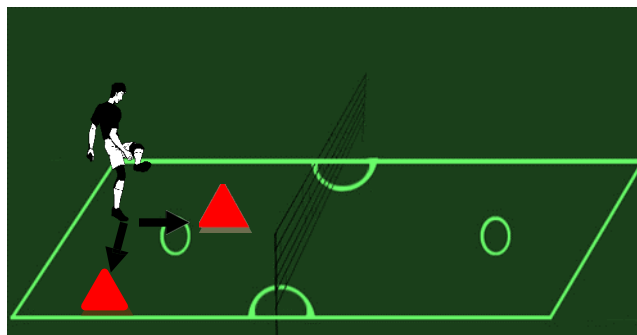
Pada tahap kedua ini adalah tahap *design* (perancangan), pada tahap ini peneliti menyusun rencana dalam pembuatan model latihan kelincahan pada atlet sepak takraw. Spesifikasi produk yang akan dibuat sebelumnya digunakan sebagai acuan dalam penyusunan kerangka model yaitu model latihan kelincahan sepak takraw. Dalam tahap *design* (perancangan), yang pertama dilakukan adalah menentukan gambar gerakan model latihan kelincahan. Adapun hasil gerakan model latihan kelincahan untuk pemain sepak takraw PPLM Jakarta sebagai berikut:

- a. Kelincahan Tekong Kanan, Serong Kanan Belakang.



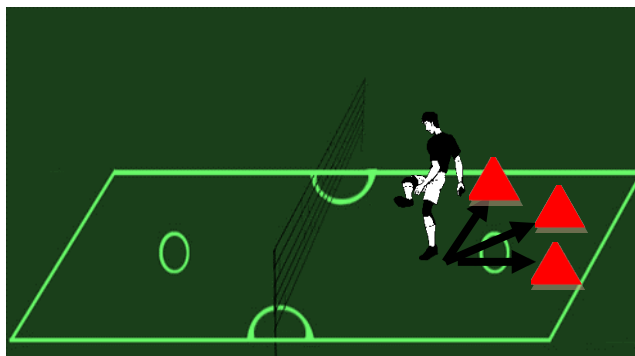
Melatih kelincihan saat mengambil bola yang mengarah ke depan dan ke samping kanan sehingga pemain mampu menjangkau bola yang sulit dengan mudah dan cepat tanpa kehilangan keseimbangan, gerakan yang dilakukan tanpa menggunakan bola, dilakukan selama 8 detik X 5 rep, 5 set. Rest/ repetisi 30 detik, rest/set 3 menit.

b. Kelincihan Tekong Depan Sila, samping kanan



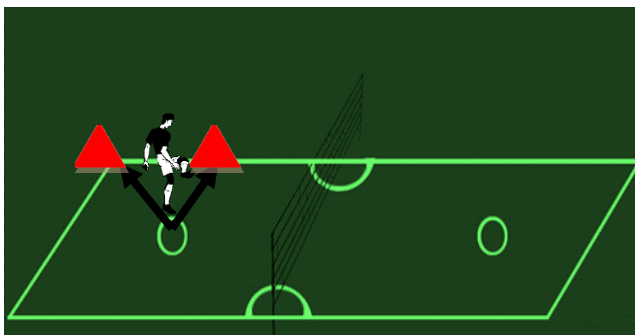
melatih kelincihan saat mengambil bola yang mengarah ke samping kanan, serong kanan, belakang sehingga pemain mampu menjangkau bola yang sulit dengan mudah dan cepat tanpa kehilangan keseimbangan, gerakan yang dilakukan tanpa menggunakan bola, dilakukan selama 8 detik X 5 rep, 5 set. Rest/ repetisi 30 detik, rest/set 3 menit.

c. Kelincihan Tekong Samping Kanan, Serong Kanan, Belakang.



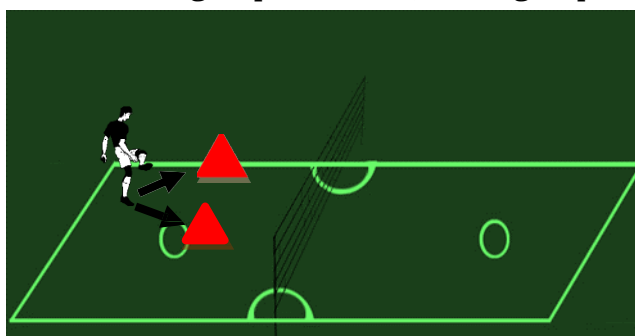
Melatih kelincihan saat mengambil bola yang mengarah ke samping kanan, serong kanan, belakang sehingga pemain mampu menjangkau bola yang sulit dengan mudah dan cepat tanpa kehilangan keseimbangan, gerakan yang dilakukan tanpa menggunakan bola, dilakukan selama 8 detik X 5 rep, 5 set. Rest/ repetisi 30 detik, rest/set 3 menit

d. Kelincahan *Feeder* Samping Kiri, Serong Belakang Kiri.



e. Melatih kelincahan saat mengambil bola yang mengarah Kelincahan *Feeder* Samping Kiri, Serong Belakang Kiri. sehingga pemain mampu menjangkau bola yang sulit dengan mudah dan cepat tanpa kehilangan keseimbangan, gerakan yang dilakukan tanpa menggunakan bola, dilakukan selama 8 detik X 5 rep, 5 set. Rest/ repetisi 30 detik, rest/set 3 menit.

f. Kelincahan *Feeder* Serong Depan Kanan, Serong Depan Kiri



Melatih kelincahan saat mengambil bola yang mengarah ke serong depan kanan, serong depan kiri sehingga pemain mampu menjangkau bola yang sulit dengan mudah dan cepat tanpa kehilangan keseimbangan, gerakan yang dilakukan tanpa menggunakan bola, dilakukan selama 8 detik X 5 rep, 5 set. Rest/ repetisi 30 detik, rest/set 3 menit.

Setelah menghasilkan produk berupa model latihan kelincahan sepak takraw dan sebelum diterapkan ke lapangan dilakukan validasi dari para ahli yaitu ahli model oleh peneliti. Validator dipilih dari dosen di Universitas Negeri Jakarta yang berkompeten sesuai dengan bidangnya. Sedangkan, kelayakan media dilakukan oleh praktisi yaitu pelatih Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Mahasiswa (PPLM) DKI Jakarta. Di bawah ini merupakan hasil validasi dari para ahli, sebagai berikut:

a. Hasil Validasi Ahli 1 Model (Produk)

Ahli model (produk) merupakan penilai tentang model latihan kelincahan sepak takraw. Ahli model (produk) yang memvalidasi yaitu Bapak Burhan Basyiruddin, M.Pd. yang merupakan pelatih PPLM DKI Jakarta dan sebagai dosen Universitas Negeri Jakarta. Hasil penilaian oleh ahli produk disajikan sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Penilaian Ahli I Model (Produk)

No.	Model-model Latihan Kelincahan Sepak Takraw	Jawaban	
		Layak	Tidak Layak
1	Model Kelincahan tekong, kanan, serong kanan belakang.	√	
2	Model Kelincahan tekong, depan sila, samping kanan.	√	
3	Model kelincahan tekong, samping kanan, serong kanan, belakang.	√	
4	Model kelincahan <i>feeder</i> depan.		√
5	Model kelincahan <i>feeder</i> Kiri.		√
6	Model kelincahan <i>feeder</i> , serong depan kanan, serong depan kiri.	√	
7	Model kelincahan <i>feeder</i> , depan belakang.	√	
8	Model kelincahan <i>feeder</i> , serong belakang kanan, serong belakang kiri.	√	
9	Model kelincahan <i>smasher</i> , depan, serong kiri depan.	√	
10	Model kelincahan <i>smasher</i> depan.		√

Berdasarkan Tabel 4 hasil dari penilaian ahli I model (produk) berupa model latihan kelincahan sepak takraw yang dikembangkan menunjukkan hasil “layak” pada model kelincahan sepak takraw semuanya adalah 8 dari 10 model latihan kelincahan sepak takraw yang dirancang. Sehingga hasil yang diperoleh, ada 8 model kelincahan pada sepak takraw “layak diterapkan dilapangan”.

b. Hasil Validasi Ahli 2 Model (Produk)

Ahli model (produk) merupakan penilai tentang model latihan kelincahan sepak takraw. Ahli model (produk) yang memvalidasi yaitu Bapak Andri Paranoan, M.Pd. yang merupakan kordinator pelatih fisik (SC) Pelatihan Daerah (PELATDA) DKI Jakarta. Hasil penilaian oleh ahli produk disajikan sebagai berikut:

Tabel 5. Penilaian Ahli II Model (PRODUK)

No.	Model-model Latihan Kelincahan Sepak Takraw	Jawaban	
		Layak	Tidak Layak
1	Model Kelincahan tekong, kanan, serong	√	
2	Model Kelincahan tekong, depan sila, samping	√	
3	Model kelincahan tekong, samping kanan,	√	
4	Model kelincahan <i>feeder</i> depan.		√
5	Model kelincahan <i>feeder</i> , samping kiri, serong	√	
6	Model kelincahan <i>feeder</i> , samping kanan,	√	
7	Model kelincahan <i>feeder</i> , depan belakang.	√	
8	Model kelincahan <i>feeder</i> , serong belakang	√	
9	Model kelincahan <i>smasher</i> , depan, serong kiri	√	
10	Model kelincahan <i>smasher</i> depan.		√

Berdasarkan Tabel 4.3 hasil dari penilaian ahli II model (produk) berupa model latihan kelincahan sepak takraw yang dikembangkan menunjukkan hasil “layak” pada model kelincahan sepak takraw semuanya adalah 8 dari 2 model latihan kelincahan sepak takraw yang dirancang. Sehingga hasil yang diperoleh, ada 8 model kelincahan pada sepak takraw “layak diterapkan dilapangan”.

c. Hasil Validasi Praktisi

Validasi Praktisi model (produk) merupakan penilai tentang model latihan kelincahan sepak takraw. Validasi Praktisi model (produk) yang memvalidasi yaitu Bapak Haris Munandar, M.Pd, yang merupakan pelatih Pelatihan Daerah (PELATDA) DKI Jakarta. Hasil penilaian oleh ahli praktisi disajikan sebagai berikut:

Tabel 6. Penilaian Hasil Validasi Praktisi model (produk)

No.	Model-model Latihan Kelincahan Sepak Takraw	Jawaban	
		Layak	Tidak Layak
1	Model Kelincahan tekong, kanan, serong kanan	√	
2	Model Kelincahan tekong, belakang.		
2	Model Kelincahan tekong, depan sila, samping	√	
3	Model kelincahan tekong, samping kanan, serong	√	
4	Model kelincahan tekong, samping kanan, belakang.		
4	Model kelincahan feeder kanan.		√
5	Model kelincahan feeder Kiri.		√
6	Model kelincahan feeder, serong depan kanan,	√	
7	serong depan kiri.		
7	Model kelincahan feeder, samping kiri, serong	√	
8	belakang kiri.		
8	Model kelincahan feeder, samping kanan, serong	√	
9	belakang kanan.		
9	Model kelincahan feeder, serong belakang kanan,	√	
10	serong belakang kiri.		
10	Model kelincahan smasher, depan, serong kiri	√	
	depan.		

Berdasarkan Tabel 6. hasil dari penilaian validasi praktisi model (produk) berupa model latihan kelincahan sepak takraw yang dikembangkan menunjukkan hasil “layak pada model kelincahan sepak takraw semuanya adalah 8 dari 10 model latihan kelincahan sepak takraw yang dirancang. Sehingga hasil yang diperoleh, ada 8 model kelincahan pada sepak takraw “layak diterapkan dilapangan.

d. Hasil Rekapitulasi Uji Ahli dan Praktisi

Tabel 7. Rekapitulasi uji ahli dan praktisi

No	Validator	Keterangan	Catatan
1	Uji Ahli I	8 Model layak, 2 model tidak layak	2 model yang tidak layak digunakan karena tidak masuk dalam latihan kelincahan.
2	Uji Ahli II	8 Model layak , 2 model tidak layak	2 model yang tidak layak digunakan karena tidak masuk dalam latihan kelincahan..
3	Uji Ahli III	8 Model layak, 2 model tidak layak	2 model yang tidak layak digunakan karena tidak masuk dalam latihan kelincahan.
Rata-rata		8 Model layak digunakan	Dari 10 model yang dirancang telah tervalidasi dan ada 8 model yang layak diterapkan dilapangan.

Berdasarkan Tabel 7 di atas, maka rekapitulasi uji ahli dan praktisi menunjukkan bahwa model latihan kelincahan sepak takraw dari 8 model mendapatkan hasil semua masuk ke dalam kualifikasi “Layak” dan model layak untuk diterapkan pada latihan.

CONCLUSION

Kelincahan sangat penting bagi performa atlet untuk mencapai puncak prestasi. Mengingat pentingnya kelincahan dalam meningkatkan performa atlet yaitu membuat perencanaan program latihan yang baik, maupun menyajikan program latihan secara tepat. Seorang pelatih memiliki wewenang dalam menyusun program latihan dalam meningkatkan kemampuan kondisi fisik atlet untuk mencapai prestasi yang diinginkan. Kelincahan merupakan salah satu factor penting dalam olahraga sepak takraw (Danny Setyo Ardhi, 2020). Kelincahan merupakan kemampuan suatu gerakan merubah arah dengan cepat tanpa mengurangi keseimbangan (Moh. Hanafi B. R., 2020). Kelincahan merupakan suatu latihan untuk meningkatkan keterampilan dalam permainan sepak takraw (Tri Aji, 2023). Pelatihan kelincahan dengan menggunakan sebuah model merupakan variasi dalam berlatih dengan banyaknya variasi Lathan membuat atlet tidak mudah bosan dalam berlatih sehingga dapat membantu pelatih mengembangkan model latihan kelincahan. Banyak atlet yang sering menggunakannya, untuk berlatih kelinchan ini yang dibutuhkan model latihan kelincahan dengan variasi berbeda setiap harinya. Latihan kelincahan dapat dilakukan pada (15-20 m atau langkah 8-10) dengan posisi

menekuk dan kecepatan panjang langkah berkontribusi pada kecepatan gerak (Tudor O . Bompa, 20009). Latihan kelincahan berfokus pada gerakan yaki yang cepat dan menjadi salah stau bentuk latihan fisik yang fungsinya melatih kecepatan kaki dan koordinasi gerak secara seimbang agar mudah bergerak ketika melakukan servis, mengumpan, cover block dan melakukan gerakan smash.

ACKNOWLEDGEMENT

Terimakasih kepada Lembaga tercinta Universitas Negeri Jakarta, Dekan FIK dan KAPRODI Pendidikan Kepelatihan Olahraga serta teman – teman sejawat telah membantu dan berkontribusi selesainya artikel ini.

REFERENCES

- Danny Setyo Ardhi, A. (2020). Profil Kondisi Fisik Atlet Sepaktakraw MTC Kota Malang. *Sport Science and Health*, 247 - 253.
- Didik Zafar Sidik, P. L. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Erlangga Firdaus Kusuma, R. J. (2022). Pengaruh Latihan Kelincahan Untuk Meningkatkan Kualitas Dribbling Pada Anak Usia 15-17 Tahun. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 157 - 162.
- Habil Faruqi, A. N. (2023). HUBUNGAN KOORDINASI MATA-KAKI DAN KELINCAHAN DENGAN KEMAMPUAN DRIBLING PEMAIN SEPAK BOLA SSB GUNUNG TUNGGAL TARAM KECAMATAN HARAU 50 KOTA. *urnal Muara Olahraga* , 118 - 127.
- Hanafi, s. d. (2020). sepaktakraw. *adibuana*, 1-7.
- Moh. Hanafi, A. R. (2020). *Sepaktakraw Untuk Anak Usia Dini*. Surabaya: Jakad Media Publishing.
- Moh. Hanafi, B. R. (2020). *Metodologi Kepelatihan Olahraga*. Surabaya: Jakad Publishing.
- Sugiono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabet.
- Tri Aji, R. A. (2023). *Metodologi Kepelatihan Sepaktakraw*. Jayapura: Media Publikasi Kita.
- Tudor O . Bompa, G. G. (20009). *Periodization Theory and Methodology Of Training*. United State: Hunt Publishing Company.