

PERBANDINGAN LATIHAN *LADDER DRILL TWO FEET EACH SQUARE* DAN *LADDER DRILL ICKY SHUFFLE* TERHADAP PENINGKATAN KELINCAHAN

Kanwangwang Wahyu Danar Tafakkur

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

Dr. Achmad Widodo, M.Kes

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

Abstrak

Kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, sesuai dengan situasi yang dihadapi di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah pelatihan *ladder drill two feet each square* dan *ladder drill icky shuffle* terhadap peningkatan kelincahan. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian eksperimen dengan menggunakan *pre-test* dan *post-test*. Sampel penelitian ini sebanyak 15 sampel.

Hasil penelitian diperoleh rata-rata – rata kelincahan pada *pre-test* sebesar 4,863 dan pada *post test* sebesar 4,535. Berdasarkan uji homogenitas data *ladder drill two feet each square* diperoleh Ftabel lebih besar dari F hitung ($3,18 > 1,3828$) sedangkan data *ladder drill icky shuffle* diperoleh Ftabel lebih besar dari F hitung ($3,18 > 0,1781$). Berdasarkan uji normalitas data *pre test* dan *post test ladder drill two feet each square* diperoleh x^2 tabel lebih dari x^2 hitung ($5,991 > 2942$) dan *post test* ($5,991 > 2,885$), sedangkan *pre test* dan *post test ladder drill icky shuffle* diperoleh x^2 tabel lebih dari x^2 hitung ($5,991 > 4,228$) dan *post test* ($5,991 > 3,317$), sehingga data berdistribusi normal. Perhitungan uji perbedaan rata-rata kelincahan sebelum dan sesudah diberi latihan menggunakan *ladder drill two feet each square* diperoleh thitung $-5,8128$ sedangkan *ladder drill icky shuffle* thitung $-4,02473$ nilai tabel dengan taraf signifikansi 0,05 dengan $df = 14$ adalah 2,977. Karena keduanya lebih kecil dari ttabel 2,977, maka H_1 diterima yang berarti terdapat perbedaan kelincahan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan atau latihan *ladder drill two feet each square* dan *ladder drill icky shuffle*.

Kata kunci : latihan, ladder drills two feet each square dan ladder drill icky shuffle, kelincahan

Abstract

Agility is the ability to change the direction and position of the body quickly and precisely at the time of the move, according to the situation encountered in a particular arena without losing his balance. The purpose of this study was to determine the difference before and after the training ladder drill two each square feat and ladder drill icky shuffle to increased agility. This research uses experimental study using *pre-test* and *post-test*. The research sample sebanyak 15 samples.

The results were obtained on average - average agility on a *pre-test* of 4.863 and *post test* of 4.535. Based on the data homogeneity test ladder drill two square feeteach obtained Ftabel greater than the calculated F ($3,18 > 1.3828$) while the data obtained Ftabel ladderdrill icky shuffle is greater than the calculated F ($3,18 > 0.1781$). Based on data normality test *pre test* and *post test ladder drill two feet of each large square* is obtained x^2 tabel over x^2 hitung ($5.991 > 2942$) and *post test* ($5.991 > 2.885$), while the *pre-test* and *post-test ladder drill icky shuffle* obtained x^2 tabel over x^2 hitung ($5.991 > 4.228$) and *post test* ($5.991 > 3.317$), so the normal distribution of data. The calculation of the average difference test agility before and after exercise by using a ladder drill two feet each square diperoleh thitung -5.8128 while the ladder drill icky shuffle thitung -4.02473 ttable value with a significance level of 0.05 with $df = 14$ was 2.977. Because both are smaller than 2.977 ttabel, then H_1 accepted which means that there is a difference agility before and after treatment or ladder drills drill each two feet square and ladder drill icky shuffle.

Keywords: drills, ladder drills each two feet square san icky shuffle ladder drills, agility

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). 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).

Kelincahan dapat dilatih dengan banyak variasi untuk meningkatkannya, 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).

Ladder drill memiliki banyak variasi latihan untuk menambah kelincahan seseorang diantaranya ladder speed run, one feet each square, ladder stride runs, two feet each square, icky shuffle, zigzag crossover shuffle, in-out shuffledan side right-in. Dari berbagai bentuk latihan tersebut, peneliti ingin membandingkan dua model latihan yaitu *two feet each square danicky shuffle*. Dalam penelitian Qurniadi (2013 : 3) dijelaskan bahwa latihan *ladder drill "two feet each square"* dapat membantu meningkatkan kecepatan kaki, keseimbangan, dan kesadaran kinestik dan latihan ini juga dapat meningkatkan dasar-dasar pergerakan atau perpindahan. sedangkan *Ladder drill icky suffle* 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 bentuk latihan mana yang lebih berpengaruh untuk meningkatkan kelincahan lari pada seseorang.

METODE

Jenis penelitian yang dilakukan adalah eksperimen. Menurut Moh. Nasir (201:60) jenis eksperimen terdapat 2 macam yaitu eksperimen sungguhan dan eksperimen semu. Eksperimen sungguhan adalah sebuah penelitian yang menyelidiki hubungan sebab-akibat dengan adanya perbandingan hasil antara kelompok control dan perlakuan secara ketat. Eksperimen semu adalah sebuah eksperimen penelitian yang mendekati percobaan sungguhan dimana peneliti belum sesungguhnya mengontrol dan memanipulasi variabel, atau belum mempunyai sifat percobaan sebenarnya

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan eksperimen semu dengan tujuan menjelaskan hubungan dan menganalisis penyebab terjadinya suatu peristiwa yang terjadi sebelum dan setelah perlakuan diberikan .

HASIL DAN PEMBAHASAN

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 uju-t.

A. Diskripsi Data

1. Ladder Drill Two Feet Each Square

Tabel hasil penelitian

	Pre test <i>ladder drills two feet each square</i>	Post test <i>ladder drills two feet each square</i>
Mean	4,823	4,535
Standart Deviasi	0,256	0,291

Varians	0,0128	0,0177
Nilai tertinggi	5,23	5,05
Nilai terendah	4,46	4,03

Dari data diatas dapat diketahui bahwa hasil rata-rata test awal (*pre test*) *ladder drills two feet each square* adalah 4,823 dengan varians sebesar 0,0129 standart deviasi sebesar 0,256 serta nilai tertinggi 4,46 dan nilai terendah 5,32 sedangkan rata-rata hasil test akhir (*post test*) *ladder drills two feet each square* adalah 4,535 dengan varians 0,0177 standart deviasi sebesar 0,291 serta nilai tertinggi 4,03 dan nilai terendah 5,05.

2. Ladder Drill Icky Shuffle

Tabel hasil Ppenelitian

	Pre test <i>ladder drills icky shuffle</i>	Post test <i>ladder drills icky shuffle</i>
Mean	4,840	4,505
Standart Deviasi	0,355	0,145
Varians	0,0247	0,0044
Nilai tertinggi	4,30	4,22
Nilai terendah	5,74	4,78

Dari data diatas dapat diketahui bahwa hasil rata-rata tes awal (*pre test*) *ladder drills icky shuffle* adalah 4,840 dengan varians sebesar 0,0247 standart deviasi sebesar 0,355 serta nilai tertinggi 4,30 dan nilai terendah 5,74 sedangkan rata-rata tes akhir (*post test*) *ladder drills icky shuffle* adalah 4,505 dengan varians sebesar 0,0047 standart deviasi sebesar 0,145 serta nilai tertinggi 4,22 dan nilai terendah 4,78.

B. Uji Homogenitas

Setelah dilakukan uji homogenitas data maka diketahui nilai Fhitung *ladder drills two feet each squre* 1,3828. Dengan df (n1-1 : n2-1) dan $\alpha = 0,05$ maka nilai Ftabel = 3,18 F hitung = 1,3828 < 3,18 Ftabel, sehingga kedua varians tersebut adalah homogen. Sedangkan nilai Fhitung *ladder drills icky shuffle* Dengan df (n1-1:n2-1) dan $\alpha = 0,05$ maka nilai Ftabel = 3,18 F hitung = 0,1781 < 3,18 Ftabel, sehingga kedua varians tersebut adalah homogen. Jadi keduanya memiliki data yang homogen.

C. Pengujian Persyaratan Analisa

1. Uji Normalitas Ladder Drill Two Feet Each Square (pre-test) dan (post-test)

No	Variabel	X ² _{hitung}	X ² _{tabel}	Distribusi
1	Kelincahan pre-test <i>Ladder drills two</i>	2,942	5,991	Normal

	<i>feet each square</i>			
--	-------------------------	--	--	--

No	Variabel	X ² _{hitung}	X ² _{tabel}	Distribusi
1	Kelincahan post-test <i>Ladder drills two feet each square</i>	2,855	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 dan post test atau data sebelum diberikan perlakuan dengan latihan *Ladder drills two feet each square* berasal dari populasi berdistribusi normal.

Maka kesimpulan dari uji normalitas *ladder drill two feet each square* adalah kelincahan sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberikan perlakuan menggunakan *Ladder drills two feet each square* berasal dari populasi berdistribusi normal.

2. Uji Normalitas Ladder Drill Icky Shuffle (*pre-test*) dan (*post-test*)

No	Variabel	X ² _{hitung}	X ² _{tabel}	Distribusi
1	Kelincahan <i>pre-test Ladder drills icky shuffle</i>	4,228	5,991	Normal

No	Variabel	X ² _{hitung}	X ² _{tabel}	Distribusi
1	Kelincahan <i>post-test Ladder drills icky shuffle</i>	3,317	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* dan *post-test* atau data sebelum diberikan perlakuan dengan latihan *Ladder drills icky shuffle* berasal dari populasi berdistribusi normal.

Maka kesimpulan dari uji normalitas *ladder drill icky shuffle* adalah kelincahan sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberikan perlakuan menggunakan *Ladder drills icky shuffle* berasal dari populasi berdistribusi normal.

D. Pengujian Hipotesis

1. Uji hipotesis ladder drill two feet each square

Berdasarkan perhitungan uji perbedaan rata-rata kelincahan sebelum dan sesudah diberi pelatihan *Ladder drills two feet each square* diperoleh thitung sebesar – 5,8128 sedangkan nilai ttabel dengan taraf signifikansi 0,05 dengan $df = 14$ adalah 2,997. . karena thitung lebih kecil dari ttabel yaitu ($-5,8128 < 2,977$), maka H1 diterima yang berarti terdapat peningkatan kelincahan setelah diberi perlakuan dengan menggunakan *Ladder drills*. Karena data data kelincahan ini bersifat terbalik yaitu bukan semakin bertambah namun semakin sedikit waktu semakin baik.

2. Uji hipotesis ladder drill icky shuffle

Berdasarkan perhitungan uji perbedaan rata-rata kelincahan sebelum dan sesudah diberi pelatihan *Ladder drills icky shuffle* diperoleh thitung sebesar – 4,02473 sedangkan nilai ttabel dengan taraf signifikansi 0,05 dengan $df = 14$ adalah 2,977. karena thitung lebih kecil dari ttabel yaitu ($- 4,02473 < 2,977$), maka H1 diterima yang berarti terdapat peningkatan kelincahan setelah diberi perlakuan dengan menggunakan *Ladder drills*. Karena data data kelincahan ini bersifat terbalik yaitu bukan semakin bertambah namun semakin sedikit waktu semakin baik.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan penelitian dan pembahasan sebelumnya, maka dalam bab ini dapat diambil simpulan sebagai berikut :

Ada pengaruh latihan *Ladder drills two feet each square* dan *ladder drills icky shuffle* pada peningkatan kelincahan. Berdasarkan penelitian ini *ladder drills icky shuffle* yang lebih berpengaruh terhadap kelincahan dibandingkan dengan *ladder drills two feet each square*.

Saran

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 kelincahan.

Pelaksanaan penelitian selanjutnya yang serupa hendaknya mencermati penelitian sebelumnya, sehingga dalam menentukan atau membuat program latihan sesuai dengan rancangan yang diinginkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriwardi. 2011. Ilmu Kedokteran Olahraga. Jakarta : Buku Kedokteran EGC
- Alfianto, Rizal. 2015. Pengaruh Modifikasi Latihan Ballnastic Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sepakbola Usia 16-18 Tahun Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan UNESA. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya : PPs Universitas Negeri Surabaya.
- Andik, M, Surohudin. 2013. Pengaruh Latihan Ballnastic Terhadap Kelincahan Pada Pemain Sepakbola Usia 15-18 Tahun Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan UNESA. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya : PPs Universitas Negeri Surabaya.
- Arikunto, S. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- Bompa, Tudor O. 1990. Theory and Methodology of Training. Dubuque. Iowa : Kendall/Hunt Publishing Company.
- Bompa, Tudor O and Georgy, G, Haff. 2009. Periodization Theory and Methodology of Training, (5th edition). Dubuque, Iowa : Kendal/Hunt Publishing Company.
- Brown, Lee E dkk. 2000. Training for Speed, Agility, and Quickness. United States: Human Kinetics.
- Dwi, Kurnia Aisyah. 2014. Pengaruh Latihan Rope Jump dengan Metode Interval Training Terhadap Kekuatan Otot Tungkai Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan UNESA. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: PPs Universitas Negeri Surabaya.
- Eko, Wahyu Santoso. 2011. Pengaruh Latihan Zig-zag Run Dan Shuttle Run Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Bola Basket Sma Negeri 1 Surabaya Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan UNESA. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: PPs Universitas Negeri Surabaya.
- Erman. 2009. Metodologi Penelitian Olahraga. Surabaya : Unesa University Press.
- Hadisasma, Yusuf dan Syarifuddin, Aip. 1996. Ilmu Kepeleatihan Dasar. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Hairy, Junusul. 1989. Fisiologi Olahraga. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Hidayat, Syarif. 2014. Pelatihan Olahraga Teori dan metodologi. Yogyakarta. Graha Ilmu
- Harsono. 1988. Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Ismoyo, Fajar. 2014. Pengaruh latihan variasi Ladder drills terhadap kemampuan Dribbling, kelincahan, dan koordinasi siswa SSB angkatan muda Tridadi kelompok umur 11-12 tahun Program S1 pendidikan kepelatihan olahraga UNY. Skripsi tidak diterbitkan. Yogyakarta : PPs Universitas Negeri Yogyakarta. Diunduh tanggal 18 juni 2015 dari file:///E:/bahan%20skripsi/bahan%20download/skripsilengkap.pdf
- Mielke, Danny. 2007. Dasar-Dasar Sepak Bola . Bandung : Human Kinetic.Inc.
- Nadi, Sus. 2015. Pengertian teknik dasar, dan peraturan pemain sepak bola. Diunduh tanggal 18 juni 2015 dari file:///E:/sepak%20bola/Blog%20Guru%20Penjasorkes%20%20Pengertian,%20Teknik%20Dasar,%20dan%20Peraturan%20Permainan%20Sepak%20Bola.htm
- Nazir, M. 2014. Metode Penelitian. Bogor :Ghalia Indonesia.
- Pecinta Hockey. 2012. Tes dan Pengukuran Olahraga, (Online), (<http://pecintahockey.blogspot.co.id/2012/06/tes-dan-pengukuran-olahraga.html> diakses 18 desember 2015)
- Qonitin, Hanifa, S. 2015. Pengaruh Latihan Ladder Drill Two Feet Each Square Dan Zig-zag Run Terhadap Tingkat Kecepatan Berlari 50 Meter Pada Pemain Sepakbola Program Studi S1 Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta : Jawa Tengah.
- Qurniadi, 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 padasiswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Abdurrab Pekanbaru. Pekanbaru : Universitas Riau
- Rohim, A, H. 2015. Pengaruh Latihan Rope Jump Dengan Metode Interval Training Terhadap Kecepatan Gerak Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan UNESA. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya : PPs Universitas Negeri Surabaya.
- Rohman, Shononar. 2015. Pengaruh Latihan Rope Jump dengan Metode Interval Training Terhadap kelincahan Program Studi S1 Ilmu Keolahragaan UNESA. Skripsi tidak diterbitkan. Surabaya: PPs Universitas Negeri Surabaya.
- 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.

Taufik, Nur. 2014. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kelincahan, (Online), (<http://www.olahragakesehatanjasmani.com/2014/07/faktor-faktor-yang-mempengaruhi.html> diakses tgl 11 januari 2016)

Tim Penyusun. 2014. Pedoman Penulisan Skripsi. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.

Wayan, I Artanayasa. 2014. "Pengaruh Pelatihan Juggling terhadap Kelincahan Dribbling bola Permainan SepakBola Mahasiswa Jurusan Penjaskesrek FOK UNDIKSHA". Jurnal Penjakora. Vol.1(1) : 16-33.

Walidani, Birrul. 2013. Makalah Tes Pengukuran Dan Evaluasi Pembelajaran Penjas Tentang Bentuk-bentuk Tes Kelincahan, (Online), (<http://walidainibirrulwalidaini.blogspot.co.id/2013/01/v-behaviorurldefaultvmlo.html> diakses tgl 12 januari 2016).

Widodo, Achmad. 1988. "Pengaruh Latihan Interval dan Latihan Fartlek terhadap Kecepatan Menggiring Bola Pada Pemain Sepak Bola Putera Siswa Sekolah Menengah Atas". Tesis tidak diterbitkan. Surabaya : Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan

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

Agenais, Marc O. 2007 "Speed, Agility and Quickness Drills". Montreal, Quebec, Canada.

Choon, M. Heng. 2014 :Effect of Agility Ladder Drills on Dynamic Balance of Children" Journal os Sport Science and Physical Education : Malaysia. (online), (<http://jsspj.upsi.edu.my/>).

Sasmita, Billy Shadat, 2012. Perbandingan Metode Bagian dan Keseluruhan dalam Pembelajaran Keterampilan Tiger Sprong pada Siswa Kelas X SMA Pasundan 8 Bandung : skripsi.

Arya, Anton. 2014. Komponen-Komponen Dalam Latihan.(online),(ilmubuatmu.blogspot.co.id/2014/07/komponen-komponen-dalam-latihan.html).