

## **PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* TERHADAP KECEPATAN LARI 60 METER DI SEKOLAH BASKET LOC SIDOARJO**

**Achmad Nuryadi<sup>1)</sup>, Guntur Firmansyah<sup>2)</sup>**

<sup>1)</sup>Pendidikan Keperawatan Olahraga Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

Email : [caknuryadi@yahoo.co.id](mailto:caknuryadi@yahoo.co.id)

<sup>2)</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi IKIP Budi Utomo Malang

Email : [gunturpepeng@gmail.com](mailto:gunturpepeng@gmail.com)

### **Abstrak**

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian eksperimen dengan menggunakan desain pre-eksperimental yaitu *one group pretests-posttest design*. Dari analisis data di atas didapatkan hasil untuk korelasi sebesar 0,877 dari mean  $X_1 = 9,9700$  dengan standar deviasi 0,62619 dan mean  $X_2 = 9,8108$  dengan standar deviasi 0,6380, sedangkan untuk hasil tes pre test dan post test didapatkan hasil mean 0,159220 dengan standar deviasi 0,32138 dan hasil t test adalah 2,477, maka dengan demikian  $H_0$  diterima sehingga latihan *ladder drill* yang diberikan dapat meningkatkan kecepatan lari 60 meter pada siswa Sekolah Bola Basket LOC Sidoarjo.

**Kata Kunci:** Ladder Drill, Kecepatan, Lari 60 Meter

### *Abstract*

*The research approach used is a type of experimental research using a pre-experimental design that is one group pretests-posttest design. From the data analysis above, the results obtained for the correlation of 0.877 from mean  $X_1 = 9.9700$  with a standard deviation of 0.62619 and mean  $X_2 = 9.8108$  with a standard deviation of 0.6380, while for the results of the pre-test and post-test results obtained mean 0.159220 with a standard deviation of 0.32138 and the result of the t test is 2.477, thus  $H_0$  is accepted so that the ladder drill exercise provided can increase the running speed of 60 meters in Sidoarjo LOC Basketball School.*

**Keywords:** Ladder Drill, Speed, Run 60 Meter

## PENDAHULUAN

(Brooks dan Fahey, 1984) mengemukakan bahwa pelatih mempunyai tugas sebagai perencana, pemimpin, teman, pembimbing, dan pengontrol program latihan. Sedangkan atlet mempunyai tugas melakukan latihan sesuai program yang telah ditentukan pelatih. Sebagaimana pelatih yang profesional setidaknya harus memiliki hasrat: 1. kesenangan dasar melatih beserta sifat-sifat yang dibutuhkan profesi , dan 2. Ketrampilan dan pengetahuan dalam meningkatkan kemampuan para atlitnya (Pate,1993). Latihan adalah upaya peningkatan gerak tubuh yang terencana dan terstruktur, yang dilakukan berulang-ulang untuk menyempurnakan atau mempertahankan komponen kebugaran (Zajko et al., 2009). Menurut Hurlock (1998), perkembangan motorik adalah perkembangan pengendalian gerak jasmaniah melalui kegiatan pusat syaraf, urat syaraf dan otot yang terkoordinasi. Pengendalian berasal dari perkembangan refleksi dan kegiatan massa yang ada pada waktu lahir. Kemampuan dasar merupakan faktor pendukung dalam peningkatan prestasi, bahkan merupakan landasan bagi kemampuan teknik (Giriwijoyo, 2012).

SBB merupakan wadah awal bagi masyarakat untuk memahami cara yang benar untuk bermain bola basket salah satunya SBB LOC Sidoarjo yang memiliki berbagai macam kelompok usia pembinaan mulai dari KU-8, KU-9, KU-10, KU-11, KU-12, KU-14, KU-16, hingga senior bahkan juga memiliki klub profesional. Dengan adanya pembinaan yang berjenjang maka akan dihasilkan pemain yang bagus. Salah satu hal terpenting dalam cabang olahraga bola basket adalah kecepatan, apabila pemain tidak memiliki kecepatan, akan berdampak pada penguasaan teknik dasar yang dimiliki siswa SBB. Kecepatan termasuk dalam kemampuan anaerobik. Sehingga menurut (Giriwijoyo, 2012) bahwa kemampuan aerobik hanya akan meningkat apabila kemampuan anaerobik meningkat. Oleh karena itu, perlunya untuk meningkatkan kecepatan dan salah satunya dengan latihan *ladder drill*.

Latihan *ladder drill* adalah suatu bentuk latihan melompat menggunakan satu atau dua kaki dengan melompati tali yang berbentuk tangga yang diletakkan ditanah atau dilantai. Ada berbagai pola gerakan kaki yang berbeda melalui latihan tangga yang diletakkan ditanah/lantai, dimana seorang atlet dituntut untuk melompat, bergerak ke kanan ke kiri secara cepat. Latihan *ladder drill* biasa digunakan para atlet untuk meningkatkan kelincahan atau *agility*.

Ada banyak jenis latihan variasi *ladder drill* yang berkembang untuk meningkatkan mulai dari kelincahan, kelenturan, keseimbangan, koordinasi, ketepatan dan kecepatan. Salah satu latihan *ladder* untuk meningkatkan kecepatan ada 3 jenis, yaitu:

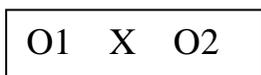
- a) *One Foot Run*. Koordinasi langkah kaki yang berlari dengan cara memasuki kolom *ladder* menggunakan satu kaki perkolomnya secara bergantian dengan kecepatan maksimal.
- b) *Two Foot Run*. Koordinasi langkah kaki yang berlari dengan cara memasuki kolom *ladder* menggunakan dua kaki perkolomnya secara bergantian dengan kecepatan maksimal.
- c) *5 hops & Run*. Koordinasi langkah kaki yang melompat dan berlari dengan cara memasuki kolom *ladder* menggunakan lompatan dengan 2 kaki secara bersama-sama di dalam kolom *ladder* sebanyak 5 kali, dan dilanjutkan berlari menggunakan satu kaki perkolomnya secara bergantian dengan kecepatan maksimal.

Menurut (Zulkifli, 2001), perkembangan motoris: gerakan-gerakan tubuh yang dimotori dengan kerjasama antara otot, otak dan saraf. Ciri-ciri gerakan motoris: gerak dilakukan dengan tidak sengaja, tidak ditujukan untuk maksud-maksud tertentu.

Kecepatan salah satu komponen biomotor yang di perlukan setiap cabang olahraga. Setiap aktivitas olahraga baik bersifat permainan, perlombaan, maupun pertandingan selalu memerlukan komponen biomotor kecepatan. Untuk itu kecepatan merupakan salah satu unsur biomotor dasar yang harus dilatihkan dalam upaya pendukung pencapaian prestasi olahragawan. Pada umumnya latihan kecepatan dilakukan setelah olahragawan dilatih ketahanan dan kekuatan. Hal itu sesuai dengan piramida latihan, bahwa latihan kecepatan dilakukan setelah olahragawan dilatih ketahanan atau memiliki landasan (fondasi) aerobik yang memadai, dilanjutkan dengan latihan kemampuan ambang rangsang anaerobik, dan kemampuan anaerobik yang baik, baru dilatih kecepatan (Sukadiyanto, 2011).

## METODE

Pendekatan penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian eksperimen dengan menggunakan desain pre-eksperimental yaitu *one group pretests-posttest design*. Pada penelitian ini terdapat pre test sebelum diberikan perlakuan sehingga hasil perlakuan dapat lebih akurat. Desain ini dapat digambarkan seperti berikut :



Gambar.1 Rumus *pre experimental One Group Pretest Posttest Design* (Sugiyono, 2012)

$$t = \frac{Md}{\sqrt{\frac{\sum x^2 d}{N(N-1)}}}$$

Dengan keterangan :

Md = mean dari perbedaan pre-test dengan post-test

Xd = deviasi masing-masing subjek (d-md)

$\sum x^2 d$  = jumlah kuadrat deviasi

N = subjek pada sampel

d.b. = ditentukan dengan N-1 (Suharsimi Arikunto, 2010)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dari analisis data diperoleh hasil sebagai berikut:

### T-Test

[DataSet0]

Paired Samples Statistics

	Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1 X1	9.9700	25	.62619	.12524
X2	9.8108	25	.66380	.13276

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 X1 & X2	25	.877	.000

Paired Samples Test

	Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
				Lower	Upper			
Pair 1 X1 - X2	.15920	.32138	.06428	-.02654	.29186	2.477	24	.021

Dari analisis data di atas didapatkan hasil untuk korelasi sebesar 0,877 dari mean X1= 9,9700 dengan standar deviasi 0,62619 dan mean X2= 9,8108 dengan standar deviasi 0,6380, sedangkan untuk hasil tes pre test dan post test didapatkan hasil mean 0,159220 dengan standar deviasi 0,32138 dan hasil t test adalah 2,477, maka dengan demikian benar bahwa ada pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa Sekolah Bola Basket LOC Sidoarjo.

Hal tersebut diatas ditegaskan dalam psikologi olahraga bahwa penahapan karir atlet terdiri dari 5 fase, yaitu: pengenalan, spesialisasi, investasi, prestasi dan menjaga prestasi. Kemampuan dasar berupa kecepatan termasuk dalam tahap pengenalan atau tahapan dasar bagi atlit yang harus dimiliki (Maksum, 2008). Diharapkan dengan memiliki kecepatan yang bagus akan didapatkan gerak yang efisien, baik dalam mengontrol dan menguasai permainan (Sudarmada, 2015).

Hasil dari penelitian ini turut memberikan tambahan data bahwa beberapa metode latihan bisa meningkatkan kecepatan lari. Penelitian

sebelumnya yang sudah dilakukan oleh peneliti-peneliti lainnya yang menggunakan beberapa metode yaitu (Ni Ketut Ayu Juliasih, 2013) pelatihan lari interval 8 x 100 m (Dixon E.M. Taek Bete, dkk, 2014) latihan lari aerobik 400 meter tiga repetisi dua set dan dua repetisi tiga set, (Benediktus Nahak, 2014) lari interval 4 x 50 meter di pantai berpasir (Rahman Diputra, 2015) menggunakan latihan *three cone drill*, *four cone drill*, dan *five cone drill*, (Gimbar Adiputra, 2015) lari sambung *back to back* 20 meter enam repetisi empat set dan lari sambung *back to back* 30 meter empat repetisi empat set, (Giyatno, 2017) menggunakan latihan akselerasi, (Handoko, 2018) Latihan *Jump To Box* dan Latihan *Bicycle*,

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil yang diperoleh maka dapat ditarik kesimpulan bahwa latihan *ladder drill* yang diberikan secara intensif penuh dengan persiapan dalam waktu yang sudah direncanakan dapat meningkatkan kecepatan lari 60 meter. Saran yang dianjurkan oleh peneliti adalah harus ada penelitian lanjutan dengan metode latihan yang lain agar lebih variatif dan membuat siswa menjadi tertarik dan bersemangat untuk terus aktif berlatih. Metode latihan yang sudah menunjukkan hasil yang positif sebaiknya bisa diterapkan dengan baik kepada siswa yang sedang mengikuti latihan agar kecepatan lari siswa bisa berangsur-angsur mengalami peningkatan.

## DAFTAR PUSTAKA

Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi- Jakarta: Rineka Cipta

Benediktus Nahak,Dkk. 2014. *Pelatihan Lari Interval 4 X 50 Meter Di Pantai Berpasir Lebih Meningkatkan Kecepatan Lari 100 Meter Daripada Pelatihan Lari Interval 4 X 50 Meter Di Lapangan Pada Siswa Kelas Xsmk N Kakuluk Mesak Ntt*. Sport and Fitness Journal 2014 2(2)

Dixon E.M. Taek Bete, Dkk, 2014. *Pelatihan Lari Aerobik 400 Meter Tiga Repetisi Dua Set Dan Dua Repetisi Tiga Set Selama 6 Minggu Sama-Sama Meningkatkan Kecepatan Jalan Cepat 3000 Meter Siswa Kelas Vii Smpn 11 Denpasar*. Sport And Fitness Journal. 2014;2(2)

Elizabeth, Hurlock. 1998. *Perkembangan Anak Jilid 1*. Jakarta: Erlangga

Ga Brooks & Td Fahey. 1984. *Exercise Physiology: Human Bioenergetics And Its Applications*. Beijing Institute Of Physical Education Press, Beijing, China.

**Achmad Nuryadi**. Pengaruh Latihan Ladder Drill terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Di Sekolah Basket Loc Sidoarjo

Giriwijoyo, Santosa.. 2012. *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: Pt. Remaja Rosdakarya.

Gimbar Adiputra,Dkk.2015. *Pelatihan Lari Sambung Back To Back 20 Meter Enam Repetisi Empat Set Dan Lari Sambung Back To Back 30 Meter Empat Repetisi Empat Set Meningkatkan Kecepatan Lari 80 Meter Siswa Putra Smp Dharma Praja Badung*. Sport And Fitness Journal. 2015;3(2)

Giyatno .2017. *Penerapan Latihan Akselerasi Untuk Meningkatkan Kecepatan Lari 100 Meter Pada Siswa Kelas Iv Di Sd Negeri Iv Giriwoyo*. Jurnal Sportif. 2017;3(1):29-43

Handoko. 2018. *Pengaruh Latihan Jump To Box Dan Latihan Bicycle Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Putra Kelas Xi Ipa Sma Negeri 1 Tanjung Bumi*. Jurnal Sportif. 2018;4(1):28-37  
Doi 10.29407/Js\_Unpgr.V4i1.12002

Maksum, Ali. 2008. *Teori Dan Aplikasi Psikologi Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.

Ni Ketut Ayu Juliasih, 2013.*Pelatihan Lari Interval 8 X 100 M, Lebih Baik Dari Pelatihan Lari Interval 4 X 200 M Dan 2 X 400 M Dalam Meningkatkan Kecepatan Lari 400 M Siswa Smk Negeri 5 Denpasar*. Sport And Fitness Journal. 2013;1(1)

Pate, Dkk. 1993. *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan*. Semarang: Ikip Semarang Press.

Rahman Diputra. 2015. *Pengaruh Latihan Three Cone Drill, Four Cone Drill, Dan Five Cone Drill Terhadap Kelincahan (Agility) Dan Kecepatan (Speed)*. Jurnal Sportif. 2015;1(1):41-59

Sudarmada, Nyoman dan Wijaya. 2015. *Biomekanika Olahraga*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

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

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

Zajko WC, Proctor DN, Fiatarone MA, Minson CT, Nigg CR, Salem GJ, Skinner, JS, 2009. *Exercise and Physical Activity for Older Adult*. Official Journal of the American College of Sports Medicine. 1510-1530.

Zulkifli. 2001. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Remaja Rosda Karya