

PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILLS TWO FEET EACH SQUARE* DAN *ICKY SHUFFLE* TERHADAP KECEPATAN GERAK

Wahyu Fajar Ihtiarini

S-1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeeri Surabaya

wahyuhockey05@gmail.com

Dr. Achmad Widodo, M. Kes.

Dosen S-1 Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeeri Surabaya

Abstrak

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drill two feet each square* dan *icky shuffle* terhadap kecepatan gerak. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan menggunakan *pre-test* dan *post-test*. Sampel penelitian ini sebanyak 30 sampel.

Hasil penelitian diperoleh rata-rata – rata kecepatan pada *pre-test two feet each square* sebesar 5,747 dan pada *post test* sebesar 5,536. Sedangkan hasil rata-rata *pre-test icky shuffle* sebesar 5,676 dan *post-test* sebesar 5,374. Berdasarkan uji homogenitas data *ladder drill two feet each square* diperoleh F_{tabel} lebih besar dari F_{hitung} ($3,18 > 0,5077$) sedangkan data *ladder drill icky shuffle* diperoleh F_{tabel} lebih besar dari F_{hitung} ($3,18 > 0,5897$). Berdasarkan uji normalitas data *pre test* dan *post test ladder drill two feet each square* diperoleh χ^2_{tabel} lebih dari χ^2_{hitung} ($5,991 > 3,455$) dan *post test* ($5,991 > 2,291$), sedangkan *pre test* dan *post test ladder drill icky shuffle* diperoleh χ^2_{tabel} lebih dari χ^2_{hitung} ($5,991 > 3,461$) dan *post test* ($5,991 > 2,3115$), sehingga data berdistribusi normal. Perhitungan uji perbedaan rata-rata kecepatan sebelum dan sesudah diberi latihan menggunakan *ladder drill two feet each square* diperoleh $t_{\text{hitung}} - 2,478$ sedangkan *ladder drill icky shuffle* $t_{\text{hitung}} - 4,054$ nilai t_{tabel} dengan taraf signifikansi 0,05 dengan $df = 14$ adalah 2,977. Karena keduanya lebih kecil dari t_{tabel} 2,977, maka H_1 diterima yang berarti terdapat perbedaan kecepatan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Jadi bentuk latihan *ladder drill two feet each square* dan *ladder drill icky shuffle* keduanya memiliki pengaruh terhadap peningkatan kecepatan.

Kata kunci : latihan, *ladder drills two feet each square* dan *ladder drill icky shuffle*, Kecepatan.

Abstract

Speed is the ability of someone to work on the continuous movement in the same form with the shortest time. The purpose of this research was to know the effect of *ladder drill two legs each square* and *icky shuffle* exercise against speed motion. This research used experimental research using *pre-test* and *post-test* with 30 samples.

The results of the research obtained the average of speed in *two feet each square* are 4.863 in the pre-test and 4.535 in the post-test. While, the average of speed in *icky shuffle* test are 5.747 in pre-test and 5.536 in post-test. Based on the homogeneity test, it is obtained that F_{table} is more than F_{counting} ($3.18 > 0.5077$) in *ladder drill two feet each square* data whereas F_{table} is more than F_{counting} ($3.18 > 0.5897$) in *ladder drill icky shuffle*. Based on the normality test of *ladder drill two feet each square*, the result shows that χ^2_{table} is more than χ^2_{counting} ($5,991 > 3,455$) in the pre-test and ($5,991 > 2,291$) in the post-test. Besides, on *ladder drill icky shuffle*, the result shows that χ^2_{table} is more than χ^2_{counting} ($5,991 > 3,461$) in the pre-test and ($5,991 > 2,3115$) in the post-test, so the data is normally distributed. The calculation of average difference test on speed before and after exercise by using *ladder drill two feet each square* results in $t_{\text{counting}} - 2478$ while in *ladder drill icky shuffle* $t_{\text{counting}} - 4054$. The value of t_{table} with the significance level of 0.05 by the $df = 14$ is 2977. Since both are smaller from t_{table} 2.977, H_1 is accepted which means there are differences in speed before and after given treatment. In summary, both *ladder drill two feet each square* dan *ladder drill icky shuffle* affect the increasing of the speed.

Keywords: drills, ladder drills drill two feet each square and icky shuffle, speed.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aktifitas fisik yang dapat meningkatkan kualitas kesehatan individu dan mencegah berbagai penyakit, membuat tubuh terasa lebih sehat dan bugar. Olahraga adalah serangkaian aktifitas fisik yang dilakukan secara terstruktur dengan berpedoman pada aturan-aturan tertentu tapi tidak terkait pada intensitas dan waktunya (Afriwardi, 2009:3). Selain itu olahraga juga bertujuan untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot – otot tubuh. Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi.

Untuk mencapai sebuah prestasi olahraga ada beberapa faktor yang mempengaruhinya. Menurut Hadisasmita (1996:104) untuk meningkatkan kemampuan seseorang dalam olahraga ke arah yang lebih tinggi harus melalui pembinaan yang intensif antara lain yaitu : fisik, tehnik, taktik, mental, dan kematangan bertanding. “Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen – komponen yang tidak dapat dipisahkan begitu saja, baik peningkatan maupun pemeliharannya” (Sajoto, 1995:8). Pada prinsipnya kondisi fisik merupakan suatu hal yang penting untuk olahraga prestasi karena kondisi fisik sangat menentukan kualitas dan kemampuan anak latih untuk mencapai prestasi yang optimal suatu olahraga (Hidayat 2014:52). Oleh karena itu, latihan kondisi fisik perlu mendapat perhatian yang serius, direncanakan secara baik dan sistematis sehingga dapat meningkatkan kesegaran jasmani dan kemampuan fungsional alat-alat tubuh. Adapun beberapa komponen kondisi fisik menurut Sajoto (1988:10) “dibagi menjadi 10 komponen yaitu kekuatan, daya tahan, power, kecepatan, kelentukan, kelincahan, koordinasi, keseimbangan, ketepatan, dan reaksi”. Namun, tidak semua komponen kondisi fisik tersebut menjadi kebutuhan dalam cabang olahraga.

Salah satu komponen kondisi fisik yang penting dalam olahraga yaitu kecepatan. Menurut Bempa (1990:315) kecepatan merupakan penentu kemampuan dalam banyak olahraga seperti berlari, tinju, hockey, dan olahraga tim lainnya. Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dengan waktu yang sesingkat-singkatnya (Sajoto, 1995:9).

Dalam olahraga permainan, seorang atlet

di tuntut untuk bisa bergerak dan berlari cepat pada kondisi tertentu. Lari cepat (*sprint*) adalah suatu cara lari di mana seseorang harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin. Artinya harus melakukan lari secepat-cepatnya dengan mengerahkan seluruh kekuatannya mulai dari garis start sampai dengan garis finish (Syarifuddin 1992:41). Latihan yang teratur, sistematis dan terencana dapat meningkatkan kecepatan. Kecepatan memiliki peran penting dalam mencapai suatu prestasi olahraga. Oleh sebab itu perlu latihan khusus untuk meningkatkan kecepatan seseorang.

Terdapat banyak variasi latihan untuk meningkatkan kecepatan pada seseorang, salah satunya dengan metode variasi *ladder drill*. *Ladder drill* adalah suatu bentuk alat latihan melompat menggunakan satu atau dua kaki dengan melompati tali yang berbentuk tangga yang diletakkan dilantai atau tanah (Brown & Ferrigno, 2000). Latihan ini berfokus pada gerakan kaki dan kecepatan reaksi sehingga dapat menjadi salah satu bentuk latihan fisik yang berfungsi untuk meningkatkan kecepatan.

Peneliti ingin meneliti lebih jauh dua model latihan *ladder drill* yaitu *two feet each square* dan *icky shuffle*. Latihan *ladder drill two feet each square* merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan kaki, body control, dan kesadaran kinestetik (Qurniadi 2013:4) sedangkan *Ladder drill icky shuffle* merupakan latihan untuk meningkatkan koordinasi dan meningkatkan kecepatan tubuh bagian bawah dan latihan ini dapat juga meningkatkan dasar-dasar pergerakan atau perpindahan (Brown 2000 : 68). Dari kedua bentuk latihan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drill two feet each square* dan *icky shuffle* terhadap kecepatan gerak.

KAJIAN PUSTAKA

A. Hakikat Latihan

Latihan adalah serangkaian aktifitas fisik yang terstruktur dan berirama dengan intensitas tertentu dalam jangka waktu tertentu yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani (Afriwardi, 2009:3). Sedangkan menurut Hidayat (2014:1) latihan adalah semua upaya yang mengakibatkan terjadinya peningkatan kemampuan dalam pertandingan olahraga. Jadi latihan adalah serangkaian aktifitas fisik yang terstruktur,

sistematis, yang di lakukan secara berulang-ulang dengan intensitas dan jangka waktu tertentu yang bertujuan untuk meningkatkan kemampuan dalam pertandingan olahraga. Latihan harus dilakukan secara teratur, terlatih, dan sistematis untuk mencapai tujuan latihan. Latihan bertujuan untuk membangun kondisi fisik yang baik. Di dalam penyusunan program latihan harus diperhatikan frekuensi latihan, intensitas latihan, dan lama latihan.

Prinsip – prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek fisiologis dan psikologis olahragawan (Sukadiyanto 2011:13). Oleh sebab itu prinsip – prinsip latihan harus di taati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan.

B. Hakikat Kecepatan

Kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dengan waktu yang sesingkat-singkatnya (Sajoto, 1995:9). Sedangkan menurut Afriwardi (2009:40) “Kecepatan mengacu pada waktu yang dibutuhkan untuk melakukan satu atau serangkaian gerakan untuk memindahkan sebagian atau keseluruhan anggota badan. Dan kecepatan juga diperlukan untuk hampir semua cabang olahraga prestasi”. Syarif Hidayat (2014:61) menyatakan Terdapat dua tipe kecepatan yaitu:

- Kecepatan reaksi : Kapasitas awal pergerakan tubuh untuk menerima rangsangan secara tiba-tiba atau cepat.
- Kecepatan bergerak : Kecepatan berkontraksi dari beberapa otot untuk menggerakkan anggota tubuh secara tepat.

Menurut Bumpa (1994) dalam (Sukadiyanto 2011) faktor faktor yang mempengaruhi kecepatan antara lain di tentukan oleh : Keturunan, Waktu reaksi, Kekuatan (kemampuan mengatasi beban pemberat), Teknik, Elastisitas otot, Konsentrasi, Kemauan.

C. Ladder Drill

Ladder drill adalah salah satu bentuk latihan yang fisik yang berfokus pada kelincahan kaki dan sinkronisasi gerak secara seimbang. Alat ini berupa tali lentur yang menyerupai anak tangga yang mempunyai ukuran 50 cm x 520 cm, dengan jarak antar

bilah 50 cm. cara pemakaian di letakkan di atas bidang yang datar dan rata atau di atas lantai. Dengan berlatih tangga ketangkasan ini akan membantu meningkatkan berbagai aspek gerakan dasar olahraga seperti dalam meningkatkan kemampuan berlari, gerak reflex, daya tahan otot, kecepatan reaksi dan koordinasi antar bagian tubuh. Untuk berlatih gerak ini yang dibutuhkan adalah alat yang menyerupai anak tangga yang ditempatkan pada permukaan berjalan (Brown, Lee E.et al, 2000 : 64). Berikut ini adalah dua contoh dari ladder drill:

1. Ladder Drill Two Feet Each Square

Latihan *ladder drill two feet each square* merupakan salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan kaki, body control, dan kesadaran kinestetik.. Latihan *ladder drill two feet each square* ini dilakukan dengan menggunakan dua kaki masuk di dalam masing-masing anak tangga.

2. Ladder Drill Icky Shuffle

Ladder drill icky shuffle merupakan latihan untuk meningkatkan koordinasi dan meningkatkan kecepatan tubuh bagian bawah dan latihan ini dapat juga meningkatkan dasar-dasar pergerakan atau perpindahan.

METODE

1. Jenis dan Desain Penelitian

Jenis penelitian yang dilakukan adalah eksperimen. Menurut Arikunto (2006 : 3) Eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi faktor-faktor lain yang mengganggu. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis eksperimen semu, karena eksperimen yang memiliki perlakuan, dan bertujuan untuk menjelaskan hubungan-hubungan, mengklarifikasi penyebab terjadinya suatu peristiwa.

Penelitian ini menggunakan rancangan " Randomized Control Group Pre-test and Post-test

Kelompok	Pre-test	Treatment	Post-test
Eksperimen 1	T_1	X_1	T_2
Eksperimen 2	T_1	X_2	T_2

Design" (Nazir, 2014 : 213).

Keterangan :

T_1 = Tes Awal (*Pretest*) *sprint* 40 meter

X_1 = Pemberian perlakuan latihan *Ladder Drill Two Feet each Square*.

X_2 = Pemberian perlakuan latihan *Ladder Drill Icky Shuffle*.

T_2 = Tes Akhir (*Post test*) *sprint* 40 meter

2. Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2010:173). Penetapan populasi, yaitu diambil dari mahasiswa putra Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya angkatan 2014 yang berjumlah 107 orang. Dalam penelitian ini menggunakan 30 sampel (15 sampel mendapatkan perlakuan *two feet each square* dan 15 sampel lainnya mendapatkan perlakuan *icky shuffle*).

3. Variabel

Adapun variabel dalam penelitian ini terdiri dari variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*) seperti dibawah ini :

- Variabel bebas dalam penelitian ini adalah latihan *ladder drill two feet each square* dan *icky shuffle*.
- Variabel terikat dalam penelitian ini adalah kecepatan.

4. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini data diperoleh dengan cara tes dan pengukuran yang dilakukan terhadap sampel penelitian. Kecepatan diukur melalui tes lari *sprint* 40 meter sebelum dan sesudah *treatment ladder drill two feet each square* dan *icky shuffle*.

5. Teknik Analisis Data

a. Deskripsi data

Rumus – rumus yang dipakai untuk menganalisa data tersebut adalah sebagai berikut :

1) Rata-rata hitung (mean)

$$\text{Rumus : } M = \frac{\sum X}{n} \quad (\text{Sudjana, 2002 : 67})$$

Keterangan :

M: rata-rata sampel

$\sum X$: jumlah skor dalam sampel

n: jumlah skor

2) Untuk Menghitung Standart Deviasi

$$SD = \sqrt{\frac{n \sum X^2 - (\sum X)^2}{n(n-1)}} \quad (\text{Nasir, 1998:453})$$

Keterangan :

SD: Standart Deviasi

n : Jumlah Sampel

$\sum X$: Jumlah Nilai X

b. Uji Persyaratan

Persyaratan yang harus dipenuhi dalam menganalisa data – data harus normal dan homogeny. Maka dari itu, persyaratan analisa ditentukan oleh Uji Normalitas dan Uji Homogenitas.

1) Uji normalitas

$$\chi^2 = \sum \frac{(FO - FE)^2}{FE} \quad (\text{Martini 2007:39})$$

Keterangan :

χ^2 = Chi kuadrat

FO= Frekuensi observasi

FH= Frekuensi harapan

2) Uji homogenitas

$$F_{hitung} = \frac{\text{varian terbesar}}{\text{varian terkecil}} \quad (\text{Supardi 2013:143})$$

Jika $F_{hitung} < F_{tabel}$ berarti homogen

Jika $F_{hitung} > F_{tabel}$ berarti tidak homogen

c. Pengujian Hipotesis

Pengujian ini bertujuan untuk menentukan kesimpulan akhir suatu program latihan dengan menghitung hasil tes awal dan tes akhir, apakah terdapat perbedaan yang signifikan atau tidak.

1) Pengujian hipotesis ini menggunakan uji-t dengan rumus statistika sebagai berikut :

$$t = \frac{MD}{\sqrt{\frac{\sum d^2}{n(n-1)}}} \quad (\text{Arikunto, S. 2013 : 349})$$

Keterangan :

MD : perbedaan mean dari *pre-test* dan *post-test*

$\sum d^2$: jumlah kuadrat deviasi

N : jumlah subyek

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Dalam bab ini disajikan tentang deskripsi data dan hasil pengujian hipotesis. Deskripsi data menyangkut bahasan tentang rata-rata, standart deviasi, rancangan nilai tertinggi dan terendah, uji normalitas data serta pengujian hipotesis menggunakan teknik statistika uji-t.

1. Deskripsi Data

Pada deskripsi data ini membahas tentang rata-rata, standart deviasi, varians, nilai tertinggi dan terendah yang diperoleh dari hasil test. Data *Pre-test* dan *post-test* yang diperoleh dari hasil penelitian ini merupakan hasil dari tes kecepatan dengan menggunakan *sprint* 40m sebelum dan sesudah perlakuan (*Treatment*) dilaksanakan.

Berdasarkan hasil dengan perhitungan statistika data dari hasil penelitian dapat dijabarkan sebagai berikut :

a. Ladder drills two feet each square

Tabel 4.1 HASIL PENELITIAN

	Pre test <i>ladder drills two feet each square</i>	Post test <i>ladder drills two feet each square</i>
Mean	5,747	5,536
Standart Deviasi	0,538	0,392
Varians	0,0516	0,0262
Nilai tertinggi	5,04	5,01
Nilai terendah	6,78	6,28

b. Ladder drills icky shuffle

Tabel 4.2 HASIL PENELITIAN

	Pre test <i>ladder drills icky shuffle</i>	Post test <i>ladder drills icky shuffle</i>
Mean	5,676	5,374
Standart Deviasi	0,375	0,280
Varians	0,0234	0,0138
Nilai tertinggi	5,21	5,00
Nilai terendah	6,70	6,10

2. Uji Homogenitas

Setelah dilakukan uji homogenitas data maka diketahui nilai F_{hitung} *ladder drills two feet each square* 0,5077. Dengan df (n1-1:n2-1) dan $\alpha = 0,05$ maka nilai $F_{tabel} = 3,18$ $F_{hitung} = 0,5077 < 3,18$ F_{tabel} , sehingga kedua varians tersebut adalah *homogen*. Sedangkan nilai F_{hitung} *ladder drills icky shuffle* Dengan df (n1-1:n2-1) dan $\alpha = 0,05$ maka nilai $F_{tabel} = 3,18$ $F_{hitung} = 0,5897 < 3,18$ F_{tabel} , sehingga kedua varians tersebut adalah *homogen*. Jadi keduanya memiliki data yang *homogen*.

3. Pengujian Persyaratan Analisa

a. Uji Normalitas Ladder Drill Two Feet Each Square Pre-test

Setelah melakukan diskripsi data maka langkah selanjutnya adalah uji normalitas data yang dilakukan terhadap masing-masing data, tujuannya untuk mengetahui apakah data tersebut berasal dari populasi berdistribusi normal atau tidak. Hasil normalitas *pre-test* disajikan dalam tabel berikut ini :

Tabel 4.3 Hasil persyrtan Normalitas Pre-test

No	Variabel	X^2_{hitung}	X^2_{tabel}	Distribusi
1	Kecepatan sebelum diberi latihan Ladder drills two feet each square	3,455	5,991	Normal

Berdasarkan hasil tabel tersebut menunjukkan bahwa x^2_{hitung} lebih besar dari x^2_{tabel} . Maka hal ini berarti data pada *pre-test* atau data sebelum diberikan perlakuan dengan latihan *Ladder drills two feet each square* berasal dari populasi berdistribusi normal.

b. Uji Normalitas Ladder Drill Two Feet Each Square Post-test

Tabel 4.4 Hasil persyrtan Normalitas Post-test

No	Variabel	X^2_{hitung}	X^2_{tabel}	Distribusi
1	kecepatan sesudah diberi latihan Ladder drills two feet each square	2,291	5,991	Normal

Berdasarkan hasil tabel tersebut menunjukkan bahwa x^2_{hitung} lebih besar dari x^2_{tabel} . Maka hal ini berarti data pada *post test* atau data sebelum diberikan perlakuan dengan latihan *Ladder drills two feet each square* berasal dari populasi berdistribusi normal.

c. Uji Normalitas *Ladder Drill Icky Shuffle Pre-test*

Tabel 4.5 Hasil persyaratan Normalitas *Pre-test*

No	Variabel	X^2_{hitung}	X^2_{tabel}	Distribusi
1	Kecepatan sebelum diberi latihan <i>Ladder drills icky shuffle</i>	3,461	5,991	Normal

Berdasarkan hasil tabel tersebut menunjukkan bahwa x^2_{tabel} lebih besar dari x^2_{hitung} . Maka hal ini berarti data pada *pre-test* atau data sebelum diberikan perlakuan dengan latihan *Ladder drills icky shuffle* berasal dari populasi berdistribusi normal.

d. Uji Normalitas *Ladder Drill Icky Shuffle Post-test*

Tabel 4.6 Hasil persyaratan Normalitas *Post-test*

No	Variabel	X^2_{hitung}	X^2_{tabel}	Distribusi
1	Kecepatan sesudah diberi latihan <i>Ladder drills icky shuffle</i>	2,3115	5,991	Normal

Berdasarkan hasil tabel tersebut menunjukkan bahwa x^2_{tabel} lebih besar dari x^2_{hitung} . Maka hal ini berarti data pada *post-test* atau data sebelum diberikan perlakuan dengan latihan *Ladder drills icky shuffle* berasal dari populasi berdistribusi normal.

4. Pengujian Hipotesis

Setelah dilakukan uji normalitas maka langkah selanjutnya yaitu pengujian hipotesis. Untuk menguji perbedaan rata-rata kecepatan sebelum dan sesudah diberi pelatihan *Ladder drills two feet each square* dan *ladder drills icky shuffle* yaitu dengan menggunakan rumus uji-t.

a. Uji Hipotesis (Uji-t) *Ladder Drill Two Feet Each Square*

Berdasarkan perhitungan uji perbedaan rata-rata kecepatan sebelum dan sesudah diberi pelatihan *Ladder drills two feet each square* diperoleh t_{hitung} sebesar -2,478 sedangkan nilai t_{tabel} dengan taraf

signifikansi 0,05 dengan $df = 14$ adalah 2,977. Semakin sedikit waktu (data) semakin baik pula kecepatannya. karena t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} yaitu $(-2,478 < 2,977)$, maka H_1 diterima yang berarti terdapat peningkatan kecepatan setelah diberi perlakuan dengan menggunakan *Ladder drills two feet each square*. Karena data data kecepatan ini bersifat terbalik yaitu bukan semakin bertambah namun semakin sedikit waktu semakin baik.

b. Uji Hipotesis (Uji-t) *Ladder Drill Icky Shuffle*

Berdasarkan perhitungan uji perbedaan rata-rata kecepatan sebelum dan sesudah diberi pelatihan *Ladder drills icky shuffle* diperoleh t_{hitung} sebesar -4,054 sedangkan nilai t_{tabel} dengan taraf signifikansi 0,05 dengan $df = 14$ adalah 2,977. Data dalam penelitian ini adalah kecepatan maka data bersifat kebalikan. Semakin sedikit waktu (data) semakin baik pula kecepatannya. karena t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} yaitu $(-4,054 < 2,977)$, maka H_1 diterima yang berarti terdapat peningkatan kecepatan setelah diberi perlakuan dengan menggunakan *Ladder drills icky shuffle*.

B. PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka pelatihan menggunakan *Ladder drills two feet each square* dan *icky shuffle* memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kecepatan dan metode pelatihan *Ladder drills two feet each square* dan *icky shuffle* ini dapat digunakan sebagai salah satu bentuk pelatihan untuk meningkatkan kecepatan pada beberapa cabang olahraga yang banyak menggunakan kecepatan.

Sebelum diberikan perlakuan (*ladder drills*) yaitu pelatihan *Ladder drills two feet square* sampel memiliki rata – rata kecepatan sebesar 5,747 dan setelah diberikan perlakuan sampel memiliki rata – rata kecepatan sebesar 5,536 sedangkan pelatihan *Ladder drills icky shuffle* sampel memiliki rata – rata kecepatan sebesar 5,676 dan setelah diberikan perlakuan

sampel memiliki rata – rata kecepatan sebesar 5,374.

Dalam penelitian ini diperoleh hasil bahwa model latihan *ladder drill two feet each square* dan *icky shuffle* keduanya memiliki pengaruh terhadap peningkatan kecepatan dengan hasil *ladder drills two feet each square* - 2,478 dan *ladder drills icky shuffle* -4,054. Karena data di dalam penelitian ini adalah kecepatan, maka semakin sedikit waktu (data) yang ditempuh, semakin baik pula kecepatannya. Jadi bentuk latihan *ladder drill two feet each square* dan *icky shuffle* keduanya memiliki pengaruh terhadap peningkatan kecepatan.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan penelitian dan pembahasan sebelumnya, maka dalam bab ini dapat diambil simpulan sebagai berikut : bentuk latihan *ladder drill two feet each square* dan *icky shuffle* keduanya memiliki pengaruh terhadap peningkatan kecepatan. Kedua model latihan *ladder drill* ini dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan

Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian dan kesimpulan penelitian, maka dikemukakan saran sebagai berikut : Latihan *Ladder drills two feet each square* dan *ladder drills icky shuffle* dapat digunakan sebagai metode pelatihan yang efektif dan dapat dijadikan alternatif pilihan untuk meningkatkan kecepatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriwardi, 2009. *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- Bompa, Tudor O. 1990. *Theory and Methodology of Training*. Dubuque. Iowa : Kendall/Hunt Publishing Company.
- Brown, L.E., Feriigno, V.A., Santana, J.C., 2000. *Training for Speed, Agility, and Quickness*. Champaign: Human Kinetics.
- Hadisasmita, Yusuf dan Syarifuddin, Aip. 1996. *Ilmu Kepelatihan Dasar*. Departemen Pendidikan dan Jenderal Pendidikan Tinggi. Jakarta.
- Hidayat, Syarif. 2014. *Pelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. Yogyakarta : Graha Ilmu.
- Hidayat, Yogi Apriyan. 2013. “*pengaruh latihan variasi speed ladder drill terhadap hasil lari sprint 60 meter pada siswa putra kelas VIII SMP Negeri 6 kota Jambi*”. Skripsi. Jambi : Universitas Jambi.
- Maksum, Ali. 2009. *Metode Penelitian*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- Martini. 2007. *Prosedur dan Prinsip-Prinsip Statistika*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- Nazir, M. 2014. *Metode Penelitian*. Bogor : Ghalia Indonesia.
- Pramukti, Tiar. Junaidi, Said. 2015. *Pengaruh Latihan Ladder Drill dan latihan ABC Run Terhadap Peningkatan Kecepatan Pemanjatan Jalur Speed Atlet Panjat Tebing. FPTI Kota Magelang*. Semarang : Universitas Negeri Semarang. Vol. 4 (1) : hal. 41.
- Qurniadi, Saripin, Yuherdi. 2013. *Perbandingan Pengaruh Latihan Ladder Drill Two Feet Each Square Laterally dan Ladder Drill Two Feet Each Square Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Abdurrah Pekanbaru*. Universitas Riau.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik*. Semarang : Dahara Prize.
- Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sukadiyanto, 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta : Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Syarifuddin, Aip. 1992. *Atletik*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pembinaan Tenaga Kependidikan.
- Tim Penyusun. 2014. *Pedoman Penulisan Skripsi*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.