

# PERBANDINGAN LATIHAN LADDER DRILLS DAN CONE DRILLS TERHADAP KELINCAHAN PEMAIN BOLABASKET PUTRI WEST SIDAORJO

**Arifah Nur Rahmawati**

S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

e-mail : [arifahrahmawati@mhs.unesa.ac.id](mailto:arifahrahmawati@mhs.unesa.ac.id)

**Dr. Fransisca Januarumi Marhaendra Wijaya, M.Kes.**

Dosen Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

e-mail : [fransiscajanuarumi@unesa.ac.id](mailto:fransiscajanuarumi@unesa.ac.id)

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan pengaruh latihan *ladder drill* dan *cone drill* terhadap kelincahan pemain bolabasket putri WEST Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Subjek dalam penelitian ini sejumlah 12 atlet putri Club WEST Sidoarjo. Instrumen penelitian yang digunakan ialah tes kelincahan *illinois agility*. Hasil dari analisis data yang telah dilakukan menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *ladder drill* dan *cone drill*, namun memiliki pengaruh terhadap peningkatan kelincahan.

**Kata kunci : *Ladder drill*, *cone drill*, kelincahan, pemain bolabasket putri**

## ABSTRACT

This study aims to find out the comparison of the effect agility of female basketball players WEST Sidoarjo. This research uses quantitative subjects in this study were 12 female athletes at Club WEST Sidoarjo. The research instrument which is used is an agility test for illinois agility. The results of the data analysis have stated that there is no significant difference between the ladder drill and cone drill exercises, but it has an effect on increasing agility.

**Keywords : *ladder drill*, *cone drill* agility, female basketball players**

## PENDAHULUAN

Dalam cabang olahraga untuk mencapai suatu prestasi dan meningkatkan ketrampilan tentunya diperlukan latihan yang terprogram dan berkesinambungan. Latihan sebaiknya dilakukan sejak usia dini sampai dengan puncak usia seorang atlet. Menurut Suharjana (2013) latihan adalah suatu proses sistematis untuk mengembangkan dan mempertahankan kebugaran jasmani yang dilakukan dalam waktu lama, ditingkatkan secara progresif, bebanya individual dan dilakukan secara terus menerus.

Pada prinsipnya latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik guna untuk meningkatkan kualitas diri. seorang atlet yang sadar akan kualitas diri mereka sendiri akan berdampak baik bagi prestasinya. Beberapa faktor yang perlu dimiliki yaitu : fisik, teknik, taktik, dan mental. Jika keempat aspek tersebut dapat dikuasai dengan baik maka akan secara otomatis terciptalah prestasi dan meningkatnya kualitas diri atlet tersebut.

Pada seorang pemain bolabasket, kemampuan teknik, fisik, taktik, dan mental penting bagi setiap pemain. Terutama kemampuan teknik berupa *passing*, *dribbling*, *catching*, dan

*shooting* yang digunakan untuk menguasai bola, melewati lawan, serta melakukan tembakan ke arah ring untuk mencetak poin. Untuk memiliki kualitas teknik yang bagus diperlukannya faktor penunjang yaitu kondisi fisik.

Komponen kondisi fisik dalam bolabasket meliputi : koordinasi, kecepatan, keakuratan, daya tahan, kekuatan dan kelincahan. Keenam unsur kondisi fisik tersebut harus dikuasai dengan baik oleh setiap pemain basket. (Sutarza,E.F.2013).

Dari keenam komponen kondisi fisik tersebut peneliti berasumsi bahwa kelincahan dalam permainan bolabasket menjadi salah satu hal penting untuk menentukan jalan dan hasil dari setiap pertandingan. Karena ketika pemain tersebut memiliki kelincahan, maka dia akan lebih mudah melewati lawan dalam upaya mencetak poin. Kelincahan adalah hal dasar yang dimiliki tubuh baik untuk beraktivitas fungsional, kemampuan, dalam berolahraga seperti kemampuan untuk gerak cepat dan berhenti mendadak, perubahan arah dengan cepat efisien dan penyesuaian gerak kaki pada tubuh atau bagian tubuh pada saat melakukan aktivitas olahraga. (Jay.2011).

Dari sekian banyak *Club* bolabasket yang ada di Jawa Timur khususnya kabupaten Sidoarjo, peneliti memilih *Club* WEST Sidoarjo untuk

dijadikan objek penelitian. *Club* WEST Sidoarjo dipilih oleh peneliti karena *Club* tersebut merupakan salah satu *Club* yang sedang berkembang di kabupaten Sidoarjo, dan pernah mencapai prestasi tertinggi yaitu peringkat 4 tingkat Jatim. Banyak faktor yang menyebabkan *Club* tersebut berada di tingkat ke 4 Jatim. Terkait kebutuhan pemain bolabasket meliputi kekuatan, kecepatan, dayatahan, koordinasi, keakuratan, tinggi badan, dan kelincahan. Dari beberapa kebutuhan tersebut peneliti berasumsi bahwa kelincahan merupakan salah satu faktor penting yang perlu dimiliki oleh seorang pemain basket karena dapat menguntungkan seorang pemain basket dalam melewati lawan secara cepat dan efisien guna untuk mencetak poin.

Dari pendapat diatas tentang pentingnya kelincahan bagi setiap pemain basket, maka dari itu seorang pelatih harus mampu memilih program latihan yang tepat guna untuk meningkatkan kelincahan pada atletnya. Ada berbagai macam bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan seorang pemain bolabasket diantaranya yaitu, latihan *ladder drills* dan *cone drills* yang sekarang sering digunakan untuk meningkatkan kelincahan pada seorang atlet.

Banyak variasi latihan pada *ladder drills* dan *cone drills*, keduanya berguna untuk meningkatkan kelincahan. Namun kali ini peneliti bertujuan melakukan penelitian yang bersifat eksperimen untuk membandingkan latihan *ladder drills* dan *cone drills*. Diantara keduanya manakah yang lebih efektif untuk meningkatkan kelincahan pada pemain basket putri WEST Sidoarjo. Sehingga penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “perbandingan latihan *ladder drills* dan *cone drills* terhadap kelincahan pada pemain basket putri WEST Sidoarjo.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dan pendekatan deskriptif dengan menggunakan metode eksperimen. Penelitian ini dimulai pada tanggal 18 Maret 2019 hingga selesai pada 03 Mei 2019 dan di Lapangan Basket Pondok Mutiara Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan sasaran pada pemain bolabasket putri WEST Sidoarjo. Yang berjumlah 12 orang dan dibagi menjadi dua kelompok. Karakteristik subjek pada penelitian ini adalah sebagai berikut; berjenis kelamin perempuan, atlet yang aktif *Club* WEST Sidoarjo, berusia 15-17 tahun.

Tabel 3.1 Pengelompokan Subjek Penelitian

	Kelincahan	
	Kelompok 1	Kelompok 2
<i>Pre test</i>		
<i>Post test</i>	<i>Ladder drill</i>	<i>Cone drill</i>

Pada tabel 3.1 dijelaskan bahwa kelompok satu adalah kelompok yang diberi latihan *ladder drill*, sedangkan kelompok dua adalah kelompok yang diberi latihan *cone drill*.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes kelincahan *Illinois Agility*. Tes bertujuan untuk mengetahui kelincahan pada setiap individu sebelum melaksanakan program latihan *ladder drill* dan *cone drill*. *Stopwatch* sebagai alat untuk melihat waktu kecepatan lari pada tiap-tiap individu.

Prosedur penelitian dalam penelitian ini memiliki alur sebagai berikut; membuat surat ijin penelitian, mengumpulkan subjek penelitian, melakukan pengambilan data *pre-test* berupa kelincahan, dan membagi 12 subjek menjadi dua kelompok, melakukan *treatment ladder drill* dan *cone drill* selama enam minggu, melakukan pengambilan data *post-test* berupa kelincahan. Selanjutnya mengolah hasil data penelitian menggunakan program SPSS versi 23.

Teknik analisis data yang digunakan meliputi nilai maximum, nilai minimum, rata-rata dan simpangan baku, uji normalitas data menggunakan Shapiro wilk test, uji homogenitas menggunakan lavene test serta menggunakan uji independent samples t-test untuk menguji perbedaan kelompok 1 dan kelompok 2.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Tabel 4.1. Rata-rata *pre-test* dan *post-test* kelincahan.

Kelompok	Pretest	Posttest	Presentase peningkatan (%)
Ladder drill	19,43	17,73	8,74%
Cone drill	19,36	17,54	9,4%

Pada tabel 4.1 dijelaskan bahwa rata-rata *pre-test* kelincahan pada kelompok *ladder drill* sebesar 19,43 setelah melakukan *treatment* selama 6 minggu terdapat rata-rata *post-test* peningkatan kelincahan sebesar 17,73. Sedangkan pada kelompok *cone drill* diperoleh rata-rata *pre-test* sebesar 19,36 dan rata-rata *post-test* sebesar 17,54. Pada kedua kelompok terdapat selisih rata-rata peningkatan kelincahan sebesar 8,74% pada

kelompok *ladder drill* dan 9,4% pada kelompok *cone drill*.

Tabel 4.2. Uji Beda Menggunakan *Independent Samples T-Test*

Independent samples t test	
Lavene's test	Sig. (2-tailed)
0,316	0,721

Untuk mengetahui perbandingan peningkatan kelincahan pada kelompok *ladder drill* dan *cone drill* dilakukan uji *independent sample t-test* seperti yang kita lihat pada tabel 4.2 menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,721 ( $P > 0,05$ ). Dengan demikian dapat dikatakan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada peningkatan kelincahan antara kelompok latihan *ladder drill* maupun *cone drill*.

## Pembahasan

### 1. Latihan *ladder drill* dan *cone drill*

Latihan dengan menggunakan alat seperti *ladder drill* dan *cone drill* sekarang ini sering kita jumpai dalam segala cabang olahraga, seperti yang kita ketahui bahwa *ladder drill* dan *cone drill* sendiri merupakan alat yang digunakan untuk meningkatkan kondisi fisik salah satunya yaitu kelincahan. Namun untuk mendapatkan hasil dari latihan *ladder drill* dan *cone drill* diperlukanya faktor teknik yang bagus dengan begitu tujuan dari latihan *ladder drill* dan *cone drill* berupa kelincahan akan tercapai. (J.M.Sheppard & W.B. Young,2005). Pada cabang olahraga bolabasket kelincahan merupakan salah satu faktor penting yang harus dimiliki oleh setiap atlet (Sutarza,E.F.2013).

Pelatih biasanya menggunakan *ladder drill* untuk membantu atlet dalam mengembangkan kecepatan kaki dan kontrol tubuh serta meningkatkan ketrampilan gerak (Jay Dawes dan Mark Rozeen,2011). Dengan demikian latihan *ladder drill* dapat meningkatkan kecepatan kaki dan kontrol tubuh dari seorang pemain bolabasket.

Sedangkan *cone drill* merupakan suatu bentuk latihan yang menggunakan *cone* sebagai tanda atau batas dari variasi yang sudah terprogram. dengan tujuan dari setiap variasi adalah untuk meningkatkan gerakan melalui serangkaian perubahan arah yang sudah direncanakan (Jay Dawes dan Mark Rozeen).

Latihan *ladder drill* dan *cone drill* yang dilakukan dalam waktu 1,5 bulan dapat meningkatkan kelincahan. Perbandingan latihan *ladder drill* dan *cone drill* yang dilakukan dalam waktu 1,5 bulan dapat

diketahui hasilnya melalui data dari program spss. Berikut penjelasanya :

- Kelompok A diketahui bahwa nilai rata-rata dari kelompok latihan *ladder drill* sebesar 19,43 untuk *pretest* dan 17,73 untuk hasil *posttest*. (Lampiran 1)
- Kelompok B diketahui bahwa nilai rata-rata dari kelompok latihan *cone drill* yaitu sebesar 19,36 untuk *pretest* dan 17,54 untuk *posttest*.

### 2. Kelincahan

Kelincahan bukan hanya kemampuan merubah arah gerak secara cepat dan tepat tanpa kehilangan kesadaran maupun keseimbangan. Kelincahan merupakan salah satu kondisi fisik yang kompleks. Yang di dalamnya terdapat : persepsi dan pembuatan keputusan, pemindaian visual, antisipasi, pengetahuan tentang situasi, pengenalan pola, perubahan kecepatan arah, teknik, kecepatan lari lurus, kualitas otot dan antropometry (J.M. Sheppard&W.B.Young,2005).

Untuk mengetahui tingkat peningkatan kelincahan pada subjek penelitian, instrumen yang digunakan adalah *test illinois agility*. Untuk mengetahui ada tidaknya perubahan yang signifikan antara kelompok *ladder drill* dan *cone drill*, dilakukan pengujian dengan menggunakan *independent sample t test*. Pada pengujian tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara latihan *ladder drill* dan *cone drill*, namun memiliki pengaruh terhadap peningkatan kelincahan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dikemukakan diatas dapat disimpulkan bahwa latihan *ladder drill* dan *cone drill* dapat meningkatkan kelincahan. Peningkatan yang terjadi dari hasil penelitian dipengaruhi oleh faktor karakteristik dari metode *drill*. Metode *drill* merupakan pembelajaran yang bersifat pengulangan dengan adanya pengulangan maka akan terciptalah otomatisasi gerakan yang baik dan benar sehingga berdampak pada hasil yang baik. Dalam olahraga bolabasket manfaat dari kedua *drill* tersebut yaitu membantu seorang pemain basket untuk memiliki kemampuan melewati lawan secara cepat dan efisien serta meningkatkan kecepatan kaki dan ketrampilan gerak dalam upaya mencetak poin.



## SIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

1. Ada pengaruh latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain bolabasket putri WEST Sidoarjo.
2. Ada pengaruh latihan *cone drill* terhadap peningkatan kelincahan pemain bolabasket putri WEST Sidoarjo.
3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *ladder drill* dan *cone drill*, namun memiliki pengaruh terhadap peningkatan kelincahan.

### B. Saran

1. Latihan *ladder drill* dapat dijadikan sebagai program latihan untuk meningkatkan kelincahan.
2. Latihan *ladder drill* dan *cone drill* yang dilakukan secara berkesinambungan dan terus-menerus dapat meningkatkan kelincahan. Presentase *cone drill* lebih besar dari *ladder drill* namun bukan berarti jika *ladder drill* tidak bagus.
3. Bagi peneliti selanjutnya penelitian ini dapat dikembangkan lagi dengan meneliti beberapa kondisi fisik dengan jumlah sampel yang lebih banyak.

## DAFTAR PUSTAKA

- Budiwanto, Setyo. 2012. *Metodologi Latihan Olahraga*. Malang: Penerbit Universitas Negeri Malang.
- Bompa, T.O. & Harf, G.G. 2009. *Periodization Training for Sports: Theory and Methodology of Training*. Fifth Edition. United State of America: Human Kinetics. Terjemahan Buku *Theory And Methodology Of Training*. Bandung: program Pasca Sarjana Univeritas Padjajaran.
- Chandrakumar, N., & Ramesh, C. 2015. *Effect of Ladder Drill and SAQ Training on Speed and Agility among Sports Club Badminton Players*, in : *journal of sport science*.
- Cliff Bartosh, BS & Judy R. Wilson, PhD. 2016. *Effects of a Six-Week Randomized Training Program on Speed and Agility in Previously Trained Adolescent Males*, in *journal of sport science and kinesiology*.
- Danny Kosasih. 2008. *Fundamental Basketball*. Penerbit : karmedia.
- Dawes Jay dan Mark Roozen 2012. *Developing Agility And Quickness*. United states human kinetics
- J.M.Sheppard & W.B.Young 2005. *Agility literature review: Classifications, Training and Testing*, in : *journal of Human Movements and Sport science*
- Miller, M.G., J. J. Hernman, M.D., Richard, C. Cheatham, T.J. Michael. 2006. *The Effects of a-*

*6week Plyometric Training Program on Agility*, In: *Journal of Sport Science and Medicine*, 5.459-465.

Scheunemann, Timo. 2012. *Kurikulum dan Pedoman Dasar Sepakbola Indonesia*. Jakarta. PSSI

Sugiyono. 2012. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suharjana. 2013. *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media

Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung

Viswejan, U., & Mahaboobjan, A. 2017. *Impact of Ladder Training on Agility Balance and Coordination among Scholl Students*, in : *journal of sport science*.

Yuyun Yudiana, dkk. (2011). *Latihan Kondisi Fisik*. Surakarta.