

Pengaruh Latihan Ladder Ickey Suffle Dan Quick Feet Dengan Interval 1:3 Dan 1:5 Terhadap Peningkatan Kecepatan Dan Kelincahan

Finsensius Mbabho

pancembabho87@gmail.com

Keywords:

*Exercise
Ladder
Interval
Speed and Agility*

Abstract

This research is intended to (1) analyze effect of Ickey Shuffle and Quick Feet Ladder by using the method of interval training in 1:3; (2) analyze the effect of Ladder Ickey Shuffle and Quick Feet Ladder by using the method of interval training in intervals 1:3 and 1:5 towards the increasing of speed and agility; (3) analyze the differences between ickey shuffle exercise group and quick feet by using the method of interval training in 1:5 intervals 1:3 and 1:5 towards the Improvement of Speed and Agility.

This research is a quantitative research by using quasi-experiential with factorial design. In analyzing the data, it uses T-Test paired test and MANOVA. The result of the research shows that all of experiment groups have increasing in speed and agility significantly. It is known by the result of T-Test that shows that significant value of all of experiment groups are less than 0, 05. While the result of multivariate test show that the exercise of ladder ickey shuffle with interval 1:3 more experience significantly towards agility, meanwhile ladder quick feet exercise with interval 1:3 more influence significantly towards speed.

Based on the above analysis, it can be concluded that there is an increased speed and agility for each experimental group after the training given ickey shufle and quick feet seen from the results of t-test. In addition there are differences in the effect through MANOVA test, and training programs ickey shuffle is more effective than training quick feet to increase agility; quick feet more effective than training ickey shuffle to increase speed.

Kata Kunci:

*Latihan
Ladder
interval
Kecepatan dan
Kelincahan*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji tentang: (1) Untuk mengkaji pengaruh latihan ladder ickey shufle dan quick feet dengan metode interval training rasio 1:3 terhadap peningkatan kelincahan dan kecepatan,(2) Untuk mengkaji pengaruh latihan ladder ickey shufle dan quick feet dengan metode interval traning rasio 1:5 terhadap peningkatan

kelincahan dan kecepatan, (3) Untuk mengkaji perbedaan pengaruh antara kelompok latihan *ickey shuffle* dan *quick feet* dengan metode latihan *interval training* rasio 1:3 dan 1:5 terhadap kelincahan dan kecepatan. Sasaran penelitian ini adalah atlet putra ekstrakurikuler bola basket SMA Tarvid Ende sebanyak 40 siswa.

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan metode *quasi eksperimen*. Rancangan penelitian ini menggunakan *matching-only design*, dan analisis data menggunakan uji-t dan MANOVA. Hasil penelitian menunjukkan: (1) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *ladder quick feet* dan *ickey shuffle* dengan metode *interval training* rasio 1:3 terhadap peningkatan kelincahan dan kecepatan, (2) Terdapat pengaruh yang signifikan latihan *ladder quick feet* dan *ickey shuffle* dengan metode *interval training* rasio 1:5 terhadap peningkatan kelincahan dan kecepatan, (3) Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara kelompok latihan *quick feet* dan *ickey shuffle* dengan metode latihan *interval training* rasio 1:3 dan 1:5 terhadap kelincahan dan kecepatan. Berdasarkan analisa di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kecepatan dan kelincahan untuk masing-masing kelompok eksperimen setelah diberi pelatihan *ickey shuffle* dan *quick feet* dilihat dari hasil uji-t. Selain itu terdapat perbedaan pengaruh melalui uji MANOVA, serta program pelatihan *ickey shuffle* lebih efektif dari pada pelatihan *quick feet* untuk meningkatkan kelincahan; *quick feet* lebih efektif dari pada pelatihan *ickey shuffle* untuk meningkatkan kecepatan.

Pendahuluan

Olahraga membutuhkan fisik, teknik, taktik, dan mental yang berkualitas agar mampu bersaing dalam menghadapi setiap pertandingan atau perlombaan. Hal tersebut dimaksudkan agar atlet mampu menampilkan performa yang optimal dan bermuara pada pencapaian suatu prestasi maksimal.

Komponen kondisi fisik merupakan salah satu faktor utama pendukung prestasi. Tanpa persiapan dan kondisi fisik yang memadai sulit untuk mengembangkan bentuk latihan menuju prestasi tinggi. Hal tersebut dikarenakan dalam melakukan olahraga komponen fisik merupakan komponen dasar yang harus diperhatikan disamping komponen-komponen lainnya seperti teknik dan mental. Komponen kondisi fisik yang dibutuhkan dalam olahraga meliputi daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelentukan, kelincahan, dan koordinasi, dan lain-lain.

Latihan (*training*) adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktik, menggunakan metode dan aturan pelaksanaan dengan pendekatan ilmiah, memakai prinsip pendidikan yang terencana dan teratur, sehingga tujuan latihan dapat tercapai tepat pada waktunya (Sukadiyanto 2011: 5).

Untuk mencapai atau meraih suatu prestasi dalam olahraga, ada hal yang perlu di perhatikan. Karena dengan latihan yang teratur dan sistematis, prestasi olahraga dapat dipertahankan, ketrampilan semakin meningkatkan dan dapat meraih prestasi.

Selanjutnya menurut Bempa dalam Roesdiyanto dan Budiwanto (2008: 16), mengemukakan pendapatnya bahwa latihan merupakan suatu kegiatan olahraga yang sistematis dalam waktu yang panjang, ditingkatkan secara bertahap dan perorangan, bertujuan membentuk manusia yang berfungsi fisiologis dan psikologisnya untuk memenuhi tuntutan tugas. Tuntutan tugas yang dimaksud adalah prestasi yang optimal sesuai cabang olahraga. Komponen kecepatan dan kelincahan merupakan komponen kondisi fisik yang sangat dibutuhkan pada saat melakukan olahraga.

Dalam beberapa tahun ini telah dikembangkan suatu metode latihan yang dikenal dengan istilah *ladder drill*, yaitu suatu bentuk latihan yang digunakan untuk melatih *SAQ (speed agility and quickness)*. Latihan ini menggunakan alat yang bernama *ladder*, alat ini berbentuk seperti tangga berisikan kotak-kotak *ladder*, kotak inilah yang nantinya digunakan sebagai pijakan kaki.

Latihan *ladder* ada beberapa macam, diantaranya *quick feet* dan *ickey shuffle*, latihan ini dapat meningkatkan kecepatan dan kelincahan, hal ini sesuai dengan pendapat Dhanaraj (2014), mengemukakan bahwa latihan *ladder* memiliki efek yang signifikan dalam meningkatkan kecepatan dan kelincahan. Subjek yang dipakai dalam penelitian tersebut adalah pemain olahraga *hand ball* atau bola tangan.

Telah diketahui secara umum bahwa *ladder training* dapat meningkatkan kelincahan dan kecepatan. Namun bagaimana penerapan sebenarnya dalam program latihan, hal inilah yang masih menimbulkan pertanyaan bagi setiap orang khususnya pelatih. Khususnya pada aspek istirahat yang digunakan pada penyusunan program latihan. Terdapat beberapa rasio interval melakukan latihan *ladder* diantaranya rasio 1:3 dan 1:5. Perbandingan rasio istirahat dan aktivitas merupakan cermin dari sistem energy dan kerja otot yang dilibatkan. Masih belum ada kejelasan tentang penggunaan rasio interval istirahat sehingga penting rasanya apabila ada penelitian yang mengkaji hal tersebut.

Berdasarkan masalah di atas peneliti ingin melakukan pendalaman tentang masalah tersebut melalui sebuah penelitian yang berjudul “pengaruh latihan *ladderquick feet* dan *ickeyshuffle* terhadap peningkatan kelincahan dan kecepatan dengan metode interval 1:3 dan 1:5”.

Metode

Penelitian ini tergolong dalam jenis penelitian kuantitatif. Metode penelitian yang dipilih yaitu *quasi experiment*. Rancangan penelitian yang dipilih yaitu *factorial design*. Hal ini mengacu pada kriteria subjek yang memiliki kemampuan tidak sama sehingga pembagian kelompoknya tidak secara *random* melainkan menggunakan teknik *ordinal pairing*.

Hasil dan Pembahasan

Variabel	Pair	t- hitung	Sig. (2- tailed)	Status
Kecepatan	<i>Pretes- Posttest</i>	- 5,50 9	0,000	Berbeda
Kelincahan	<i>Pretes- Posttest</i>	2,08 5	0,001	Berbeda

Tabel 1 Hasil Uji Beda Variabel Terikat pada Kelompok Eksperimen I
(*Ickey Shuffle* 1:3)

Berdasarkan pada tabel 1 di atas terdapat perbedaan sebelum dan setelah perlakuan dari masing-masing variabel terikat yaitu kecepatan dan kelincahan. Berdasarkan dari tabel di atas, probabilitas atau tingkat signifikansi dari masing-masing variabel sebesar 0,000 dan 0,001 hal ini berarti $P < 0,05$. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa ada perbedaan setelah diberi program latihan *ickey shuffle* 1:3. Itu artinya ada pengaruh latihan *Ickeyshuffle* 1:3 terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan.

Variabel	Pair	t- hitung	Sig. (2- tailed)	Status
Kecepatan	<i>Pretest- Posttest</i>	- 4,90 7	5,682	Berbeda
Kelincahan	<i>Pretest- Posttest</i>	5,68 2	0,000	Berbeda

Tabel 2 Hasil Uji Beda Variabel Terikat pada Kelompok Eksperimen II
(*Ickey Shuffle 1:5*)

Berdasarkan pada tabel 2 di atas terdapat perbedaan sebelum dan setelah perlakuan dari masing-masing variabel terikat yaitu kecepatan dan kelincahan. Probabilitas atau tingkat signifikansi dari masing-masing variabel sebesar 0,001 dan 0,000 hal ini berarti $P < 0,05$. Dengan demikian dapat ditarik kesimpulan bahwa ada perbedaan setelah diberi program latihan *Ickey shuffle 1:5*. Itu artinya ada pengaruh latihan *Ickey Shuffle* terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan.

Variabel	Pair	t- hitung	Sig. (2- tailed)	Status
Kecepatan	<i>Pretest- Posttest</i>	-6,186	0,000	Berbeda
Kelincahan	<i>Pretest- Posttest</i>	5,770	0,000	Berbeda

Tabel 3 Hasil Uji Beda Variabel Terikat pada Kelompok III
(*Quick Feet 1:3*)

Berdasarkan pada tabel di atas terdapat perbedaan sebelum dan setelah perlakuan dari masing-masing variabel terikat yaitu *kecepatan* dan kelincahan. Berdasarkan dari tabel di atas, probabilitas atau tingkat signifikansi dari masing-masing variabel sebesar 0,000 dan 0,000 hal ini berarti $P < 0,05$. Sehingga pada eksperimen III juga terdapat perbedaan, Itu artinya ada pengaruh latihan *quick feet 1:3* terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan.

Variabel	pair	t-hitung	Sig. (2-tailed)	Status
Kecepatan	<i>Pretest-Posttest</i>	-6,217	0,000	Berbeda
Kelincahan	<i>Pretest-Posttest</i>	4,097	0,003	berbeda

Tabel 4 Hasil Uji Beda Variabel Terikat pada Kelompok IV
(Quick Feet 1:5)

Berdasarkan pada tabel di atas terdapat perbedaan sebelum dan setelah perlakuan dari masing-masing variabel terikat yaitu *kecepatan* dan *kelincahan*. Berdasarkan dari tabel di atas, probabilitas atau tingkat signifikansi dari masing-masing variabel sebesar 0,000 dan 0,003 hal ini berarti $P < 0,05$. Sehingga pada eksperimen IV juga terdapat perbedaan, Itu artinya ada pengaruh latihan *quickfeet* 1:5 terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan.

Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang sudah dilakukan peneliti, maka kesimpulan yang dapat diuraikan oleh peneliti mengenai penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh yang signifikan pelatihan *ladderickey suffledan quick feet* dengan metode *interval training rasio* 1:3 terhadap peningkatan kelincahan dan kecepatan
2. Terdapat pengaruh pelatihan *ladderickey suffledan quick feet* dengan metode *interval training rasio* 1:5 terhadap peningkatan kelincahan dan kecepatan
3. Perbedaan pengaruh antara kelompok latihan *ickey suffle* dan *quick feet* dengan metode latihan *interval training rasio* 1:3 dan 1:5 terhadap kelincahan dan kecepatan

Referensi

- Ambarukmi, D.H., Pasumey, P., Sidik, D.Z., Irianto, J.P., Dewanti, R.A., Sunyoto., Sulistiyanto, D. dan Harahap, Y. 2007. *Pelatihan Pelatih Fisik Level 1*. Jakarta: Kemenegpora.
- Bloomfield Jonathan, Polman Remco, O'donoghue Peter, And Mcnaughton Lars. 2007. *Effective speed and agility conditioning methodology for random*

- intermittent dynamic type sport. *Journal of strength and conditioning association*, 21(4),1093-1100.
- Bompa, T.O. 1999. *Periodization Theory and Methodology of Training*. Illions: Kendal Hunt Publishing Company.
- Budiwanto, S. 2004. *Pengetahuan Dasar Melatih Olahraga*. Malang: Depdiknas Universitas Negeri Malang.
- Purwanto, d. 2014 pengaruh program *speed,agility and quickness* dan *plyometric* terhadap kelincahan dan kecepatan. (Tesis magister tidak di publikasikan) Universitas Negeri Surabaya.
- Dhanaraj S. 2014 Effects of ladder training on selected motor fitness variables among hanball players *International journal of scintific research* Issn: 2277-8179 Vol: 3 issue 4
- Grosser, S. and Zimmerman. 2001. *Physical Training of Sport*. In Pasurney, P.L. (Ed). *Latihan Fisik Olahraga*. Jakarta: Pusat Pendidikan dan Penataran Bidang Penelitian dan Pengembangan Koni Pusat.
- Hadisasmita dan Syarifuddin, A. 1996Young, W.B., M.H. Mcdowel.,and Scarlett. 2001. Speciticity of Sprint and Agility Training Methods. *J. Strength Cond. Res.* 15: 315-319.
- Hariyanto, Agus. 2010. Pengaruh Pelatihan Box Jump, Squat Thrust, dan Rope Jump, dengan Metode Interval Training Terhadap Power, Kelincahan, dan Kecepatan *Reaksi*.Disertasi.Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.
- Harsono. 2001. *Latihan Kondisi Fisik*. Bandung: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan, Departemen Pendidikan dan Budaya.
- Harsono. 2004. *Perencanaan Program Latihan*. Bandung: Proyek Pengembangan Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan, Departemen Pendidikan dan Budaya.
- Hoffman, J. 2006. *Norms For Fitness,Performance And Health*. United States Human Kineticks
- Holmbreg, P. H. 2009. “*Agility Training For Experienced Atletes:A Dynamnical System Approach*”. *Strength And Conditioning Journal*. Vol. 31 no 3
- Johnson, P. And Bujjibabu, M. 2012. Effect Of Plyometric And Speed Agility And Quickness (Saq) On Speed And Agility Of Male Football Player” *Asian Journal Of Psical Education And Computer Scince In Sport*. Vol 7 no.1

- Jovanovic, M, Sporis, G, Omrcen, D, and Fiorentini, F. 2011. Effects of speed,agility ,quickness training method on power performance in elite soccer player journal of streng and conditioning research Vol 25 no. 5
- King. 2007. *power system*. [http:// power-system.com. html](http://power-system.com.html) diunduh pada tgl 3 oktober 2014.
- King . Melisa 2005. Speed And Agility Ladder <Http//Ww. Hosted Foot Ball/Quick Feet Ladder Di Unduh Tgl 11 Januari 2015>
- Kumar, R. 2013. “The *Effects Of 6 Week Plyometric Training Program On Agility of Collegiate Soccer Players*”. *International Journal of Behavioral Social and Movement Sciences*. Issn:2277-7547. Vol 2. Issue 01.170-176
- Kusnanik, N.W., Nasution, J., dan Hartono, S. 2011. *Dasar-dasar Fisiologi Olahraga*. Unesa: Unesa University Press
- Lee. E., Brwon., Vance. A., Ferrigno. 2005. *Training for Speed, Agility and Quickness*. United States of America: Human Kinetics.
- Lutan ,R., Supandi.,Giri Wijoyo, S.,Ichsan,M., Setiawan, I., Nadisah,. Hidayat, I., Nurhasan. Dan Wiramihardja, K.K. 1998. *Manusia Dan Olahraga*. Bandung ITB Dan FPOK/IKIP Bandung.
- Maksum, A. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Milanovic, Z., Sporis, G., Trajkovic, N., James, N., and Samija, K. 2013. Effect of a 12 Week SAQ Training Programme on Agility with and without the Ball among Young Soccer Players. *Journal of Sport Science and Medicine*. 12. pp. 97-103.<http://www.jssm.org>.
- Miller, M.G., Herniman, J.J. Richard, M. D., Cheatman, C.C., and Michael, T.J. 2006. *The Effects Of A 6-Week Plyometric Training Program On Agility*”. *Journal of Sport Science and Medicine*. 5, pp.459-465. <http://www.jssm.org>.
- Nala, N. 1998. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Universitas Udayana.
- Pasma ,Triharsono. 2013 pengaruh latihan *ladder drill* dan tingkat kelentukan terhadap kecepatan lari (Tesis magister tidak di publikasikan) Universitas Negeri Surabaya
- Polman, R., Bloomfield, J. & Edwards, A. 2009. “*Effect of SAQ training and small-side games on neuromuscular Functioning in Untrained Subjects*”. *International Journal of Sport Physiology and Performance*. 4(4):494-505.

- Swadesi .I. K. I 2007. Pengaruh Latihan Sirkuit Periode Istirahat 30 Detik Dan 60 Detik Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan Dan Volume Oksigen Maksimal Pada Pemain Bola Basket”. Jurnal Penelitian Dan Pengembangan. Vol 1 Agustus 2007.Pp. 37-52
- Tviskin , Troman. 2011 <http://www.sport-fitness-advisor.com> di unduh 10 oktober 2014
- Universtias Negeri Surabaya. 2014. Pedoman Penulisan Tesis dan Disertasi. Surabaya. Program Pascasarjana: Universitas Negeri Surabaya.
- Young, W.B., Mcdowel M. H .,and Scarlett. 2001. *Speciticity of Sprint and Agility Training Methods*. J. Strength Cond. Res. 15: 315-319.
- Yanci, J, Reina Raul,Losarcos Asier, And Camar Jesus. 2013. Effects of Different Contextual Interference Training Programs on Straight Sprinting and Agility Performance of Primary School Students. *Journal of Sports Science and Medicine* Vol. 12, pp.601 – 607