

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang berperan penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, serta pembentukan karakter individu. Dalam konteks pendidikan, kegiatan olahraga tidak hanya bertujuan untuk menjaga kesehatan, tetapi juga untuk mengembangkan kemampuan fisik, kerja sama tim, disiplin, dan sportivitas. Salah satu cabang olahraga yang banyak diminati di lingkungan sekolah adalah bola voli. Permainan bola voli menuntut kemampuan fisik yang baik, seperti kekuatan, daya tahan, kecepatan, koordinasi, keseimbangan, dan terutama *agility*.

Agility merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuh secara cepat dan tepat tanpa kehilangan keseimbangan. Dalam permainan bola voli *agility* sangat dibutuhkan ketika menerima servis, melakukan perpindahan posisi, mengejar bola, serta melakukan transisi dari bertahan ke menyerang. Tanpa *agility* yang baik, siswa akan mengalami kesulitan dalam merespon arah datangnya bola sehingga berdampak pada menurunnya efektivitas permainan tim.

Untuk meningkatkan *agility* menurut Harsono (2018. p.46) terdapat beberapa bentuk latihan, seperti *shuttle run*, *zig-zag run*, *squat thrust*, *boomerang run*, lari rintangan, *dot drill*, *three corner drill*, dan *down the line drill*. Latihan-latihan tersebut dirancang untuk melatih kemampuan tubuh dalam melakukan perubahan arah secara cepat dan efisien tanpa kehilangan keseimbangan. Misalnya, *shuttle run* dan *zig-zag run* berfungsi melatih kecepatan berpindah arah serta reaksi otot tungkai terhadap perubahan posisi, sementara *squat thrust* dan *dot drill* membantu mengembangkan kekuatan eksplosif dan koordinasi gerak kaki. Latihan *agility* perlu dilaksanakan secara sistematis, bertahap, dan berulang agar tubuh mampu beradaptasi secara optimal. Salah satu bentuk latihan yang digunakan juga untuk melatih *agility* adalah latihan *hexagon*, yaitu latihan yang menekankan pada gerakan lompatan dan perubahan arah secara cepat dalam satu rangkaian gerak yang terkoordinasi.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan pada tanggal 7-11 Juli 2025, terhadap anggota ekstrakurikuler bola voli putri MTs Karangpari, diperoleh data bahwa rata-rata hasil *t-test* adalah 16,925 detik. Berdasarkan norma penilaian, waktu tersebut

termasuk dalam kategori kurang. Kondisi ini menunjukkan bahwa kemampuan *agility* siswa masih belum optimal. Rendahnya tingkat *agility* tersebut terlihat dari lambatnya perpindahan posisi saat menerima servis dan kurang cepatnya respon gerak ketika permainan berlangsung.

Salah satu bentuk latihan yang dapat digunakan untuk meningkatkan *agility* adalah latihan *hexagon*. Latihan *hexagon* merupakan bentuk latihan yang dilakukan dengan pola enam sisi yang menuntut siswa untuk melakukan lompatan dan perubahan arah secara cepat dan terkontrol. Latihan ini melatih koordinasi kaki, kecepatan reaksi, keseimbangan, serta kemampuan perubahan arah yang merupakan komponen utama dalam *agility*.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Saputra & Ahmad (2021) yang meneliti pengaruh latihan *hexagon drill* terhadap peningkatan kelincahan pada pemain Jombang Basketball Club. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa latihan *hexagon* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan *agility* yang ditunjukkan melalui perbedaan hasil *pre-test* dan *post-test* setelah diberikan perlakuan. Temuan tersebut memperkuat bahwa latihan *hexagon* efektif dalam meningkatkan kemampuan perubahan arah dan koordinasi gerak.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian mengenai latihan *hexagon* dilakukan pada cabang olahraga seperti bola basket atau pada kelompok siswa tertentu. Penelitian yang secara khusus menguji pengaruh latihan *hexagon* terhadap peningkatan *agility* pada anggota ekstrakurikuler bola voli putri MTs Karangpari masih terbatas. Padahal, karakteristik permainan bola voli yang membutuhkan perubahan arah secara cepat dan respon gerak yang tinggi sangat relevan dengan bentuk latihan *hexagon*. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang perlu dikaji lebih lanjut dalam konteks ekstrakurikuler bola voli tingkat sekolah.

Rendahnya kemampuan *agility* anggota ekstrakurikuler bola voli putri MTs Karangpari berdasarkan hasil observasi awal menunjukkan perlunya intervensi latihan yang lebih spesifik dan terstruktur. Apabila kondisi ini tidak segera ditangani, maka kemampuan siswa dalam merespon pergerakan bola dan melakukan perpindahan posisi akan tetap kurang optimal, sehingga dapat menghambat peningkatan performa permainan secara keseluruhan. Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting untuk

memberikan bukti empiris mengenai efektivitas latihan *hexagon* sebagai salah satu metode latihan dalam meningkatkan *agility* siswa.

Berdasarkan uraian tersebut, fokus penelitian ini adalah untuk menguji secara eksperimental pengaruh latihan *hexagon* terhadap peningkatan *agility* pada anggota ekstrakurikuler bola voli putri MTs Karangpari. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi praktis bagi pelatih dan sekolah dalam menyusun program latihan yang lebih efektif serta menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dalam bidang kepelatihan olahraga di tingkat sekolah.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh latihan *hexagon* terhadap peningkatan *agility* pada anggota ekstrakurikuler bola voli putri MTs Karangpari?

1.3 Definisi Operasional

Untuk menghindari kesalahan dalam penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, berikut penulis jelaskan maksud istilah-istilah tersebut :

- a. Menurut Rizki et al., (2022) Latihan *hexagon* adalah bentuk latihan *agility* yang dilakukan dengan pola enam sudut yang menuntut siswa berpindah tempat dengan cepat dan terarah. Perlakuan (*treatment*) dalam penelitian ini, dilaksanakan selama 6 minggu dengan frekuensi 3 kali per minggu. Peneliti menggunakan latihan *hexagon* sebagai bentuk latihan fisik yang difokuskan untuk meningkatkan kemampuan *agility* melalui rangkaian gerakan melompat masuk dan keluar dari pola segi enam secara berulang.
- b. Menurut Winarto & Hasanuddin (2018. p. 100) menyatakan bahwa *agility* merupakan kemampuan individu untuk mengubah arah secara cepat dan tepat saat bergerak, tanpa mengalami gangguan keseimbangan. Pada penelitian ini *Agility* diukur menggunakan *T-Test* dengan satuan waktu (detik), peneliti menegaskan bahwa *agility* memiliki peran penting sebagai kemampuan utama yang harus dimiliki oleh pemain bola voli, karena setiap aktivitas permainan menuntut kecepatan, ketepatan, serta kontrol keseimbangan tubuh dalam menghadapi arah gerak bola.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka dapat diambil tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *hexagon* terhadap peningkatan *agility* pada anggota ekstrakurikuler bola voli putri MTs Karangpari.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis, sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu pengetahuan di bidang pendidikan Jasmani, khususnya yang berkaitan dengan latihan kondisi fisik *agility* pada cabang olahraga bola voli. Penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi penelitian selanjutnya yang mengkaji efektivitas metode latihan, terutama latihan *hexagon*, dalam meningkatkan kemampuan *agility*.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Pelatih Bola Voli

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai alternatif metode latihan yang lebih variatif dan efektif dalam menyusun program latihan untuk meningkatkan kemampuan fisik siswa, khususnya *agility*.

- b. Bagi Siswa

Penelitian ini diharapkan dapat membantu anggota ekstrakurikuler bola voli putri MTs Karangpari dalam meningkatkan kemampuan *agility*, sehingga dapat menunjang performa permainan baik dalam menyerang maupun bertahan.

- c. Bagi Sekolah

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam meningkatkan kualitas pembinaan ekstrakurikuler olahraga di MTs Karangpari, sehingga dapat mendukung peningkatan prestasi siswa di bidang olahraga.

d. Bagi Peneliti

Penelitian ini menjadi sarana untuk menambah wawasan, pengalaman, serta kemampuan dalam menerapkan teori yang telah diperoleh selama perkuliahan ke dalam praktik penelitian di lapangan.