



Plagiarism Checker X Originality Report

Similarity Found: 25%

Date: Friday, November 01, 2019

Statistics: 469 words Plagiarized / 1895 Total words

Remarks: Medium Plagiarism Detected - Your Document needs Selective Improvement.

PENGARUH LATIHAN LADDER DRILLS SPEED RUN TERHADAP KECEPATAN (SPEED) I

Gede Dharma Utamayasa Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

dharmautamayasa@unipasby.ac.id Abstrak Olahraga sendiri merupakan suatu kegiatan yang dilakukan semua orang dengan kemampuan yang dimiliki. Olahraga sendiri sangat populer partisipasinya pada ajang nasional maupun internasional, maka dari itu untuk mencetak atlet yang profesional harus bisa membuat suatu program latihan yang sesuai dengan cabang olahraganya untuk menunjang prestasi atlet secara maksimal.

Kehidupan yang moderen sekarang ini, orang membutuhkan pelatihan (olahraga) untuk menjaga kondisi fisik (kebugaran jasmani). Jenis penelitian ini yang akan dilakukan adalah kuantitatif dengan metode eksperimen karena mencari hubungan sebab akibat antara dua variabel. Berdasarkan metode eksperimen tersebut, maka digunakan rancangan pre test-post test desain group.

Penelitian ini menggunakan sampel pembinaan prestasi Tenis Lapangan Mahasiswa Universitas PGRI Adi Buana Surabaya yang dibagi dalam 1 kelompok yang berjumlah 30 mahasiswa dengan jenis kelamin laki-laki dengan memberikan latihan ladder drill speed run dengan menggunakan uji analisis Paired sample T test. Berdasarkan hasil penelitian bahwa tingkat signifikansi variabel diperoleh $\text{sig} < 0.05$ dengan demikian terdapat pengaruh yang signifikan latihan ladder drill speed run terhadap kecepatan.

Kemampuan masing-masing individu setelah diberikan treatment ladder drill speed run dapat meningkatkan kecepatan olahragawan. Kata kunci: Latihan, ladder drill speed run, kecepatan Abstract Sports itself is an activity carried out by everyone with their abilities. Sports itself is very popular participation in national and international events, therefore for professional athletes must be able to create training programs in accordance with

the branch of sports to support athlete performance to the fullest.

In today's modern life, people need training (sports) for physical needs (physical fitness). This type of research that will be conducted is quantitative research methods because it is looking for a causal relationship between variables. Based on the experimental method, a pre-post test design group design was used.

This study uses a sample of the Coaching Achievement of Student Tennis Fields at PGRI Adi Buana University Surabaya, which was divided into 1 group that received 30 students with male sex by providing training speed ladder exercises using the Paired sample T test analysis test. Based on the results of the study which showed a significance level obtained sig < 0.05 thus given a significant effect on the ladder drill speed running exercise on speed.

The ability of each individual after being given a speed drill ladder treatment can increase the speed of an athlete. Keywords: Exercise, ladder drill running speed, speed

PENDAHULUAN Latihan sangat penting dilakukan dalam membantu meningkatkan performa atlet. Latihan memiliki arti penting pada setiap cabang olahragawan karena latihan dapat meningkatkan kapasitas kebugaran dan perofram atlet itu sendiri.

Aktivasi latihan selalu mengakibatkan terjadinya perubahan, antara lain pada keadaan anatomi, fisiologis maupun psikologi atlet. Komponen latihan merupakan hal yang sangat penting yang harus dipertimbangkan dalam menentukan dosis latihan. Kondisi fisik atlet memegang peran yang sangat penting dalam program latihan, karena teknik, taktik, dan mental lebih bagus apabila dapat dikembangkan dengan baik jika memiliki kualitas fisik yang baik. Keberadaan kondisi fisik memberikan kontribusi positif pada atlet dalam teknik-teknik cabang olahraga.

Teknik dan taktik, begitu pula kondisi mental ikut dipengaruhi oleh kondisi fisik (Lutan, 2013). Nurhasan (2011) mengatakan bahwa kebugaran jasmani merupakan kemampuan tubuh seseorang untuk melakukan suatu aktivitas atau tugas pekerjaan sehari-hari, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani sangat penting untuk atlet maupun olahragawan untuk mencetak sebuah prestasi dengan bimbingan dari seorang pelatih dengan harapan bisa membuahkan hasil yang maksimal. Kondisi fisik yang baik, maka akan lebih cepat menguasai teknik-teknik gerakan yang dilatihnya khususnya pada cabang olahraga tenis lapangan karena latihan teknik, taktik dan fisik akan mampu dilakukan secara maksimal. Ladder drill speed run merupakan suatu jenis latihan yang menggunakan alat yang menyerupai anak tangga.

Pemakaian alat ini adalah dengan cara melompat secara cepat dengan satu kaki maupun dua kaki. Latihan ladder drill speed run lebih banyak berpengaruh pada ekstremitas bagian bawah khususnya pada otot tungkai (Khoiruzzaman, 2016). Ladder drill speed run menurut Lee Brown dkk, 2000 sebuah bukunya Training For Speed, Agility and Quickness untuk meningkatkan kecepatan salah satunya dapat menggunakan alat ladder. Latihan ini dapat mengajarkan pemain atau atlet mengambil posisi langkah yang tepat dengan menggunakan kecepatan yang dimiliki.

Latihan ladder drill speed run merupakan alat peraga yang paling umum digunakan seluruh dunia, dengan alat ini atlet bisa bervariasi menggunakan koordinasi kaki yang baik dan benar. Latihan ladder drill speed run membantu kita dalam improvisasi berbagai aspek gerakan seperti meningkatkan keseimbangan atlet, koordinasi antara berbagai tubuh dengan tujuan pemain tenis lapangan bisa mengubah arah lebih cepat meski dalam kecepatan tinggi saat kita sprint.

Penelitian ini menggunakan ladder drill speed run karena belum dilatihkan atau dilakukan di Pendiidkan Kepelatihan Olahraga Unipa Surabaya khususnya pada pembinaan prestasi cabang olahraga tenis lapangan. Atas dasar tersebut peneliti ingin melakukan penelitian yang terfokus pada kecepatan dengan menggunakan ladder drill speed run.

Dengan harapan pemain tennis dapat meningkatkan kecepatan dalam melakukan suatu gerakan. Kecepatan termasuk salah satu komponen kondisi fisik yang banyak berpengaruh terhadap penampilan atlet. Kemampuan sprint berulang dapat digambarkan sebagai kemampuan atlet untuk memulihkan atau mempertahankan upaya maksimal selama sprint berikutnya yang diselingi waktu pemulihan singkat (= 30 detik) (Turner, 2013). Kecepatan dan kekuatan otot tungkai sangat diperlukan dalam cabang olahraga lari pendek/sprint.

Kecepatan faktor sangat penting dalam cabang olahraga tenis lapangan. Untuk latihan yang melibatkan komponen kondisi fisik khususnya kecepatan diukur dalam meter per detik tentang rata-rata gerakan yang dilakukan untuk setiap menitnya. METODE PENELITIAN Jenis penelitian yang akan dilakukan adalah kuantitatif dengan metode eksperimen karena mencari hubungan sebab akibat antara dua variabel.

Salah satu ciri penelitian eksperimen adalah diberikannya perlakuan (treatment) (Maksum, 2012:65). Berdasarkan metode eksperimen tersebut, maka digunakan suatu rancangan pre testpost test desain group (Maksum, 2012). Populasi merupakan bagaian yang terpenting dalam melakukan penelitian. Aikunto (2010:173) mengatakan bahwa populasi merupakan keseluruhan subjek dalam penelitian.

Populasi penelitian ini Mahasiswa Unipa yang mengikuti pembinaan prestasi cabang olahraga tenis khususnya pada jenis kelamin putra yang berjumlah 30 Mahasiswa. Arikunto (2010) sampel merupakan wakil dari populasi yang diteliti. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu 30 Orang, maka penelitian ini dinamakan penelitian populasi karena mengambil keseluruhan populasi.

Variabel adalah suatu konsep yang mempunyai variabilitas atau keragaman yang menjadi fokus penelitian. Variabel penelitian ini ada dua yaitu variabel bebas (latihan ladder drill speed run) sedangkan variabel terikat yaity kecepatan. Alat ukur tes yang digunakan dalam melakukan pre test dan post test adalah dengan menggunakan instrument tes lari 30 meter untuk mengukur hasil kecepatan (Kemenegpora, 2005). Sampel pertama kali di berikan Pre-test kecepatan dengan lari 30 meter, dengan mencatat waktu yang diperoleh dari masing-masing sampel.

Setelah melakukan Pre-test sampel diberikan perlakuan atau treatment dalam jangka waktu 2 bulan. Akhir dari melakukan treatment sampel di berikan posttest dengan prosedur yang sama pada tes awal atau Pre-test. Setelah semua data terkumpul maka dilanjutkan dengan teknik analisis data. Data dianalisis dengan menggunakan program SPSS 23 dengan taraf signifikansi 95%.

Uji statistik yang digunakan adalah Uji T. Deskripsi ini membahas tentang rata-rata, simpangan baku, varians, nilai maksimum dan minimum serta peningkatan hasil tes kecepatan dari masing kelompok. HASIL PENELITIAN Data yang diperoleh pada tabel 1 menunjukkan bahwa tingkat signifikansi variabel $\text{sig} < 0.05$ dengan demikian terdapat pengaruh yang signifikan latihan ladder drill speed run terhadap peningkatan kondisi fisik khususnya kecepatan.

Kebugaran jasmani sangat penting bagi performa atlet untuk mencapai puncak prestasi yang ingin dicapai. Mengingat sangat pentingnya kebugaran jasmani dalam meningkatkan performa atlet yaitu membuat perencanaan salah satunya program latihan yang baik dan benar. Kecepatan merupakan salah satu bagian yang terpenting dalam olahraga.

Kecepatan merupakan suatu gerakan yang dilakukan seseorang atau olahragawan dengan dengan menmpuh waktu yang sangat singkat secara berulang-ulang. Latihan ladder drill speed run merupakan suatu latihan dengan tujuan meningkatkan kecepatan, kelincahan maupun koordinasi kaki secara keseluruhan (Tsvikin, 2011). Teori lain mengungkapkan tentang ladder drill (Schirm, 2011) yaitu latihan dengan menggunakan menggunakan sebuah alat fitness berupa tangga dimana nantinya atlet berlari, meloncat dan melompat dengan pergerakan kaki dengan cepat melewati tangga tersebut sehingga dapat membantu mengembangkan kelincahan dan kecepatan.

Banyak atlet atau olahragawan di ajang internasional maupun nasional menggunakan alat ini yang menyerupai anak tangga yang diletakan pada bidang datar. Kecepatan maksimum dapat dicapai di (15-20 m atau langkah 8-10) dengan posisi tegak dan kecepatan panjang langkah berkontribusi pada kecepatan gerak (Bompa dan Haff, 2009).

Latihan ladder drill speed run berfokus pada gerakan kaki yang cepat dan menjadi salah satu bentuk latihan fisik yang fungsinya melatih kecepatan kaki dan koordinasi gerak secara seimbang. Tabel 1. dengan uji analisis Uji t. Paired Samples Test __ Paired Differences _t_ _df_ _Sig. (2-tailed) __ _Mean_ _Std. Deviation_ _Std. Error Mean_ _95% Confidence Interval of the Difference _ _ _Lower_ _Upper_ _ _Ladder Drill Speed Run _ .00600 _ .01545 _ .00282 _ .00023 _ .01177 _ 2.127 _ 29 _ .042 __ Latihan

kemampuan berlari yang berulang-ulang dapat meningkatkan system energy ATP-PC hingga 90%, 6% sistem energy LA dan O₂, sistem energy 4% O₂ (McKeag dan Moeller, 2007). Kecepatan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti usia, massa tubuh dan banyak faktor lain lagi.

Selain itu, kecepatan dapat dibangun dengan sprint jarak pendek (20-80 m) dilakukan dengan intensitas tinggi (90-100% dari maksimum) dengan istirahat 3-5 menit antara repetisi, dan 6-8 menit antar set (Bompa dan haff, 2009). Ladder speed run dan kemampuan berlari yang berulang adalah suatu jenis pelatihan metode yang dapat meningkatkan kebugaran fisik termasuk kelincahan dan kecepatan (Kusnanik dan Rattray, 2007).

Karena itu, kemampuan kemampuan untuk mereproduksi kinerja selanjutnya sprint mungkin merupakan persyaratan kebugaran yang penting atlet yang terlibat dalam disiplin ini (Girard, et al, 2011). Dua metode pelatihan yaitu kecepatan lari dan sprint berulang memiliki kemampuan efek yang signifikan sesuai dengan teori yang ada (Kusnanik dan Rattray, 2007).

Berdasarkan teori di atas bahwa latihan ladder drill speed run berpengaruh yang signifikan terhadap kecepatan pemain tenis KESIMPULAN Berdasarkan beberapa pendapat para ahli beserta uraian-uraian di atas dapat disimpulkan bahwa: Ada pengaruh bermain latihan ladder drill speed run terhadap peningkatan kecepatan. Dari hasil pengujian menunjukkan bahwa kemampuan matematika lebih tinggi pada post test dibanding pre test dengan tingkat signifikan yang seluruhnya 0,000 ($p < 0,05$).

Kemampuan masing-masing individu setelah diberikan treatment lader drill speed run dapat meningkatkan kecepatan olahragawan. DAFTAR PUSTAKA Arikunto, S. 2010. Prosedur Penelitian, Jakarta: PT. Renika Cipta. Bompa, T. O., & Half, G. (2009). Periodization Theory and Methodology of Training, 5th edition. Iowa: Kendall/Hunt. Tsivkin, Troman. 2011. Tersedia pada <http://www.sport-fitness-advisor.com>. Diunduh tanggal 25 september 2019 Khoiruzzaman dan Widodo, A. 2016.

"Pengaruh Ladder Drills Icky Shuffle Terhadap Kelincahan". Jurnal Kesehatan Olahraga, Volume 5, Nomor 2 (hlm. 40-46). Kusnanik, N. W. dan Rattray Ben. Effect of Ladder Speed Run and Repeatd Sprint Ability In Improving Agility and Speed of Junior Soccer Players. Acta Kinesiologica. 11 (2017) issue 1:19-22. Lutan, R. 2013. Thahir Djide: Hidup dan karyanya dalam bulutangkis.

Jakarta: Asistem Deputi Penerapan IPEK Olahraga, Deputi Peningkatan Prestasi Olahraga, Kementerian Pemuda dan Olahraga R.I McKeag, D. dan Moeller, B., & James, L.

(2007). ACSM's Primary Care Sports Medicine (second edition). Philadelphia: NAPCO Media. Maksum, A. (2012). **Metodologi Penelitian dalam Olahraga**. Surabaya: Unesa University Press Nurhasan. 2011. "Menjaga Kebugaran Jasmani" Gresik Jawa Timur: Abi Pustaka Girard, O., Villanueva, A.M., Bishop, D.J. (2011). Repeated Sprint **Ability-Part II: Recommendation for Training, Sports Medicine, 41(8)**, 673-94. Turner, A., & Stewart, P. F. (2013).

Repeated Sprint Ability, Strength & Conditioning Journal, 35(1), 37-41 Schirm, M, (2011). <http://www.live.stong.com>. Downloaded 25 September 2019. BIOGRAFI PENULIS I Gede Dharma Utamayasa, penulis pertama merupakan Dosen pada Program Studi Pendidikan Jasmani di **Universitas PGRI Adi Buana Surabaya**. Fokus penelitiannya yaitu pada Ilmu Kepeleatihan Olahraga. Pendidikan terakhir adalah S3 Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya.

INTERNET SOURCES:

<1% - http://www.academia.edu/8622083/METODE_DAN_PRIODISASI_LATIHAN

1% - <http://sulistiwaingwarni.blogspot.com/2015/03/penelitian-eksperimen.html>

<1% - <http://www.unipasby.ac.id/>

<1% -

<https://docplayer.info/138762296-Pengaruh-efektifitas-latihan-zig-zag-run-dan-self-my-ofascial-release.html>

1% -

https://www.researchgate.net/publication/333239858_Perbedaan_pengaruh_latihan_ladder_drill_speed_run_dan_ladder_drill_crossover_terhadap_peningkatan_kelincahan_agility_siswa_Sekolah_Dasar_Moh_Hatta_Kota_Malang

1% -

http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/JPOS/oai?metadataPrefix=oai_dc&from=2018-06-29&verb=ListRecords

1% -

<http://eprints.umm.ac.id/44846/20/Fantiro%20-%20Latihan%20Ladder%20Drill%20Speed%20Run%20Ladder%20Drill%20Crossover%20Kelincahan%20Sekolah%20Dasar.pdf>

<1% -

<https://books.google.co.id/books?id=heTVxjr3HtQC&pg=RA1-PA502&lpg=RA1-PA502&dq=Sports+itself+is+very+popular+participation+in+national+and+international+events,+therefore+for+professional+athletes+must+be+able+to+create+training+programs+in&source=bl&ots=FAppT2qamS&sig=ACfU3U3dr-1Ef1EjddwA42AJhspLSTS2WA&hl=id&sa=X&ved=2ahUKEwiZ9ua7uMjIAhVbVY8KHffiCOcQ6AEwDnoECA0QAQ>

<1% - <https://www.thoughtco.com/qualitative-research-methods-3026555>
<1% -
https://www.researchgate.net/publication/258227131_Single_group_pre-post_test_research_designs_Some_methodological_concerns
<1% - <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5566168/>
<1% - <https://www.optimizely.com/optimization-glossary/statistical-significance/>
<1% - <https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1742-6596/947/1/012043/pdf>
<1% - https://www.academia.edu/9228422/Olahraga_untuk_Performa_Athlet
<1% - <http://eprints.uny.ac.id/16990/5/BAB%20II%20santos.pdf>
1% -
<http://disportare92.blogspot.com/2010/08/aspek-kondisi-fisik-merupakan-bagian.html>
<1% - <http://eprints.uny.ac.id/63415/1/skripsi%20siap...pdf>
<1% - <http://ejournal.kahuripan.ac.id/index.php/koulutus/article/download/141/94/>
<1% - <http://eprints.unm.ac.id/5772/1/1.%20BAB%20I%20-III%20%281-60%29.docx>
1% - <http://journal.um.ac.id/index.php/pendidikan-jasmani/article/download/7748/3566>
<1% -
<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/download/17838/16252>
<1% -
<http://download.garuda.ristekdikti.go.id/article.php?article=838215&val=1336&title=PE%20NGARUH%20PELATIHAN%20LADDER%20DRILL%20%20DAN%20THREE%20CORNER%20DRILL%20TERHADAP%20KELINCAHAN%20PEMAIN%20SEPAKBOLA>
1% -
<https://www.akubahasa.id/index.php/artikelumum/isibincang/perbedaan-bahasa-indonesia-yang-baik-dan-benar>
<1% -
<https://shopee.co.id/%E2%9C%B1-%E1%83%A6dji%E2%9C%B0-Agility-Speed-Ladder-Drills-training-Tangga-Kelincahan-Ketangkasan-8m-Latihan-Atlit-Tangkas-i.170253234.2831001283>
<1% - http://abstrak.ta.uns.ac.id/wisuda/upload/K4611057_bab2.pdf
<1% - <https://fikunesa.files.wordpress.com/2017/01/full-proseding-20163.pdf>
1% -
<http://repository.ung.ac.id/skripsi/show/831414059/deskripsi-pembinaan-prestasi-olahraga-tenis-lapangan-di-kota-gorontalo.html>
<1% - <https://e-journalmitrapendidikan.com/index.php/e-jmp/article/download/499/295/>
1% - <http://eprints.uny.ac.id/7599/3/BAB%202%20-%20007601244250.pdf>
<1% -
<http://eprints.ung.ac.id/4667/4/2013-1-85202-832409135-bab1-23072013125204.ps>
<1% -
https://www.academia.edu/31660619/PROPOSAL_PROGRAM_KREATIVITAS_MAHASISW

A_JUDUL_PROGRAM_PENGARUH_LATIHAN_PLIOMETRIK_INTENSITAS_TINGGI_TERHADAP_KERUSAKAN_NEUROMUSCULAR_MUSCLE_SPINDLE_KADAR_TNF-%CE%B1_PADA_TIKUS

<1% -

<http://docplayer.info/88480935-3-2-populasi-dan-sampel-penelitian-populasi-arikunto-2013-173-menyatakan-bahwa-populasi-merupakan-keseluruhan-subyek-penelitian.html>

1% - <http://eprints.umm.ac.id/35123/4/jiptumpp-gdl-anisakamel-47346-4-babiii.pdf>

1% -

<http://eprints.ung.ac.id/4497/7/2013-1-85202-832409057-bab3-30072013050438.pdf>

<1% -

<http://digilib.unila.ac.id/56306/3/SKRIPSI%20TANPA%20BAB%20PEMBAHASAN.pdf>

<1% - http://repository.upi.edu/3985/6/S_JRM_0906140_CHAPTER3.pdf

<1% - <http://repository.unib.ac.id/8163/2/IV%2CV%2CLAMP%2CI-14-deo-FE.pdf>

1% - https://www.academia.edu/25991290/MAKALAH_UJI_T

1% - <http://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/JIK/article/download/9963/9014>

<1% - <http://eprints.uny.ac.id/8622/2/bab2%20-%2010604227383.pdf>

<1% - <http://eprints.uny.ac.id/14377/1/skripsilengkap.pdf>

<1% - <http://eprints.ums.ac.id/9806/4/B200000306.pdf>

<1% -

<http://jurnal.stikeskendekiautamakudus.ac.id/index.php/stikes/article/download/195/147>

1% - <http://eprints.binadarma.ac.id/3304/1/prosiding%20unnesa%202016.pdf>

<1% - <http://eprints.uny.ac.id/25735/1/SKRIPSI.pdf>

<1% - <https://eprints.uns.ac.id/6105/1/197311611201112351.pdf>

1% -

[https://books.google.co.id/books?id=6V-aCwAAQBAJ&pg=PA10&lpg=PA10&dq=ini+\(Girard,+et+al,+2011\).&source=bl&ots=8zVzJIMCwV&sig=ACfU3U2x-gxqtr9gDnqRbLCJ_T_PznIPHA&hl=id&sa=X&ved=2ahUKewiJ35mmu8jIAhWdiXAKHb3-AooQ6AEwBnoECAkQAQ](https://books.google.co.id/books?id=6V-aCwAAQBAJ&pg=PA10&lpg=PA10&dq=ini+(Girard,+et+al,+2011).&source=bl&ots=8zVzJIMCwV&sig=ACfU3U2x-gxqtr9gDnqRbLCJ_T_PznIPHA&hl=id&sa=X&ved=2ahUKewiJ35mmu8jIAhWdiXAKHb3-AooQ6AEwBnoECAkQAQ)

<1% - <http://eprints.uny.ac.id/50682/1/SKRIPSI.pdf>

<1% - <http://eprints.ums.ac.id/43021/10/DAFTAR%20PUSTAKAA.pdf>

<1% -

http://scholar.google.co.id/scholar?q=Penelitian,+Jakarta:+PT.+Rineka+Cipta.+Bompa,+T.+O.,&hl=id&as_sdt=0&as_vis=1&oi=scholart

<1% - <https://www.sport-fitness-advisor.com/page/10?p=shop>

1% - <http://journal.upgris.ac.id/index.php/jendelaolahraga/article/view/2986>

1% - <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/jpehs/article/view/7039>

<1% - <http://www.kemempora.go.id/443/index/preview/berita/7741>

<1% - https://www.academia.edu/32453471/JURNAL_SPORTIF_VOL_1_NO_1.doc

<1% -

<https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/viewFil>

e/28201/25800

1% - <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21846163>

<1% -

<https://docplayer.info/138226823-Prosiding-seminar-nasional-hasil-ri-set-dan-pengabdian-snh-rp-i.html>