



Journal Physical Health Recreation (JPHR)

Volume 4 Nomor 1 November 2023

<https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JPHR>

e-ISSN : 2747- 013X

Pengaruh Latihan Speed Ladder Terhadap Kemampuan Kecepatan Lari Jarak Pendek Atlet Atletik SMAN 10 Pinrang

Agus Sutriawan¹, Muhammad Ivan Miftahuk Aziz², Muhammad Akbar Syafrudin³, Muh Nugrah Setiawan⁴

{agus.sutriawan@unm.ac.id¹, m.ivan@stkipmutiarabanten.ac.id², bos.akbar007@yahoo.com³, muhnugrahsetiawan@gmail.com⁴}

Universitas Negeri Makassar, Jl. A. P. Pettarani, Tidung, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222¹, Universitas Negeri Makassar, Jl. A. P. Pettarani, Tidung, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222², Universitas Negeri Makassar, Jl. A. P. Pettarani, Tidung, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222³, Universitas Negeri Makassar, Jl. A. P. Pettarani, Tidung, Kec. Rappocini, Kota Makassar, Sulawesi Selatan 90222⁴

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh speed ladder training terhadap kemampuan kecepatan lari jarak pendek atlet atletik SMAN 10 Pinrang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen kuantitatif. Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah Pretest-Posttest Control Group Design, dengan populasi penelitian adalah atlet atletik SMAN 10 Pinrang yang berjumlah 20 orang. Teknik pengambilan sampel adalah purposive sampling. Penelitian ini menggunakan instrumen penilaian tes kecepatan 60 meter, tujuan dari tes ini adalah untuk melihat peningkatan dan perkembangan kecepatan atlet. Berdasarkan hasil pengujian terlihat t hitung sebesar $30,33 > 2,10$ (t tabel) dan nilai signifikansi probabilitas $0,00 < 0,05$, selisih mean yang diperoleh menunjukkan bahwa pelatihan yang dilakukan mampu memberikan hasil yang lebih baik. perubahan sebesar 53,00% pada kecepatan lari 60 meter dibandingkan sebelum diberikan pelatihan speed ladder. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan speed ladder terhadap kemampuan kecepatan lari jarak pendek atlet atletik SMAN 10 Pinrang. Keadaan tersebut menunjukkan bahwa lari dapat ditingkatkan dengan menggunakan metode latihan yang sesuai dengan kebutuhan, kesalahan mendasar pada saat berlari sering kali terjadi pada siswa sehingga perlu adanya suatu metode latihan untuk dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilannya..

Kata Kunci: Latihan Speed Ladder , Kecepatan, Atletik.

1 Pendahuluan

Atletik merupakan salah satu bagian dalam pendidikan jasmani dan kesehatan, merupakan komponen pendidikan menyeluruh yang mengutamakan aktivitas jasmani dan mengedepankan pola hidup sehat serta kesejahteraan jasmani, mental, sosial dan emosional, keselarasan dan keseimbangan (Rahmat, 2015). Tidak dapat dipungkiri lagi bahwa olahraga atletik sangat penting dalam peningkatan kesegaran jasmani, kemampuan, kualitas kecepatan,

dan dayatahan, serta reaksi gerakan baik dalam cabang olahraga lain maupun dalam hal kehidupan sehari-hari (Aryatama, 2021). Di samping itu, atletik juga bermanfaat untuk meningkatkan kemampuan biomotorik, misalnya, kekuatan, dayatahan, kecepatan, kelenturan, koordinasi, dan sebagainya (Purnomo & Dapan, 2017).

Terdapat berbagai macam nomor yang dipertandingkan dalam event olahraga atletik, event yang umum adalah (1) Jarak dekat 60 m (hanya didalam ruangan), 100 m, 200 m dan 400 m. (2) Jarak Menengah: event dari 800 m sampai 3000 m, 800m, 1500 m, satu mil dan 3000 m. (3) Lari berintang lomba (biasanya 300 m) dimana pelarinya harus melewati rintangan seperti penghalang dan rintangan air. (4) jarak Jauh: berlari diatas 5000 m. (5) Halang Rintang: 110 m halang rintang tinggi (100 m untuk wanita) dan 400 m halang rintang menengah (300 m di beberapa SMA). (6) Estafet: 4 x 100 m estafet, 4 x 400 m estafet, 4 x 200 m estafet, 4 x 800 m estafet, dll.

Masuknya atletik ke dalam pendidikan adalah cara yang baik untuk mempromosikan kebugaran fisik, pengembangan keterampilan atletik, dan pengembangan karakter siswa. Ini juga dapat membantu siswa mengidentifikasi minat mereka dan memotivasi mereka untuk meraih prestasi dalam berbagai bidang kehidupan. Menurut peraturan Menteri pendidikan dan kebudayaan Republik Indonesia nomor 62 tahun 2014 tentang kegiatan ekstrakurikuler pada pendidikan dasar dan pendidikan menengah. Menyebutkan bahwa kegiatan ekstrakurikuler diselenggarakan dengan tujuan untuk mengembangkan potensi, bakat, minat, kemampuan, kepribadian, kerjasama, dan kemandirian peserta didik secara optimal dalam rangka mendukung pencapaian tujuan dari pendidikan nasional yang telah dirancang (Permendikbud, 2019). Ekstrakurikuler atletik merupakan wadah apresiasi hobi dan bakat siswa untuk mendapatkan pola pembinaan atlet ditingkat pelajar yang bermuara kepada munculnya atlet berbakat (Lubis et al., 2020).

Atletik menuntut kemampuan fisik yang komprehensif dan latihan yang teratur dan intensif untuk mencapai performa terbaik. Latihan-latihan yang dilakukan meliputi latihan kekuatan, latihan kecepatan, latihan ketahanan, dan latihan teknik. Oleh karena itu, seorang atlet atletik perlu memiliki dedikasi, disiplin, dan ketekunan untuk mencapai performa terbaik dan meraih prestasi yang membanggakan. Dalam Upaya untuk meningkatkan prestasi salah satunya dibutuhkan kondisi fisik seperti kekuatan, kecepatan, kelincahan, koordinasi dan beberapa unsur kondisi fisik lainnya. Kemudian pelatihpun berperan sangat penting dalam meningkatkan hasil dari prestasi atlet ekstrakurikuler atletik melalui program latihan yang baik akan dapat meningkatkan gairah para siswa/atlet dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atletik (Arianto, 2019).

Pada penelitian kali ini peneliti mencoba menguji penggunaan speed ladder dalam upaya meningkatkan kecepatan berlari atlet jarak pendek. Speed ladder merupakan salah satu alat yang digunakan dalam rangkaian latihan kecabangan olahraga, khususnya dalam meningkatkan kecepatan, kelincahan, dan koordinasi. "Speedladder drill training affects the speed of running, agility, and leg muscle power, the exercises to increase the run-ning speed, agility and leg muscle power of the players/students.." (Chandra et al., 2017). Kecepatan lari sendiri dipengaruhi oleh panjang langkah dan frekuensi Langkah kemudian frekuensi langkah dipengaruhi oleh kekuatanmaka dari itu untuk mencapai kecepatan tinggi diperlukan power tungkai. Latihan Speed Ladder berfokus terhadap gerakan cepat kaki (footwork) agar kedua kaki menjadi lebih eksplosif. Athletes run or jump quickly using ladder equipment in order to increase speed, agility, and quickness (Kusnanik & Rattray, 2017).

2 Metode Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah Posttest Control Group Design, yaitu desain penelitian yang diberikan pretest untuk mengetahui keadaan awal sebelum diberikan perlakuan serta posttest untuk mengetahui keadaan setelah diberi perlakuan (Sugiyono, 2009:101).

Dalam penelitian ini teknik sampling yang digunakan adalah Sampling jenuh. Menurut Sugiyono (2017) pengertian dari sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi dijadikan sampel, hal ini dilakukan bila jumlah populasi relative kecil, kurang dari 30, atau penelitian ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil. Populasi berjumlah 20 orang seluruh atlet ekstrakurikuler karate di SMA Negeri 2 Pandeglang.

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan adalah 60 Metre Speed Test.

- Tujuan : The objective of this test is to monitor the development of the athlete's acceleration (Mackenzie, 2008). Tujuan dari tes ini adalah untuk memantau perkembangan kecepatan atlet.
- Alat : Lintasan lari, pluit, bendera, star blok, dan stop watch.
- Pelaksanaan : Test melakukan sikap siap, pada aba-aba “ya” atau bunyi pluit dan kibaran bendera testee lari secepat mungkin sampai menempuh jarak 60 meter. Kesempatan melakukan test sebanyak 3 kali tes berjarak 60 meter.
- Penilaian : Skor waktu yang berhasil dicapai selama menempuh jarak 60 meter, selama 3 kali melakukan test waktu yang terbaik yang diambil. Pencatatan waktu yang dilakukan sejak aba-aba “ya” atau bunyi pluit dan bendera, hingga dada peserta menyentuh garis finish.

3 Hasil

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah Paired Sample T-test menggunakan aplikasi SPSS (Statistical Package for the Social Sciences). Uji ini digunakan untuk mengetahui ada atau tidaknya perbedaan rata-rata antar dua kelompok sample yang berpasangan (hubungan).

Treatment	t-test for equality of Means			
	T hitung	T tabel	P	Mean Difference
Pretest-Posttest kecepatan lari 60 Meter	30.330	2,101	0,00	0,055

Dari hasil uji t dapat dilihat bahwa hitung sebesar $30.330 > 2,101$ (t-tabel) dan besar nilai signifikansi probability $0,00 < 0,05$, maka H_0 yang menyatakan tidak ada pengaruh latihan Speed Ladder terhadap kecepatan lari 60 meter ditolak dan H_a yang menyatakan terdapat pengaruh yang signifikan latihan Speed Ladder terhadap kemampuan kecepatan lari jarak pendek atlet atletik SMAN 10 pinrang. Apabila dilihat dari angka Mean Difference sebesar 0,055, hal ini menunjukkan bahwa latihan yang dilakukan mampu memberikan perubahan yang lebih baik untuk kecepatan lari 60 meter dibandingkan dengan sebelum diberikan latihan.

4 Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan Speed Ladder mampu memberikan kontribusi yang maksimal terhadap kemampuan kecepatan lari jarak pendek atlet atletik SMAN 10 pinrang. Peningkatan ini hampir terjadi pada seluruh atlet, keadaan ini menunjukkan bahwa latihan Speed Ladder memberikan perubahan terhadap kemampuan kecepatan lari jarak pendek atlet atletik SMAN 10 pinrang. Adanya latihan Menggunakan Speed Ladder ini memberikan latihan kekuatan terhadap kecepatan pada atlet.

Menurut Sukadiyanto (2010 : 5) adalah perangkat utama dalam proses latihan harian untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia, sehingga memudahkan olahragawan dalam menyempurnakan gerakannya. Hal ini sejalan dengan karakteristik gerakan lari yang membutuhkan kecepatan untuk menempuh jarak secepat mungkin. Mencapai jarak tertentu dengan waktu yang sesingkat-singkatnya ini memerlukan kemampuan dan keterampilan yang maksimal sehingga latihan untuk meningkatkan kecepatan.

Bentuk latihan Speed Ladder tentunya diberikan sesuai dengan kebutuhan atlet dan sesuai dengan karakteristik gerak yaitu gerakan lari. Kebutuhan atlet di mana latihan harus diberikan secara sistematis dan terprogram untuk dapat memperoleh peningkatan yang maksimal. Adanya ritme latihan baik akan memberikan perubahan yang maksimal terhadap kecepatan lari 60 meter pada atlet kelas khusus olahraga cabang atletik.

Speed Ladder adalah salah satu alat latihan yang sangat bagus dipilih untuk kemudian diberikan dalam proses latihan di sekolah menengah atas hingga perguruan tinggi sehingga menghasilkan suatu out put yang memuaskan dengan dibuktikan oleh keterampilan yang meningkat dan berprestasi. Sejalan dengan pendapat tersebut menunjukkan bahwa atlet memerlukan latihan yang sesuai dengan kebutuhannya. Gerakan lari ini dapat dikatakan merupakan gerakan yang mudah tetapi untuk mencapai target waktu yang sesingkat-singkatnya membutuhkan proses latihan yang panjang. Hal ini dikarenakan, meningkatkan tingkat kecepatan lari ini sangatlah sulit dan peningkatannya sangat kecil.

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masih membutuhkan latihan untuk meningkatkan kemampuan kecepatan lari atlet. Keadaan ini menunjukkan bahwa lari dapat ditingkatkan menggunakan metode latihan yang sesuai dengan kebutuhan. Kesalahan - kesalahan dasar saat berlari sering terjadi pada atlet sehingga perlu adanya metode latihan untuk dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilannya.

5 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masih membutuhkan latihan untuk meningkatkan kemampuan kecepatan lari atlet. Keadaan ini menunjukkan bahwa lari dapat ditingkatkan menggunakan metode latihan yang sesuai dengan kebutuhan. Kesalahan - kesalahan dasar saat berlari sering terjadi pada atlet sehingga perlu adanya metode latihan untuk dapat meningkatkan kemampuan dan keterampilannya.

Dalam melakukan latihan Speed ladder, penting untuk memperhatikan teknik yang benar dan memperhatikan keamanan dan keselamatan selama latihan. Selain itu, penting juga untuk merencanakan latihan yang variatif dan terus-menerus meningkatkan intensitas latihan untuk memperoleh hasil yang optimal. Bagi peneliti selanjutnya agar melakukan kontrol

terhadap faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pembelajaran dan proses penelitian, faktor - faktor yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti waktu istirahat, kondisi tubuh, factor psikologis, dan sebagainya.

Daftar Pustaka

- Arianto, W. (2019). Implementasi Ekstrakurikuler Atletik Nomor Lompat Jauh Pada Sekolah Menengah Pertama Negeri Kota Bengkulu. *Kinestetik : Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2).
- Aryatama, B. (2021). Kondisi Fisik Klub Olahraga Prestasi Cabor Atletik Purbolinggo. *Sport Science And Education Journal*, 2(2), 36–46. <https://doi.org/10.33365/Ssej.V2i2.1161>
- Benny, A. M., & Hendrawan, D. (2020, March). Modification of Athlete Equipment for Basic Level Physical Education Learning. In 1st Unimed International Conference on Sport Science (UnICoSS 2019) (pp. 110-113). Atlantis Press.
- Chandra, K., Kusuma, A., Kadek, I., Kardiawan, H., Kusuma, K. C. A., & Kardiawan, I. K. H. (2017). Effect Of Ladder Drill Exercise On Speed, Surrounding, And Power Leg Muscle How To Cite. *Journal Of Physical Education, Sport, Health And Recreations Journal Of Physical Education, Sport, Health And Recreation / Journal Of Physical Education, Sport, Health And Recreation*, 6(633), 193–196. <http://journal.unnes.ac.id/Sju/Index.php/Peshr>
- Kusnanik, N. W., & Rattray, B. (2017). Effect Of Ladder Speed Run And Repeated Sprint Ability In Improving. *Acta Kinesiologica*, 11(1), 19–22.
- Lubis, S., Nugraha, T., & Supriadi, A. (2020). Pola Pembinaan Ekstrakurikuler Cabang Olahraga Atletik Tingkat Sma Sederajat Kota Padangsidempuan. 06, 70–77.
- Mackenzie, B. (2008). 101 Tests D'évaluations.
- Permendikbud, 2014. (2019). Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 63 Tahun 2014 Tentang Pendidikan Kepramukaan Sebagai Kegiatan Ekstrakurikuler Wajib Pada Pendidikan Dasar Dan Pendidikan Menengah. Permendikbud No 63 Tahun 2014, 53(9), 1689–1699. www.jurnal.uta45jakarta.ac.id
- Rahmat, Z. (2015). Atletik Dasar & Lanjutan. *Atletik Dasar & Lanjutan*, 1–97. https://repository.bbg.ac.id/bitstream/452/1/Atletik_Dasar_Dan_Lanjutan.Pdf
- Sari, I. E. P., Lubis, A. E., Helmi, B., & Aditya, R. (2021). Development of a Start Basic Engineering Manual (Bunch Start, Medium Start, Long Start) for Athletic Court Students. *ACPES Journal of Physical Education, Sport, and Health (AJPESH)*, 1(1), 31-40.
- Simangunsong, B. A., & Sihombing, H. (2022). DEVELOPMENT OF ANDROID-BASED NUMBER JUMPING ATHLETICS LEARNING MODULE (LONG JUMP, TRIPLE JUMP, POLE JUMP, HIGH JUMP). *Journal Physical Health Recreation (JPHR)*, 2(2), 188-196.
- Tantri, A., Siregar, A. H., & Hasibuan, N. (2023). Development of interactive sport measurement test learning media. *Jurnal Keolahragaan*, 11(2).