



## Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Kelincahan Pada Atlet Junior Kenshi Kempo Kota Jambi

Laode Muhammad Dhafirman<sup>1</sup>, Boy Indrayana<sup>2</sup>, Fitri Diana<sup>3</sup>  
Pendidikan Olahragaa dan Kesehatan, FKIP, Universitas Jambi, Indonesia<sup>13</sup>  
Kepelatihan Olahraga, FKIP, Universitas Jambi, Indonesia<sup>2</sup>  
Correspondence Author : laodemuhammadputra@gmail.com

### ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan ladder drill terhadap kelincahan pada atlet junior kenshi kempo Kota Jambi. Jenis penelitian ini termasuk penelitian eksperimen karena tujuan adalah untuk melihat akibat dari suatu perlakuan, penelitian ini di laksanakan di gedung Shorinji Kempo Dojo kebun kelapa kota Baru Kota Jambi, Penelitian ini lakukan lebih kurang 6 minggu yaitu 4 kali pertemuan dalam seminggunya yaitu senin, jumat, sabtu Minggu. Populasi pada atlet junior kenshi kempo kota jambi kurang dari 100 orang maka seluruh populasi sebanyak 16 atlet di jadikan sampel. Berdasarkan hasil analisis data tes awal dengan jumlah sampel sebanyak 16 siswa didapat mean sebesar 13,62, simpangan baku 0,30 dan variansi 0,09. tes akhir dengan jumlah sampel sebanyak 16 siswa didapat mean sebesar 12,90, simpangan baku 0,52 dan variansi 0,27. Untuk uji normalitas dapat dilihat bahwa  $L_{hitung} < L_{tabel}$  untuk kedua kelas sampel. Yaitu untuk data tes awal di dapat  $L_{hitung}$  0,2137 yang  $< L_{tabel}$  0,2215 sedangkan untuk data tes akhir didapat  $L_{hitung}$  sebesar 0,2109 yang  $< L_{tabel}$  0,2215. Maka dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok data berdistribusi normal. Untuk uji hipotesis nilai  $t_{hitung}$  yang diperoleh adalah sebesar 7,970691, ternyata  $t_{hitung} > t_{tabel}$  dari angka batas penolakan hipotesis nol. Dengan demikian hipotesis nol diterima, hal ini berarti, terdapat Pengaruh latihan ladder drill terhadap kelincahan pada atlet Junior Kenshi Kempo Kota Jambi. Kesimpulan penelitian ini yaitu terdapat pengaruh latihan ladder drill terhadap kelincahan pada atlet junior kenshi kempo Kota Jambi

Kata kunci: Latihan *Ladder Drill*, Kelincahan

## *Influence of Ladder Drill Training On Agility on Junior Athletes Kenshi Kempo Jambi City*

### ABSTRACT

*The purpose of this study was to find out the effect of ladder drill training on agility in junior athletes kenshi kempo Jambi City. This type of research includes*

*experimental research because the purpose is to see the consequences of a treatment, this study was conducted in the Shorinji Kempo Dojo building of the coconut grove of The New City of Jambi City, This study was conducted approximately 6 weeks, namely 4 meetings a week, namely Monday, Friday, Saturday Sunday. The population of junior athletes kenshi kempo jambi city less than 100 people then the entire population of 16 athletes made sampled. Based on the results of the analysis of preliminary test data with a sample number of 16 students, the mean amount was 13.62, the standard deviation was 0.30 and the variance was 0.09. The final test with a sample number of 16 students was obtained mean of 12.90, standard deviation of 0.52 and variance of 0.27. For the normality test it can be seen that  $L_{hitung} < L_{tabel}$  for both classes of samples. That is for the initial test data in L can count  $0.2137 < L_{table} 0.2215$  while for the final test data obtained L calculated by  $0.2109 < L_{table} 0.2215$ . Then it can be concluded that both groups of data are normal distribution. For the hypothesis test  $t_{hitung}$  value obtained is  $7.970691$ , it turns out  $t_{hitung} > t_{tabel}$  from the number of rejection limit hypothesis zero. Thus the null hypothesis is accepted, this means, there is an influence of ladder drill training on agility in Junior Kenshi Kempo athletes of Jambi City. The conclusion of this study is that there is an influence of ladder drill training on agility in junior athletes kenshi kempo Jambi City.*

**Keywords:** *Ladder Drill Drill Training, Agility*

## **PENDAHULUAN**

Olahraga kempo adalah merupakan salah satu seni beladiri yang berasal dari jepang menggunakan serangan pukulan(zuki), serangan tendangan(geri), serangan bantingan, serangan tangkisan(uke) dan serangan kuncian(roku). Dengan teknik serangan ini perlu di kuasai mulai dari kohai, menengah maupun lanjutan beladiri ini harus menyatukan perpaduan tekniknya agar dapat dikuasai secara baik. Semua jenis beladiri memiliki tujuan yang sama yaitu dibenarkan secara fisik agar dapat mengalahkan orang lain.

Atlet kempo (Kenshi) tidak dibenar jika hanya mempelajari ilmu kempo saja, tetapi atlet kempo (Kenshi) harus tetap seimbang antara jiwa dan rohaninya. Olahraga merupakan bagian penting yang harus di lakukan supaya fisik yang dibutuhkan terstruktur yang bertujuan mengerakan tubuh dalam kehidupan sehari-hari guna mendapatkan kesegaran jasmani dan kebugaran yang dapat meningkatkan imun tubuh. Selain itu olahraga tersebut dapat dijadikan dalam suatu perlombaan dengan mencapai suatu prestasi baik secara individual, maupun kelompok. Seorang atlet kempo dalam mengikuti pertandingan tentunya harus dalam kondisi fisik yang baik untuk menghadapi pertandingan yang dimana membutuhkan waktu yang lama. Sangatlah penting atlet mempunyai fisik dengan kemampuan dalam menyiapkan pertandingan dengan latihan kemampuan fisik. Dimana dengan latihan fisik sangat begitu berpengaruh untuk sebuah program sistematis yang baik guna meningkatkan kesegaran jasmani tubuh sehingga atlet kempo meraih prestasi lebih baik.

Menurut Harsono dalam Hanif, (2017; 33) mengatakan bahwa “kemampuan adalah kemampuan fisik yang melakukan tugas yang menuntut stamina, keterampilan kekuatan serta berpengaruh terhadap sistem fungsi organisme tubuh, yaitu antara lain; akan ada peningkatan dalam sistem sirkulasi terhadap kemampuan daya kerja jantung, terhadap komponen kondisi fisik pada sewaktu latihan, akan ada pemulihan begitu sangat cepat terhadap organ tubuh, serta akan adanya respon yang cepat dari organisme

tubuh.” Maksudnya disini bahwasannya semua perencanaan serta pelaksanaan harus dilakukan secara tepat dan akurat.

Menurut Hanif (2017;98) mengatakan bahwa komponen kebugaran jasmani dengan keterampilan kondisi fisik sangat dibutuhkan oleh atlet kempo yaitu:, keseimbangan, kecepatan,koordinasi, kecepatan reaksi, kelincahan mengubah arah, power dan ketepatan sasaran.

## METODE

Penelitian ini termasuk penelitian eksperimen karena tujuan adalah untuk melihat akibat dari suatu perlakuan. Penelitian eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab-akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi faktor lain yang mengganggu (Arikunto,2006). Rancangan penelitian ini menggunakan rancangan one group pre test-post test design yaitu satu kelompok dengan di berikan dilakukan tes awal (pretest), kemudian diberi perlakuan dengan memberikan suatu beban latihan (treatment) dan dilakukan tes akhir (posttest).

Populasi adalah totalitas keseluruhan objek penelitian, (Arikunto,2006). Populasi dalam penelitian ini adalah kyu II dan kyu III berjumlah 16 orang. Instrument penelitian alat yang di gunakan unruk mengumpulkan, memeriksa, menyelidik suatu masalah , atau mengolah, menganalisa dan menyadikan data-data secara sistematis secara objektif dengan tujuan memecahkan suatu persoalan ataju menguji suatu hipotesis. Jadi alat yang bisa mendukung penelitian ini adalah Tes. Tes adalah sedratan pertanyaan yang digunakan untuk mengukur pengukuran,inteligensi, kemampuan yang dimiliki oleh individu atau kelompok . Untuk menguor penelitian ini menggunakan instrument tes kemampuan kelincahan dengan menggunakan Lari bolak-balik (*shuttle run* ).

Teknik pengambilan data di laksanakan dengan tes dan pengukuran, untuk memperoleh data yang objektif tentang hasil latihan atlet. Pengukuran menurut (Nur Hasan 2001: 2-5) menjelaskan tentang tes yakni alat ukur yang digunakan untuk proses pengumpulan data atau informasi suatu objek tertentu dalam pengukuran di perlukan suatu alat ukur. Ciri khas dari hasil pengukuran yakni dinyatakan skor kuantitatif yang dapat diolah secara statistik. Melalui pengukuran kita akan memperoleh informasi yang objektif sehingga kita dapat menentukan prestasi seorang pada saat tertentu. Untuk mendapatkan data di gunakan tes lari bolak-balik .merupakan tes yang bertujuan untuk mengetahui kelincahan seseorang. Setiap orang testee diberi kesempatan 2 kali. Balok wajib diletakkan tidak boleh dibuang. Balok tidak boleh keluar garis dari setengah lingkaran. Hasil wajib di catat adalah waktu untuk menepuh jarak 4x10. waktu yang dihitung persepuluh detik. Hasil dari ke dua kesempatan wajib dicatat. Tes ini wajib diulang apabila balok tidak diletakkan tetapi di lemparkan, balok keluar dari setengah lingkaran.

Tabel 1 Norma lari bolak-balik (*shuttle run*)

NO	Norma	Prestasi (Putra)	Prestasi (Putri)
1	Baik Sekali	Ke atas 12.10	Ke atas 12.42
2	Baik	12.11-13.53	12.43-14.09
3	Sedang	13.54-14.96	14.10-15.74
4	Kurang	14.98-16.39	15.75-17.39
5	Kurang Sekali	16.40 Ke bawah	17.40 Ke bawah

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang dikumpulkan adalah hasil kelincahan atlet Kenshi Kempo dengan menggunakan sampel sebanyak 16 kenshi Kota Jambi

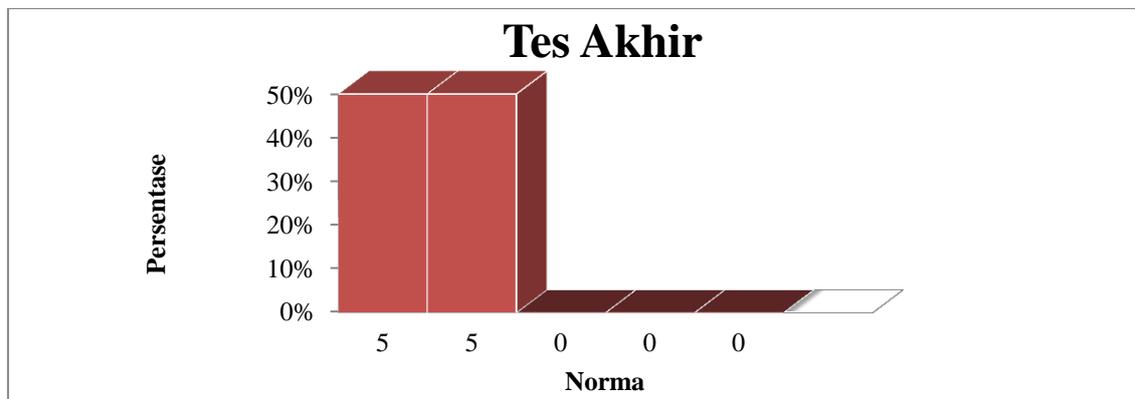
Tabel 2. Data tes akhir kelincahan pada atlet junior kenshi Putra Kempo Kota Jambi

No	Norma	Prestasi (Putra)	F1	%
1.	Baik Sekali	Ke atas 12.10	0	0%
2.	Baik	12.11-13.53	8	80%
3.	Sedang	13.54-14.96	2	20%
4.	Kurang	14.98-16.39	0	0%
5.	Kurang Sekali	16.40 Ke bawah	0	0%

Berikut merupakan hasil tes awal yang di diperoleh bahwa hasil tes awal kelincahan pada atlet junior kenshi Putra Kempo Kota Jambi yang memiliki kategori sedang sebanyak 2 orang dengan prosentase 20%, kategori baik sebanyak 8 orang dengan prosentase 80%.

Tabel 3 Data tes akhir kelincahan pada atlet junior kenshi Putra Kempo Kota Jambi

No	Norma	Prestasi (Putra)	Fi	%
1.	Baik Sekali	Ke atas 12.10	0	0%
2.	Baik	12.11-13.53	10	100%
3.	Sedang	13.54-14.96	0	0%
4.	Kurang	14.98-16.39	0	0%
5.	Kurang Sekali	16.40 Ke bawah	0	0%



Gambar 1. Data tes akhir kelincahan pada atlet junior kenshi Putra Kempo Kota Jambi

Berikut merupakan hasil tes akhir yang di diperoleh bahwa hasil tes akhir kelincahan pada atlet junior kenshi Putra Kempo Kota Jambi yang memiliki kategori baik sebanyak 10 orang dengan persentase 10%.

Tabel 4. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Statistika	Tes Awal	Tes Akhir
Jumlah Sampel	16	16
Mean	13,62	12,90
Simpangan Baku	0,30	0,52
Variansi	0,09	0,27

Dari tabel 4 dapat dilihat bahwa data tes awal dengan jumlah sampel sebanyak 16 siswa didapat mean sebesar 13,62, simpangan baku 0,30 dan variansi 0,09. tes akhir

dengan jumlah sampel sebanyak 16 siswa didapat mean sebesar 12,90, simpangan baku 0,52 dan variansi 0,27

Berdasarkan tabel pada taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ , dapat dilihat bahwa  $L_{hitung} < L_{tabel}$  untuk kedua kelas sampel. Yaitu untuk data tes awal di dapat  $L_{hitung}$  0.2137 yang  $< L_{tabel}$  0. 213 sedangkan untuk data tes akhir didapat  $L_{hitung}$  sebesar 0,2109 yang  $< L_{tabel}$  0, 213. Maka dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok data berdistribusi normal.

Dilihat dari analisis data dan pengujian hipotesis yang menggunakan rumus uji t-test, dalam penelitian ini diharapkan melahirkan suatu kesimpulan yang dapat sesuai dengan data yang diperoleh. Dengan demikian kesimpulan yang diambil nantinya akan memperlihatkan gambaran langsung dari data yang diharapkan selama eksperimen ini dilakukan.

Pengetahuan yang diperoleh melalui pendekatan ilmiah dan dibuat berdasarkan teori-teori tertentu secara sistematis dan dilakukan sesuai dengan langkah-langkah atau prosedur yang benar, maka pengetahuan yang didapatkan tentu benar, hingga hasil penelitian dapat diterima kebenarannya.

Dalam pelaksanaan penelitian ini, test dilakukan sebanyak dua kali yaitu test awal dan test akhir. Test awal dilakukan bertujuan untuk melihat kemampuan awal sampel sebelum eksperimen dan test akhir yang dilakukan bertujuan untuk melihat sejauh mana akibat eksperimen apakah terdapat peningkatan yang berarti. Hal ini dapat dilakukan dengan membandingkan hasil test akhir dan test awal terhadap t tabel dalam taraf signifikansi 5 % dari  $(df) = n-1 = 15$ . Apabila  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ini berarti adanya pengaruh yang berarti dan sebaliknya apabila  $t_{hitung} < t_{tabel}$  ini berarti tidak adanya pengaruh yang berarti.

Berdasarkan hasil analisis data pada test awal dan test akhir diperoleh harga angka batas penolakan hipotesis nol dalam ttabel adalah 1.7531, sedangkan nilai  $t_{hitung}$  yang diperoleh adalah sebesar 7,970691 , ternyata  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ini menunjukkan terdapat pengaruh yang berarti.

Dari hasil perhitungan statistik pada pengujian hipotesis menunjukkan terdapat pengaruh latihan ladder drill terhadap kelincahan pada atlet Junior Kenshi Kempo Kota Jambi.

Hasil penelitian diketahui adanya pengaruh latihan ladder drill terhadap kelincahan pada atlet Junior Kenshi Kempo Kota Jambi. Latihan dril yang mengaerah pada gerkan kaki yang cepat dan dilakukan dengan perubahan arah gerak tubuh yang cepat dan seimbang akan dapat memberikan kelincahan yang baik.

Kelincahan yang dimiliki seorang atlet sangat perlu dimana teknik gerakan kaki yang cepat dapat membantu atlet dalam menyelesaikan suatu pertandingan. Dalam penelitian ini latihan lader drill dapat memberikan kelincahan yang baik terbukti dari hasil tes awal sebelum di beri latihan, kelincahan atlet kurang kemudian setelah diberikan latihan selama delapan belas kali pertemuan dan dilakukan tes akhir kelincahan atlet meningkat. Dengan demikian latihan lader drill dapat memberikan pengaruh yang signifikan.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Arief, Gugun Gunawan. 2007. Teks dan Ilustri Beladiri. Yogyakarta: Insan Madani.  
Arikunto, Suharsimi. 2006. Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta.  
Arikunto, Suharsimi. 2010. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek. Jakarta: PT Rhineka Karya.

- Firdaus, Soffan Hadi.2016.Pengaruh latihan Ladder Drills Terhadap Peningkatan Kelincahan Siwa U-17 Di Pesatuan Sepakbola Jajaq Kabupaten Banyuwangi.
- Munar, H., & Yuliawan, E. (2020). Upaya Meningkatkan Hasil Pembelajaran Gerak Dasar Lompat Melalui Pendekatan Bermain Lompat Lingkar Berwarna:(Efforts to Improve Learning Basic Learning Outcomes Through Approach to Playing Colored Levels). Indonesian Journal of Sport Science and Coaching, 2(1), 1-12.
- Nurhasan. 2001. Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan JAsmani Prinsip-prinsip dan Penerapannya. Direktorat Jenderal Olahraga.Jakarta
- PB.PERKEMI.1990. Buku Pelajaran DAN I .Jakarta.
- Putri, M., & Yuliawan, E. (2021). Hubungan Power Tungkai Dengan Kecepatan Lari Sprint 50 Meter pada Siswa Putra Kelas VIII SMP Negeri 1 Muaro Jambi: Power Limb Relationship With Sprint Speed of 50 Meters in Men's Students Class VIII State Junior High School 1 Muaro Jambi. Journal Score, 1(1), 1-13.
- Sukendro dan Rasyono. 2016. Fisiologi dan Latihan Olahraga. Yogyakarta : WR
- Sudjana. 2005. Metoda Statistika. Bandung: Tarsito
- Sofyan, Achmad Hanif. 2017. Falsafah Pengukuran Teknik Dasar Shorinji Kempo.Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Widiastuti. 2011. Tes dan Pengukuran Olahraga. Yogyakarta: PT Bumi Timur Jaya