

PENGARUH VARIASI LATIHAN LADDER DRILL TERHADAP KELINCAHAN ATLET PUTRA HOCKEY UNIMED CLUB TAHUN 2023

Andrian Samuel Aritonang¹, David Siahaan².

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh variasi latihan ladder drill terhadap kelincahan atlet putra unimed hockey club tahun 2023 yang terdapat lima variasi bentuk latihan yang dimana lima variasi bentuk latihan tersebut dirancang untuk meningkatkan kelincahan atlet. Penelitian ini dilakukan lapangan serbaguna Unimed di Jln William Iskandar Pasar V yang berlokasi dikampus Universitas Negeri Medan, Sumatera Utara. Penelitian dilakukan pada bulan Maret- Mei 2024. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan memberikan perlakuan terhadap sampel berupa program latihan. Populasi dalam penelitian ini 18 orang. Jumlah sampel 10 orang diperoleh dengan Teknik purposif random sampling yang mana sampel dibagi menjadi dua kelompok dengan metode ordinal pairing. Instrumen penelitian ini untuk mengumpulkan data dengan tes dan pengukuran yaitu zig-zag run tes. Penelitian dilaksanakan selama enam minggu dengan latihan tiga kali seminggu. Perhitungan statistik menggunakan uji-t berpasangan, berdasarkan uji persyaratan analisis diperoleh bahwa kedua data merupakan sampel yang berdistribusi normal dan berasal dari populasi yang homogen, maka kedua data tersebut dapat dihitung uji-t untuk memperoleh hipotesisi. Berdasarkan perhitungan uji-t, diperoleh nilai uji-t beda pre test dan post test variasi latihan ladder drill terhadap kelincahan atlet putra Unimed Hockey Club tahun 2023 nilainya yaitu $t_{hitung} = 6,28$. Selanjutnya akan dibandingkan dengan nilai t_{tabel} dengan taraf $\alpha = 0,05$ dengan $dk = n-1 = 10-1 = 9$ diperoleh $2,58$, maka $t_{hitung} = 6,28 > t_{tabel} = 2,58$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dari Pengaruh variasi latihan ladder drill terhadap kelincahan atlet putra Unimed Hockey Club tahun 2023.

Kata Kunci: *Variasi Latihan, Hockey, Kelincahan, Ladder Drill*

Abstract: *This study aims to determine the effect of variations in ladder drill training on the agility of Unimed Hockey Club male athletes in 2023. There are five variations of training forms, where the five variations of training forms are designed to increase athletes' agility. This research was carried out at the Unimed multipurpose field on Jln William Iskandar Pasar V which is located on the campus of Medan State University, North Sumatra. The research was carried out in March-May 2024. The research method used in this research was an experimental method by providing treatment to the sample in the form of an exercise program. The population in this study was 18 people. The total sample of 10 people was obtained using a purposive random sampling technique where the sample was divided into two groups using the ordinal pairing method. This research instrument is to collect data*

¹ Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Indonesia

² Prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Indonesia

using tests and measurements, namely the zig-zag run test. The research was carried out for six weeks with training three times a week. Statistical calculations use a paired t-test, based on the analysis requirements test, it is found that the two data are normally distributed samples and come from a homogeneous population, so both data can be calculated by the t-test to obtain hypotheses. Based on the t-test calculations, the t-test value obtained for the difference between the pre-test and the post-test for variations of the ladder drill exercise on the agility of Unimed Hockey Club male athletes in 2023 is $t_{count} = 6.28$. Next, it will be compared with the t table value with a level of $\alpha = 0.05$ with $dk = n-1 = 10-1 = 9$, obtained 2.58, then $t_{score} = 7.05 > t_{standat} = 2.58$. So it can be concluded that there is an influence of variations in ladder drill training on the agility of Unimed Hockey Club male athletes in 2023.

Keywords: Variation, Training, Hockey, Agility, Ladder Drill

PENDAHULUAN

Olahraga yang memerlukan keterampilan motorik manusia semakin bertambah jumlahnya dan berubah seiring dengan tujuan olahraga. Ada yang untuk bersenang-senang atau bersenang-senang, ada yang untuk pembelajaran atau perhatian medis, ada pula yang untuk kesuksesan atau prestasi. Olahraga dimainkan di berbagai lingkungan, termasuk udara, laut, dan darat. Hoki merupakan kegiatan yang memerlukan gerakan seluruh tubuh dan dimainkan di darat. Itu adalah olahraga motor. Ada dua tempat asal mula olahraga hoki: Persia Kuno dan Mesir Kuno. Menurut yang diketahui, hoki adalah suatu permainan yang mempertemukan dua tim dalam menggerakkan bola dengan masing-masing pemain memegang tongkat yang ditekuk. Hoki adalah olahraga tim yang dimainkan di lapangan rumput dengan menggunakan tongkat dan bola. Tujuan permainan ini adalah untuk melindungi gawang sendiri dengan tidak memberikannya dan memasukkan bola sebanyak-banyaknya ke gawang lawan dari area lingkaran tembak. Ada pertandingan kejuaraan yang dimainkan dalam olahraga hoki.

Hoki adalah olahraga dengan gaya mengoper bola, sedikit mengatur bola, berlari secepat mungkin ke arah gawang lawan, dan berusaha memasukkan bola ke gawang lawan, dimainkan dengan menggunakan tongkat yang berisi bola kecil, dengan cara mendorong. atau memukulnya. Dengan gaya permainan tersebut, hoki merupakan salah satu olahraga yang membutuhkan banyak tenaga, sehingga atlet dituntut memiliki tingkat kondisi fisik yang baik untuk mencapai performa yang optimal. Ada beberapa komponen kondisi fisik yang dominan dalam olahraga hoki. Dalam olahraga hoki, komponen kondisi fisik yang dominan adalah kekuatan, kecepatan, power, kelenturan, kelincahan, daya tahan otot, dan daya tahan umum (kardiovaskular).

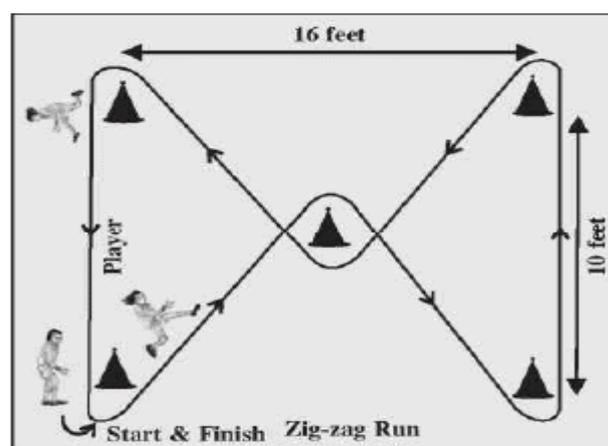
Klub hoki Unimed dapat ditemukan di jln Williem Iskandar Pasar V Medan yang merupakan bagian dari kampus Universitas Negeri Medan. Inilah salah satu tempat latihan hoki di Medan yang membekali keterampilan dan minat para olahragawan. Mahasiswa di Unimed merupakan mayoritas pemain tim hoki. Atlet-atlet Klub Hoki Unimed telah mengikuti sejumlah turnamen hoki di Sumatera Utara, khususnya di Medan. Pelatih Klub Hoki Unimed adalah Drs. Ibrahim, M.Pd. Dengan perkiraan durasi latihan 2,5 tahun, rata-rata atlet yang dilatih Klub Hoki Unimed adalah atlet senior, berusia 20 tahun. Peneliti mencatat bahwa program pelatih hanya meningkatkan kinerja teknis dengan menekankan pada memukul dan mengoper bola, dan kelincahan menjadi fokus utama untuk kondisi fisik di bawah standar. Temuan ini didapat saat sesi latihan para atlet. Hal ini terlihat sepanjang pertandingan, dan pelatih Klub Hoki Unimed dalam wawancaranya menyatakan bahwa kondisi fisik atlet masih perlu dilatih dan khususnya kelincahan perlu ditingkatkan secara maksimal. Para peneliti

menempatkan sepuluh atlet melalui pengujian pendahuluan untuk memberikan lebih banyak konteks atas temuan dari observasi dan diskusi mereka dengan pelatih. Peneliti memanfaatkan lari zigzag sebagai tes untuk mengukur kelincahan seorang atlet, dan hasilnya menunjukkan bahwa rata-rata kelincahan atlet tersebut adalah rata-rata (sedang) dan buruk (buruk).

Tujuh atlet masuk dalam kategori kurang, dan tiga atlet masuk dalam kategori kurang yang disesuaikan dengan norma tes yang telah ditetapkan, sehingga menunjukkan perlunya proses metode latihan. Hasil tes ini diperoleh dari atlet Klub Hoki Unimed yang masih mengalami kesulitan dalam performa dan peningkatan kelincahan terlihat dari tes awal yang diberikan. Latihan latihan tangga dalam banyak hal untuk meningkatkan ketangkasan seorang atlet dan membantu mereka mencapai tujuan yang telah ditentukan. Latihan Ladder drill merupakan salah satu jenis latihan dimana atlet melakukan gerakan kaki dengan menggunakan ketangkasan yang sudah dimiliki sebelumnya dengan menggunakan tangga sebagai alat latihannya. Permasalahan yang diangkat membuat peneliti ingin meneliti pemain hoki dari klub hoki Unimed. Oleh karena itu, pada tahun 2023, peneliti tertarik untuk mengetahui bagaimana perbedaan regimen latihan ladder drill mempengaruhi kelincahan atlet putra Klub Hoki Unimed..

METODE

Metode yang di gunakan pada penelitian ini adalah metode eksperimen kuantitatif untuk mengumpulkan data dengan tes dan pengukuran. Penelitian ini menggunakan desain One group pretestposttest, yang mana sebagai langkah awal peneliti akan melakukan tes awal atau pretest, yang dilanjutkan dengan memberikan treatment selama 4 minggu dan kemudian diakhiri dengan tes akhir atau posttests. Hasil akhir inilah yang kemudian akan dibandingkan dengan hasil pada tes awal untuk melihat apakah treatment yang sebelumnya diberikan memberikan pengaruh. Populasi dalam penelitian ini adalah 18 orang atlet putra klub hoki Unimed. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 10 atlet putra klub hoki Unimed yang dipilih menggunakan metode purposive sampling. Adapun kriteria sampel yang ditetapkan peneliti, yaitu: 1) putra klub hoki Unimed 2) Berjenis kelamin laki-laki. Instrumen penelitian diperlukan untuk mengumpulkan data melalui tes dan pengukuran guna mengumpulkan data penelitian yang akan digunakan dalam pengolahan data untuk menguji hipotesis. Hal ini akan memudahkan proses menghasilkan hipotesis yang lebih baik, tepat, komprehensif, dan terorganisir, sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2006; 160). Penelitian ini memanfaatkan tes lari zig-zag yang merupakan alat penelitian uji ketangkasan.



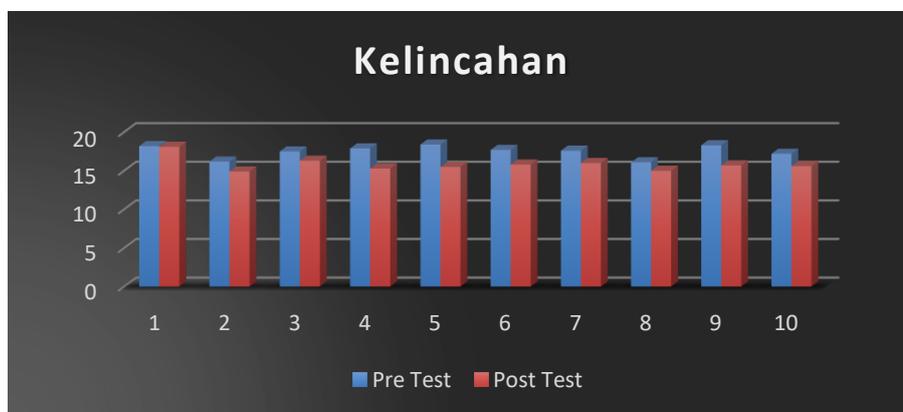
Gambar Zig-zag Run test (Endang Sepdanius, 2019)

Lapangan diukur oleh peneliti berukuran 16 kaki kali 10 kaki. Lima kerucut kemudian dipasang di setiap sudut, dengan dua kerucut (A dan B) berfungsi sebagai titik awal dan akhir,

satu kerucut di tengah, dan dua kerucut tambahan (C dan D). Letakkan lima cone ditengah – tengah cone AB dan CD satu cone ditengah Peneliti menjelaskan jalur lintasan tes yang akan dilalui atau bisa juga memberi contoh. Untuk memulai tes, atlet harus menghadap kerucut start dari posisi awal. Untuk memastikan tidak terjadi kesalahan pada saat ujian, ada baiknya atlet berlatih terlebih dahulu di lintasan sebelum menempuhnya. Atlet diinstruksikan untuk berlari secepat mungkin dari titik start sampai garis finish tanpa menyentuh cone pada saat peneliti memberikan isyarat “pergi”. Peneliti kemudian menggunakan stopwatch untuk mencatat berapa lama atlet menempuh perjalanan mengelilingi lintasan uji. Peneliti mencatat waktu yang dicapai oleh atlet kemudian menyesuaikan dengan norma tes zig zag run

HASIL

Penelitian yang dilakukan harus dideskripsikan agar dapat menjadi landasan untuk memahami situasi data populasi penelitian. Dipaparkan data mengenai dampak penyesuaian latihan ladderrills terhadap ketangkasan atlet putra Klub Hoki Unimed tahun 2023.



Alfredo Pranata Sinamo, atlet putra Klub Hoki Unimed, mencatatkan waktu ketangkasan pre-test dan post-test masing-masing sebesar 18,20 dan 18,10 detik. Berikutnya adalah Octonius Gabriel Nababan dengan hasil pre-test 16,20 detik dan hasil post-test 14,90 detik. Juan Sibastian Vero Manik dengan durasi pre-test dan post-test masing-masing 17,50 dan 16,30 detik. Data pre-test Agaha Muda Sirait 17,90 detik, dan data post-test 15,30 detik. Fajar Nugroho Aminuloh menjadi juara berikutnya dengan hasil pre-test 18,40 detik dan hasil post-test 15,50 detik. Febri Hatorangan Pasaribu, dimana durasi pre-test dan post-test masing-masing 17,70 dan 15,80 detik. di Irsan, dimana hasil tesnya adalah 17,60 detik untuk pre-test dan 16,00 detik untuk post-test. Berikutnya adalah Helmi Fresly Yohanes Situmeang dengan hasil pre-test 16,10 detik dan hasil post-test 15,00 detik. Muhammad Roisidin Siregar dimana statistik pre-test dan post-test masing-masing 18,30 dan 15,70 detik. Zulkifli Simamora menjadi juara berikutnya dengan hasil pre-test 17,20 detik dan hasil post-test 15,60 detik:

Berdasarkan hasil *pre-test* didapatkan rentang sebesar 2,30 dengan nilai rata-rata sebesar 17,51, varian data sebesar 0,65, dan standar deviasi sebesar 0,81 mengenai pengaruh modifikasi latihan *ladder drill* terhadap kemampuan kelincahan atlet putra Hockey Unimed. Klub pada tahun 2023. Sedangkan hasil *post test* keterampilan kelincahan atlet putra Klub Hoki Unimed pada latihan ladderrill tahun 2023 menunjukkan rentang sebesar 3,20 dengan nilai rata-rata sebesar 15,82, varian data sebesar 0,82, dan standar deviasi. sebesar 0,9.

Uji Normalitas

Tabel Uji Normalitas Data

	Kelompok Latihan	Rata-Rata dan Simpangan Baku	L _{hitung}	L _{tabel}	α	Ket
Hasil Kelincahan Atlet Hockey	Variasi Latihan <i>Ladder drill</i>	Pre Test $\bar{X} = 17,51$ $S = 0,81$	0.147	0,258	0,05	Normal
		Post Test $\bar{X} = 15,82$ $S = 0,91$	0.221	0,258	0,05	Normal

Data pre-test dari sampel ini berdistribusi normal karena $L_{hitung} = 0,1473 < L_{tabel} = 0,258$, terlihat dari tabel sebelumnya, dimana data pre-test diperoleh nilai $L_{hitung} = 0,1473$ dan $L_{tabel} = 0,258$ dengan besar sampel dari 10 orang. Dengan jumlah sampel sepuluh, maka data post test menghasilkan nilai $L_{hitung} = 0,221$ dan $L_{tabel} = 0,258$. Hal ini menunjukkan bahwa data post test berasal dari data normal karena $L_{hitung} = 0,221$

$< L_{tabel} = 0,258$.

Uji Homogenitas

Table Uji Homogenitas

Uji Homogenitas	F _{hitung}	F _{tabel}	A	dk (n-1)	Ket
Varians Pre Test & Varians Post test	1,25	3,18	0,05	(9/9)	Homogen

Uji varians digunakan untuk menguji homogenitas terhadap masing-masing kelompok perlakuan pada tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$. Uji homogenitas data kelincahan atlet putra Klub Hoki Unimed Tahun 2023 dihitung dengan menggunakan $F_{hitung} = \text{selisih } 1,25$ antara data sebelum dan sesudah tes. Bila menggunakan dk pembilang $n-1 = 9$ pada taraf $\alpha = 0,05$ diperoleh $F_{tabel} (9,9) = 3,18$. $F_{hitung} = 1,19 < F_{tabel} = 3,18$. Karena F_{hitung} lebih kecil dari F_{tabel} , maka dapat disimpulkan bahwa data mempunyai varian yang homogen.

PEMBAHASAN

Kedua data tersebut diketahui merupakan sampel yang terdistribusi secara teratur dari populasi yang homogen berdasarkan uji persyaratan analisis; Oleh karena itu, kedua data tersebut dapat dihitung dengan menggunakan uji-t untuk menentukan hipotesis. Nilai uji t selisih *pre-test* dan *post test* perbedaan variasi latihan *ladder drill* terhadap kelincahan atlet putra Klub Hoki Unimed Tahun 2023 diperoleh $t_{hitung} = 6,28$ sesuai dengan perhitungan uji t. Nilai t_{tabel} kemudian dibandingkan pada taraf $\alpha = 0,05$ dengan menggunakan $dk = n-1 = 10-1 = 9$ sehingga menghasilkan $2,58$, setelah itu $t_{hitung} = 7,05 > t_{tabel} = 2,58$. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kelincahan Klub Hoki Unimed dipengaruhi oleh perbedaan latihan *ladder drill*.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis dan pembahasan hasil penelitian, maka dapat menarik ditarik kesimpulan yaitu pengaruh yang signifikan dari variasi latihan *ladder drill* terhadap kelincahan atlet putra Unimed *Hockey Club* tahun 2023. Adapun saran dalam penelitian ini sebagai kelanjutan dari kesimpulan yaitu: 1) Kepada pembaca yang berminat dengan penelitian ini, dianjurkan mengadakan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan masalah ini dengan sampel dan jumlah sampel yang berbeda. 2) Kepada pelatih dan pembina

olahraga yang ingin meningkatkan kelincahan agar mempertimbangkan latihan yang sesuai seperti halnya variasi latihan *ladder drill*.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2006). *Prosedur penelitian : suatu pendekatan praktek / Suharsimi Arikunto*. Rineka Cipta. Budiwanto, 2012. *Physical Training Untuk Meningkatkan Kondisi Fisik dan Kemampuan Kerja Atlet*.
- Dabukke, A.B. (2015). *Efektifitas Latihan Kelincahan Dengan Ladder Drill Dan Zigzag Terhadap Kemampuan Menggiring Bola Siswa SSB Baturetno Usia 10-12 Tahun*. *SI hesis, Fakultas Ilmu Keolahragaan*. Yogyakarta : Perpustakaan FIK
- Depdiknas, *Pedoman Dan Model Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: depdiknas, 2000
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY
- Fitriana sari Eka Nur, S. N. 2016. *Tingkat Kelentukan dan Kelincahan Atlet Gulat Pplpd di Kabupaten Malang*. Universitas Negeri Malang.
- Fitriani. 2016. *Pengaruh Pemberian Zig-zag Run Exercise Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Pemain Persis Makassar Usia 9-12 Tahun*. Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Makasar.
- Hasanudin Cholil. 2007. *Modul Tes dan Pengukuran Keolahragaan*. Bandung : PKO FPOK UPIN
- Nossek, Yosef. (1982). *Teori Umum Latihan*. Lagos: Institut Nasional Olahraga Lagos
- Nurkadri. (2017). *Perencanaan Latihan*. "Jurnal Prestasi". Medan: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Medan
- Pangondian Hotliber Purba, 2Sabaruddin Yunis Bangun, 3David Siahaan, *Upaya meningkatkan kecepatan tendangan maegeri chudan melalui modifikasi latihan squat jumps dan latihan split jump pada atle wadokai dojo Sma Negeri 11 Medan*
- Sajoto. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize; 1988
- Setyo R. *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan Olahraga*. 2008
- Soekarman. (1987). *Dasar Olahraga Untuk Membina Pelatih dan Atlet*. Jakarta: Inti Daya Press.