

Pengaruh Latihan *Ladder Drill Two Feet Each Square* Terhadap Peningkatan Kecepatan Gerak

Hari Purnomo

Mahasiswa S-1 Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya, haripurnomo1994@gmail.com

Dr. Achmad Widodo, M.Kes

Dosen S-1 Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Kecepatan adalah waktu yang dibutuhkan oleh tubuh untuk melakukan suatu kerja fisik tertentu. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah melakukan latihan *ladder drill two feet each square* terhadap peningkatan kecepatan gerak. Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan adanya *pre-test* dan *post-test*. Sampel penelitian sebanyak 15. Dari hasil penelitian diperoleh rata-rata kecepatan gerak pada *pre-test* sebesar 5,747 dan pada *post-test* sebesar 5,536. Uji normalitas data *pre-test* diperoleh χ^2_{tabel} lebih besar dari χ^2_{hitung} ($5,991 > 3,455$) dan *post-test* ($5,991 > 2,291$), sehingga kedua data tersebut berdistribusi normal. Hasil dari perhitungan uji perbedaan rata-rata kecepatan gerak sebelum dan sesudah diberi latihan menggunakan *ladder drill two feet each square* diperoleh t_{hitung} -2,478 dan nilai t_{tabel} dengan taraf signifikansi 0,05 dengan $df = 14$ adalah 2,977. Karena t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} ($-2,478 < 2,977$), maka H_1 diterima yang berarti ada perbedaan kecepatan gerak sebelum dan sesudah diberikan latihan *ladder drill two feet each square*.

Kata kunci: Latihan, *Ladder Drill, Two Feet Each Square*, Kecepatan Gerak.

Abstract

Speed is an interval needed by a body to do certain physical works. The aim of this research was to know the difference before and after doing *ladder drill two feet each square* training toward movement speed increasing. This research used experimental research with *pre-test* and *post-test*. Research sample were 15 samples. From the result, it was obtained mean of movement speed in *pre-test* was 5.747 and in *post-test* was 5.536. Normality test of *pre-test* data showed that χ^2_{tabel} was higher than χ^2_{hitung} ($5,991 > 3,455$) and *post-test* ($5,991 > 2,291$), so that both data were normally distributed. Measurement result of movement speed mean differential test before and after given training using *ladder drill two feet each square* resulted t_{hitung} -2,478 was lower than t_{tabel} ($-2,478 < 2,977$), so that H_1 was accepted which meant that there was differences between movement speed before and after given *ladder drill two feet each square* training.

Keywords: Training, *Ladder Drill Two Feet Each Square*, Movement Speed.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan salah satu aktivitas fisik yang dilakukan dengan tujuan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani. Menurut (Faruq, 2007:2) dengan jumlah penduduk dunia yang demikian banyaknya, olahraga adalah salah satu media yang dahsyat untuk menyehatkan, membugarikan dan mencerdaskan mereka. Tujuan olahraga bermacam-macam sesuai dengan olahraga yang dilakukan, tetapi olahraga secara umum selain meliputi menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani juga sebagai suatu pencapaian seseorang untuk meningkatkan prestasi olahraga setinggi-tingginya. Keberhasilan itu akan diraih apabila latihan yang

dilakukan sesuai dan berdasarkan prinsip latihan secara bertahap, terprogram, yang mempunyai tujuan tertentu.

Dalam pencapaian 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, teknik, taktik, mental, dan kematangan bertanding. Kondisi fisik merupakan salah satu yang dominan berpengaruh terhadap peningkatan prestasi olahraga. (Hidayat, 2014:52) mengatakan 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. Dengan demikian perlu adanya latihan secara sistematis dan terprogram untuk melatih kondisi fisik. Adapun beberapa komponen kondisi fisik menurut Sajoto (dalam Widodo, 2007:12) dibagi menjadi 10 komponen yaitu kekuatan (*strenght*), daya tahan (*endurance*), daya ledak otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), kelenturan (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), dan reaksi (*reaction*).

Salah satu aspek penting dalam banyak cabang olahraga adalah kecepatan. Kecepatan merupakan penentu kemampuan dalam banyak olahraga seperti dalam berlari, tinju, anggar, hoki, olahraga tim dan sejenisnya (Bompa, 1990:315). Kecepatan adalah kemampuan menempuh jarak tertentu dalam waktu yang sesingkat singkatnya (Hidayat, 2014:61). Dalam cabang olahraga tertentu seperti sepak bola, bola basket, hockey, dan olahraga permainan lainnya seorang atlet diuntut untuk bisa bergerak dan berlari cepat. Kemampuan untuk bergerak cepat dalam garis lurus merupakan komponen integral dari keberhasilan kinerja dalam berbagai olahraga (Bompa, 2009:315).

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 start sampai dengan garis finish (Syarifuddin, 1992:41). Hal tersebut juga dikatakan oleh Suharno (dalam Hidayat, 2013:3) “yang dibutuhkan dalam lari *sprint* adalah kecepatan bergerak yakni kemampuan atlet bergerak secepat mungkin dalam satu gerak yang di tandai waktu antara gerak permulaan dengan gerak akhir”. Maka dari itu unsur gerak kecepatan memiliki peranan penting untuk membantu peningkatan prestasi. Mengetahui pentingnya kecepatan sangat dibutuhkan banyak cabang olahraga, sehingga perlu di latih khusus dalam peningkatannya.

Terdapat berbagai macam metode atau model latihan yang dapat meningkatkan kecepatan. Salah satu bentuk latihan yang dapat dilakukan adalah bentuk latihan *ladder drill*. *Ladder drill* adalah suatu bentuk alat latihan menyerupai tangga dengan cara melewati masing-masing anak tangga menggunakan satu atau dua kaki. Dengan berfokus pada gerakan kaki dan kecepatan reaksi dapat menjadi salah satu bentuk latihan fisik yang fungsinya meningkatkan kecepatan. Untuk berlatih gerak ini, anak tangga ditempatkan pada bidang datar (Brown, 2000:64). Latihan tangga ketangkasan juga bisa dilakukan berbagai macam variasi.

Peneliti menggunakan salah satu bentuk variasi yaitu *two feet each square*. Latihan ini dilakukan dengan dua kaki masuk di dalam masing-masing anak tangga. Dalam penelitian (Qurniadi, 2013:3) dijelaskan bahwa latihan *ladder drill two feet each square* dapat membantu meningkatkan kecepatan kaki, body control, dan kesadaran kinestik dan latihan ini juga dapat meningkatkan dasar-dasar pergerakan atau perpindahan.

Sehubungan dengan itu, penelitian ini meneliti kaitannya dengan latihan *ladder drill two feet each square* terhadap peningkatan kecepatan gerak.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang digunakan adalah jenis eksperimen, karena memiliki perlakuan dengan tujuan menjelaskan hubungan-hubungan, dan menganalisis penyebab terjadinya suatu peristiwa. Desain yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan rancangan *one-group pretest-posttest design*. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa PENKESREK FIK UNESA angkatan 2014 yang berjumlah 107 orang. Sampel yang di ambil menggunakan metode *simple random sampling* yang berjumlah 15 orang.

Data dalam penelitian ini diperoleh dari hasil tes dan pengukuran yang dilakukan terhadap sampel penelitian. Komponen fisik yang diukur adalah kecepatan. Kecepatan diukur melalui tes lari *sprint* 40 meter sebelum dan sesudah *treatment ladder drill two feet each square*. Tahap awal (*pre-test*), sampel melakukan tes lari *sprint* 40 meter. Kemudian tahap kedua dilakukan *treatment ladder drill two feet each square* sebanyak 18 kali pertemuan dan pada tahap akhir (*post-test*) perlakuannya sama dengan tahap awal. Tes sebelum dan sesudah dimaksudkan untuk mengetahui kecepatan awal dan pengaruh perlakuan (*treatment*) terhadap kecepatan yang diukur melalui tes lari *sprint* 40 meter.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh dari hasil penelitian ini merupakan hasil dari tes kecepatan dengan menggunakan *sprint* 40 meter sebelum dan sesudah perlakuan (*Treatment*) dilaksanakan. Berdasarkan perhitungan uji normalitas terhadap hasil *pre-test* dan *post test* diketahui kedua data tersebut berasal dari populasi berdistribusi normal.

Tabel 1. Hasil Data Pre-test

DATA	NILAI
Minimal	6,78
Maksimal	5,04
Mean	5,747
SD	0,538

Tabel 2. Hasil Data Post-test

DATA	NILAI
Minimal	6,28
Maksimal	5,01
Mean	5,536
SD	0,392

Sebelum diberikan perlakuan yaitu latihan *Ladder drill two feet square* sampel memiliki rata – rata kecepatan sebesar 5,747 dan setelah diberikan perlakuan sampel memiliki rata – rata kecepatan sebesar 5,536. Diketahui terjadi peningkatan rata-rata sebesar 0,211

karena sampel bukan atlet (tidak dalam kondisi terlatih) sehingga kecepatan lebih mudah meningkat dari pada seorang atlet.

Berdasarkan hasil pengolahan data diatas, diperoleh t_{hitung} sebesar -2,478 sedangkan nilai t_{tabel} dengan taraf signifikan 0,05 dengan $df = 14$ adalah 2,977 yang berarti terdapat peningkatan kecepatan setelah diberi perlakuan dengan latihan menggunakan *ladder drill two feet each square*. Karena data di dalam penelitian ini adalah kecepatan, maka semakin sedikit waktu (data) yang ditempuh, semakin baik pula kecepatannya.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dengan analisis data dan pengujian hipotesa, maka dapat diambil simpulan bahwa :

1. Latihan dengan menggunakan *ladder drill two feet each square* dapat meningkatkan kecepatan dengan $t_{hitung} - 2,478 < t_{tabel} 2,977$. Hasil negatif menunjukkan bahwa semakin sedikit waktu yang diperoleh maka semakin baik kecepatannya.
2. Jadi latihan dengan menggunakan *ladder drill two feet each square* dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk latihan untuk meningkatkan kecepatan.

Saran

Berdasarkan pada hasil penelitian dan kesimpulan penelitian, maka dikemukakan saran sebagai berikut :

1. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pertimbangan senam bugar sebagai salah satu pilihan olahraga yang tepat bagi lansia dalam rangka menjaga kesehatan dan khususnya untuk meningkatkan kualitas hidup.
2. Agar mendapat hasil yang sesuai untuk menjaga dan meningkatkan kualitas hidup, hendaknya anggota Posyandu Lansia Karang Werdha Kedurus Surabaya tetap menjaga asupan pola makan, olahraga teratur, dan istirahat yang cukup.
3. Untuk penelitian lebih lanjut diharapkan dapat menggunakan rancangan penelitian yang lebih baik agar didapatkan hasil yang lebih akurat mengenai perubahan kualitas hidup yang terjadi akibat latihan senam bugar lansia

DAFTAR PUSTAKA

Afriwardi. 2011. *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta : Buku Kedokteran EGC.

Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.

Azwar, Saifuddin. 2007. *Metode Penelitian*. Cetakan ke VII. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

Bompa, Tudor O. Haff Gregory, G. 2009. *Periodization Theory and Methodology of Training*. Fifth Edition. New York : Human Kinetics.

Bompa, Tudor O. 1990. *Theory and Methodology of Training*. Dubuque. Iowa : Kendall/Hunt Publishing Company.

Brown, Lee E dkk. 2000. *Training for Speed, Agility, and Quickness*. United States: Human Kinetics.

Faruq, Muhammad Muhyi. 2007. *Meningkatkan Kebugaran Jasmani Melalui Permainan dan Olahraga Bola Basket*. Surabaya : PT Gramedia Widiasarana Indonesia, 2009.

Fox, E L Dkk. 1988. *The Physiological Basic of Physical Education and Athletic*. Edisi ke - 4. Philadelphia : Saunders College Publishing.

Hadisasmita, Yusuf dan Syarifuddin, Aip. 1996. *Ilmu Kepeleatihan 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*. Hal.4.

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.

Qurmiadi, Saripin, Yuherdi. 2013. *Perbandingan pengaruh latihan ladder drill two feet each square laterally dan latihan ladder drill two feet each square terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Abdurrah Pekanbaru*. Pekanbaru : Universitas Riau.

Raynold, Tony. (2010). *The Ultimate Agility Ladder Guide*. www.PssAthletics.com.

Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.

Sajoto, M. 1995. *Peningkatan & Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Dahara Prize.

Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : ALFABETA cv.

Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih fisik*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.

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

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.

Widodo, Achmad. 2007. *Pengembangan Tes Rangkaian Fisik untuk Pemain Sepakbola*. Disertasi Tidak Diterbitkan. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.

