

PENGARUH PELATIHAN *LADDER DRILL* 8 REPETISI 3 SET TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN LARI

I Putu Eri Kresnayadi, S.Pd., M.Pd.

**Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan IKIP PGRI Bali
Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi**

PENDAHULUAN

Lari merupakan salah satu keterampilan lokomotor, dan hampir setiap cabang olahraga melibatkan aktivitas lari. Olahraga lari merupakan pilihan yang paling aman dan murah untuk dilakukan serta sangat bermanfaat untuk kesehatan. Aktivitas lari juga digunakan dalam suatu metode latihan untuk melatih kecepatan Menurut Mochamad Sajoto (1995 : 9) kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan kesinambungan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

Ada beberapa metode latihan untuk meningkatkan kecepatan, salah satunya adalah melatih kecepatan gerak pada otot-otot kaki seperti melawati *con*, pelatihan *melewati anak tangga* dan pelatihan *ladder drill*. *Ladder drill* merupakan suatu alat pelatihan yang berfungsi untuk melatih beberapa unsur yaitu : kecepatan, kelincahan, koordinasi gerak dan keseimbangan. *Sprint* atau lari cepat yaitu, perlombaan lari dimana peserta berlari dengan kecepatan penuh yang menempuh jarak 100 m, 200 m, dan 400 m (Muhajir, 2004: 25). Untuk menjadi atlet lari jarak pendek yang berprestasi.

Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti melakukan penelitian yang berjudul “Pengaruh Pelatihan *Ladder drill* 8 Repetisi 3

Set Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari. Subyek penelitian yang digunakan adalah siswa Putra Kelas VIII.1 dan VIII.2 SMP Negeri 2 Denpasar Tahun Pelajaran 2016/2017”.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian, Populasi, dan Sampel.

Penelitian ini menggunakan rancangan *experimental randomized pre-tes and post-test groups design* (Maksum, 2012). Subjek terdapat 16 orang per kelompok. Penelitian ini dilakukan di lapangan timur SMP Negeri 2 Denpasar. Penelitian ini dilaksanakan selama 6 minggu. Populasi target penelitian adalah seluruh siswa putra kelas VIII.1 dan VIII.2 SMP N 2 Denpasar Tahun Pelajaran 2016/2017 yang berjumlah 56 orang. Sampel diambil dari populasi yang memenuhi kriteria *inklusi*: 1) siswa putra kelas VIII 2). Jenis kelamin perempuan, 3). Usia 13-15 tahun, 4) Tinggi badan 135-160 cm, 5). Berat badan 31,5-54 kg, 6). Kebugaran fisik , 7). Bersedia mengikuti pelatihan, dan kriteria *eksklusi*: 1). Cedera pada saat pelatihan, 2). Tidak hadir lebih dari 3 kali berturut-turut.

Besar sampel dalam penelitian ini dihitung dengan menggunakan rumus *Pocock* dan didapatkan jumlah sampel minimal

adalah 15 orang untuk mengantisipasi apabila sampel yang terpilih drop out maka jumlah sampel ditambah 20%. Maka jumlah sampel $15 + 3 = 18$ sehingga banyak sampel seluruhnya untuk ke-2 kelompok adalah 36 orang.

Variabel Penelitian dan Takaran Pelatihan

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pelatihan ladder drill 8 repetisi 3 set, sedangkan variabel terikat adalah kecepatan lari. Umur, Jenis kelamin, tinggi badan, berat badan merupakan variabel kontrol.

Pelatihan *ladder drill* 8 repetisi 3 set. Pertama-tama siswa diberikan pemanasan (*warming up*) selama 15 menit. Setelah itu, siswa dengan nomor dada 1 sampai 18 berada di tempat yang sudah ditentukan. Kelompok pertama yang berjumlah 18 orang dibagi menjadi 3 sub, dimana masing – masing sub

anggotanya 6 orang. Kesempatan diberikan pada sub pertama berbaris sejajar di garis *Start* yang sudah disiapkan oleh peneliti untuk melatih kecepatan. Dimana pada saat aba-aba “Ya” para siswa melakukan pelatihan *ladder drill* 8 repetisi 3 set dan begitu juga dengan kelompok selanjutnya melakukan sama seperti sub sebelumnya.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di lapangan timur SMP Negeri 2 Denpasar selama 6 minggu. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 36 orang siswa putra yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, masing-masing kelompok berjumlah 18 orang. Hasil penelitian disajikan dalam pembahasan berikut.

Tabel 1
Uji Rerata Perbedaan Peningkatan Kecepatan
Sebelum dan Sesudah Pelatihan

Pengukuran Kecepatan		Min.	Max.	Rerata	SB	Beda	t	p
Kelompok Kontrol	Tes Awal (detik)	6,82	10,07	8,0706	0,87378	0,3795	2,578	0,020
	Tes Akhir (detik)	6,70	8,98	7,6911	0,75909			
Kelompok Perlakuan	Tes Awal (detik)	6,70	10,00	8,1189	1,04884	0,8417	5,308	0,000
	Tes Akhir (detik)	6,51	8,22	7,2772	0,62105			

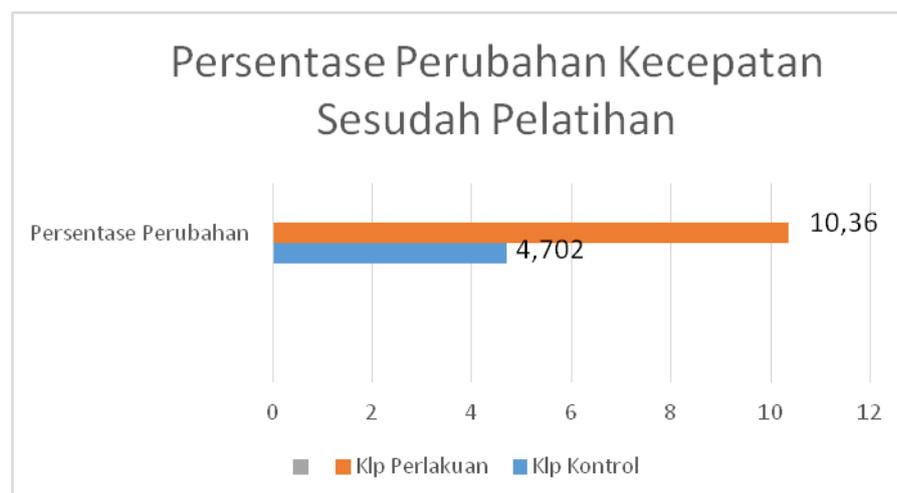
Tabel 2
Data Uji Perbedaan Efek Perlakuan Antar Kelompok Dengan *T-Test Independent* Dalam Menentukan Hasil Akhir Pengukuran Kecepatan

	Kelompok	Rerata	t	p	Beda Rerata
<i>Post-test</i>	Kontrol	7,6911	0,150	0,882	0,4139
	Perlakuan	7,2772	1,790	0,883	

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji *t-paired test* dapat disampaikan bahwa perbedaan rerata kecepatan lari pada kelompok kontrol dan kelompok perlakuan sebelum dan sesudah pelatihan berdasarkan pengukuran lari 50 meter menunjukkan nilai p lebih kecil dari 0,05 ($p < 0,05$). Sehingga ada perbedaan yang signifikan pada masing-masing kelompok.

Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan uji *t-test independent* terdapat perbedaan rerata hasil *post test* antara kelompok kontrol dengan kelompok perlakuan sebesar 0,4139 detik dengan hasil p lebih besar dari 0,05 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan dari hasil *post test* antara kelompok kontrol dengan kelompok perlakuan.

Gambar 1
Grafik Presentase Perubahan Kecepatan Sesudah Pelatihan



Berdasarkan persentase rerata perubahan waktu pengukuran kecepatan lari 50 meter sesudah

pelatihan selama enam minggu pada tabel 4.6 menunjukkan bahwa persentase rerata perubahan waktu

lari 50 meter pada pelatihan kelompok perlakuan lebih besar dari pada kelompok kontrol. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa penelitian kelompok perlakuan menghasilkan perubahan waktu lari 50 meter lebih baik dari pada kelompok kontrol.

KAJIAN PUSTAKA

Latihan (*training*) adalah suatu proses berlatih yang sistematis yang dilakukan secara berulang-ulang, dan yang kian hari jumlah beban pelatihannya kian bertambah (Harsono, 2001). Menurut Sukadiyanto (2011: 1) latihan merupakan suatu proses perubahan kearah yang lebih baik, yaitu untuk meningkatkan kualitas fisik kemampuan fungsional peralatan tubuh, dan kualitas psikis anak latih. Dwijowinoto (1993: 317) mengungkapkan latihan dapat didefinisikan sebagai peran serta yang sistematis dalam latihan yang bertujuan untuk meningkatkan kapasitas fungsional fisik dan daya tahan latihan. Jadi dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan suatu proses pengulangan kegiatan fisik yang disusun secara sistematis dengan adanya peningkatan beban berupa rangsangan (stimulus) yang nantinya bisa diadaptasi oleh tubuh melalui pendekatan ilmiah yang berdasar pada prinsip-latihan untuk meningkatkan kualitas fisik, kemampuan fungsional tubuh, dan kualitas psikis.

Pelatihan *ladder drill* ini merupakan bentuk pelatihan yang ditujukan untuk meningkatkan kecepatan lari. Pelatihan ini dapat dilakukan untuk latihan dasar bagi atlet yang ingin meningkatkan

kecepatan dalam berlari, karena hampir semua cabang olahraga yang menggunakan kecepatan berlari dalam mencapai prestasi maksimal.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan *ladder drill* 8 repetisi 3 set meningkatkan kecepatan lari 50 meter siswa putra kelas VIII.1 dan VIII.2 SMP Negeri 2 Denpasar tahun pelajaran 2016/2017 terbukti meningkatkan kecepatan lari 50 meter sehingga hipotesis alternatif di terima. Tidak ada Perbedaan bermakna antara hasil *post test* kedua kelompok. Tetapi didapatkan hasil bahwa pelatihan *ladder drill* 8 repetisi 3 set (kelompok perlakuan) lebih baik dari pada kelompok kontrol dalam meningkatkan kecepatan siswa putra kelas VIII.1 dan VIII.2 SMP Negeri 2 Denpasar tahun pelajaran 2016/2017.

Saran

1. Untuk memperoleh peningkatan kecepatan lari dapat digunakan pelatihan *ladder drill* 8 repetisi 3 set bagi para pelatih cabang olahraga untuk diprogramkan dalam pelatihan siswa maupun atlet pemula agar tercapainya prestasi yang lebih baik.
2. Perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai penerapan pelatihan peningkatan kecepatan lari dengan memasukkan model pelatihan yang lain, dan juga karakteristik populasi yang lebih spesifik dengan jumlah sampel yang lebih banyak.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, M. 1. 2003. *Dasar- dasar Statistika*. Bandung : ALFABETA.
- Dwijowinoto, Kasiyo. 1993. *Dasar-dasar Ilmiah Kepeleatihan*. Semarang : IKIP Semarang Press.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Pusat Ilmu Olahraga.
- Maksum, Ali. 2012. *Metodologi penelitian*. Surabaya : Unesa University Press.
- Muhajir, 2004. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktik 1*. Jakarta : Erlangga.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang : Effhar dan Dahara Prize.
- Sukadiyanto dan Muluk. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.