



doi: <http://dx.doi.org/10.25157/jkor.v9i2.11560>

Perbandingan Pengaruh Latihan *Ladder In Out* Dengan *40-yard Lateral Shuffel* Terhadap Peningkatan Kelincahan

Dani Rahmawan¹, Risma², dan Isna Daniyati Nursasih³

¹²³Program Studi Pendidikan Jasmani, Universitas Galuh, Ciamis, Indonesia

Email koresponden: rahmawandani1933@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the increase in agility. The research method uses a pre-experimental design. The population used was the male students of MTs Negeri 1 Pangandaran who took part in volleyball extracurricular activities, totaling 30 people. The sampling technique used was the total sampling technique. The test instrument or measuring tool used is the shuttle run test. Based on data analysis using SPSS series 24, the results of data processing consist of 1. Ladder-in-out exercises have a significant effect on increasing body agility in students of MTs Negeri Pangandaran. The 40-yard lateral shuffle exercise has a significant effect on increasing body agility in MTs Negeri Pangandaran students. 3. There is no significant difference in the effect of the ladder in out exercise and the 40-yard lateral shuffle exercise on increasing body agility in students of MTs Negeri Pangandaran. Conclusion: Ladder in-out exercise with 40-yard lateral shuffel exercise to increase body agility in students of MTs Negeri Pangandaran.

Keywords: Volleyball, Ladder in out, 40-yard lateral shuffel, Agility.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan kelincahan tubuh. Metode penelitian menggunakan pre experimental design. Populasi yang digunakan yaitu siswa putra anggota ekstrakurikuler bolavoli di MTs Negeri 1 Pangandaran sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Instrument test atau alat ukur yang digunakan yaitu shuttle run test. Analisis data dilakukan dengan bantuan SPSS, hasil pengolahan data terdiri dari: 1. Latihan ladder in out memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan tubuh pada siswa MTs Negeri Pangandaran. 2. Latihan 40-yard lateral shuffel memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan tubuh pada siswa MTs Negeri Pangandaran. 3. Tidak terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan ladder in out dengan latihan 40-yard lateral shuffel terhadap peningkatan kelincahan tubuh pada siswa MTs Negeri Pangandaran. Kesimpulan: Latihan ladder in out dengan latihan 40-yard lateral shuffel terhadap peningkatan kelincahan tubuh pada siswa MTs Negeri Pangandaran.

Kata Kunci: *Ladder in out*, *40-yard lateral shuffle*, Kelincahan.

Cara sitasi:

Rahmawan D. dkk (2023). Perbandingan Pengaruh Latihan *Ladder In Out* Dengan *40-yard Lateral Shuffel* Terhadap Peningkatan Kelincahan. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 137-144.

Sejarah Artikel:

Dikirim 23 Agustus 2023, Direvisi 20 September 2023, Diterima. 31 Oktober 2023



PENDAHULUAN

Manusia tidak akan terlepas dari aktivitas hidupnya seperti berjalan, berlari, atau melakukan aktivitas yang berhubungan dengan pekerjaan atau pendidikan dalam hal ini adalah sekolah (Jajat et al., 2021). Untuk itu, tubuh pun tidak hanya diperlukan saja akan tetapi harus dirawat agar tubuh terutama bagian yang dijadikan untuk bergerak harus dipelihara agar kualitas gerak menjadi meningkat dengan cara berolahraga agar aktivitas rutin seperti bekerja atau sekolah tidak terganggu (Nursasih et al., 2020). Apalagi usia anak yang memiliki jiwa atau dunia bermain tidak akan terlepas dengan aktivitas gerak dan memiliki keinginan untuk mencoba sesuatu yang baru, sehingga tepat sekali penelitian ini pada tingkat Madrasah Tsanawiyah yang siswanya suka akan olahraga yang menagndung unsur bermain (Sidi, 2010).

Selain untuk mendidik siswa mengenai olahraga, pendidikan jasmani bertujuan untuk membina pertumbuhan fisik dan kognitif pada setiap siswa. Sejalan dengan UU No.4 Pasal 9 tahun 1950 bahwa pendidikan jasmani merupakan kegiatan yang dilakuakn di sekolah sebagai salahsatu upaya untuk menjadikan bangsa yang sehat dan bugar karena kegiatan ini berkaitan erat dengan pertumbuhan dan perkembangan manusia. Pendidikan jasmani tentunya memberikan keuntungan bagi siswa, karena siswa mendapatkan kesempatan yang baik untuk mengembangkan diri pada ranah kognitif, afektif serta psikomotor.

Secara umum, olahraga bermanfaat bagi setiap orang dari segala usia dan jenis kelamin. Untuk mencapai tujuan dari gerakan olahraga tertentu, maka jenis olahraga yang dilakukan harus sesuai dengan usia. Adapun tujuan dari olahraga tersebut adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani, peningkatan kinerja, peningkatan produksi hormon pertumbuhan, peningkatan kemampuan motorik, peningkatan ketahanan terhadap penyakit, perkembangan karakter, dan kemandirian (Nasrulloh, 2019). Oleh karena itu, penting untuk melaksanakan olahraga yang sesuai dengan usia untuk anak-anak, remaja, dan orang dewasa agar olahraga yang dimainkan dapat mencapai tujuannya seefektif mungkin.

Berdasarkan jenjang pendidikan yang ditempuh olah penulis sewaktu mengikuti mata kuliah keguruan yang ada di sekolah merupakan pengalaman yang paling berharga dan memberikan masukan dalam menyelesaikan studi akhir dengan mencari beberapa kelemahan atau kekurangan yang ada pada siswa yang ada di Mts Negeri 1 Pangandaran. Ada beberapa kelemahan yang ada pada aktivitas fisik yang tergolong pada beberapa bagian komponen kondisi fisik, namun penulis mengambil satu saja agar permasalahan tersebut memiliki prioritas dalam penelitian.

Berdasarkan kegiatan olahraga yang ada pada sekolah tersebut di dalam melaksanakan aktivitas olahraga permainan yang diwadahi melalui kegiatan ekstrakurikuler seperti futsal, bolavoli, dan sepakbola. Kelemahan yang terlihat yaitu pada mobilitas atau pergerakan tubuh dalam

berpindah tempat baik itu dengan bola maupun tanpa bola selalu mengalami kendala seperti dengan mudah bola direbut lawan, pengejaran atau penjegalan tim lawan selalu lolos karena lemahnya kelincahan tubuh (Nugraha et al., 2021), kurangnya kecepatan dan kekuatan dalam pergerakan kerja kaki atau footwork sehingga tidak jarang terjatuh.

Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut bahwa pemain harus memiliki kondisi fisik yang baik dalam menunjang olahraga permainan yang ditekuni sehingga performa mendukung dalam olahraga permainan sehingga penulis mengambil salah satu komponen kondisi fisik yaitu kelincahan karena berdasarkan kebutuhan di lapangan untuk olahraga permainan sangat penting (Kusuma & Kardiawan, 2017). Hal ini dikuatkan dengan sebuah pernyataan bahwa dengan menambah volume latihan kelincahan bisa menjadi salah satu alternatif latihan untuk meningkatkan keterampilan fisik (Harsono, 2001).

Pendapat yang lain mengatakan bahwa kelincahan dibutuhkan pada olahraga permainan seperti sepakbola, bulutangkis, bolavoli dan bolabasket karena pergerakan (movement) berpindah tempat dibutuhkan ketika berlatih bahkan bertanding karena di dalamnya mengandung unsur kekuatan, kecepatan, power, yang dipadukan menjadi komponen kondisi fisik kelincahan (Karyono & Sapto Paluris, 2022).

METODE PENELITIAN

Metode penelitian menggunakan *pre experimental* design. Populasi yang digunakan yaitu siswa putra MTs Negeri 1 Pangandaran yang mengikuti ekstrakurikuler bolavoli sebanyak 30 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Instrument test atau alat ukur yang digunakan yaitu *shuttle run test*. Pengolahan data analisis statistika menggunakan SPSS versi 24.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Prosedur pengolahan data dilakukan dengan bantuan SPSS versi 24. Pengolahan data dilakukan untuk mengetahui hasil dari data yang sudah diperoleh di lapangan dimulai dari deskripsi data sampai dengan uji perbedaan rata-rata untuk kedua kelompok penelitian.

1. Deskripsi Data

Pengolahan data yang pertama yaitu dianalisis mengenai hasil deskripsi seluruh data. Data disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1
Deskripsi Data Tes Awal Shuttle Run Test
Kelompok Ladder In Out dan 40-yard lateral shuffel

Kelompok Sampel	N	Rata-Rata	Standar Deviasi	Varians	Skor Terendah	Skor Tertinggi
<i>Ladder In Out</i>	15	50.73	3.31	10.92	46	56
<i>40-yard lateral shuffel</i>	15	53.40	2.19	4.82	49	57

Tabel 1 menjelaskan mengenai data tes awal, terdapat selisih perbedaan rata-rata antara kelompok *ladder in out* dan *40-yard lateral shuffel* sebesar 2,67 dengan rata-rata yang lebih besar pada kelompok *40-yard lateral shuffel*. Hal ini berkaitan dengan nilai skor terendah terdapat di kelompok *ladder in out*.

Tabel 2
Deskripsi Data Tes Akhir Shuttle Run Test
Kelompok Ladder In Out dan 40-yard lateral shuffel

Kelompok Sampel	N	Rata-Rata	Standar Deviasi	Varians	Skor Terendah	Skor Tertinggi
<i>Ladder In Out</i>	15	48.73	3.47	12.06	44	55
<i>40-Yard Lateral Shuffel</i>	15	51.60	2.58	6.68	47	55

Tabel 2 menjelaskan mengenai data tes awal, terdapat selisih perbedaan rata-rata antara kelompok *ladder in out* dan *40-yard lateral shuffel* sebesar 2,87 dengan rata-rata yang lebih besar pada kelompok *40-yard lateral shuffel*. Data tersebut didapatkan karena skor terendah terdapat di kelompok *ladder in out*.

2. Hasil Uji Normalitas

Tabel 3
Uji Normalitas Tes Awal Shuttle Run Test
Kelompok Ladder In Out dan 40-Yard Lateral Shuffel

Kelompok	Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig
Tes Awal			
Kel. lat. <i>Ladder in out</i>	0.941	15	0.394
Kel. lat. <i>40-Yard Lateral Shuffel</i>	0.963	15	0.740

Tabel 3 menunjukkan nilai signifikansi lebih dari 0,05 dari semua kelompok dari data tes awal maka dengan hal tersebut bahwa semua data berdistribusi normal.

Tabel 4
Uji Normalitas Tes Akhir Shuttle Run Test
Kelompok Ladder In Out dan 40-Yard Lateral Shuffel

Kelompok	Shapiro-Wilk		
	Statistik	df	Sig
Tes Akhir			
Kel. lat. <i>Ladder in out</i>	0.948	15	0.494
Kel. lat. <i>40-yard lateral shuffel</i>	0.901	15	0.099

Tabel 4 menunjukkan nilai signifikansi lebih dari 0,05 dari semua kelompok tes akhir, maka dengan hal tersebut menunjukkan semua data berdistribusi normal. Penentuan tes Shapiro-Wilk ini dilakukan berdasarkan jumlah peserta yang kurang dari 30 dalam sampel.

3. Hasil Uji Homogenitas

Tabel 5
Uji Homogenitas Tes Awal dan Tes Akhir Shuttle Run Test
Kelompok Ladder In Out Dan 40-Yard Lateral Shuffel

		Test of Homogeneity of Variance				
		Levene Statistic	df1	df2	Sig.	
Tes awal	Based on Mean	4,490	1	28	,063	
	Based on Median	3,982	1	28	,056	
	Based on Median and with adjusted df	3,982	1	27,844	,056	
	Based on trimmed mean	4,528	1	28	,042	
Tes akhir	Based on Mean	2,346	1	28	,137	
	Based on Median	2,155	1	28	,153	
	Based on Median and with adjusted df	2,155	1	27,708	,153	
	Based on trimmed mean	2,369	1	28	,135	

Uji homogenitas varians yang dilakukan pada tes awal dan tes akhir berdasarkan mean dan median semua nilai signifikansi lebih dari 0,05. Dengan demikian, data tes awal dan tes akhir *shuttle run test* bersifat homogen. Maka, uji selanjutnya dilaksanakan dengan statistik parametrik.

4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis untuk sampel berpasangan dilakukan dengan menggunakan uji *paired sample t-test* (Priyatno, 2012). Pengujian dilakukan dua sisi, dengan ketentuan nilai probabilitas setiap kelompok dibagi 2.

Tabel 6
Hasil Uji Paired Sample T-Test
Kelompok Ladder In Out dan 40-Yard Lateral Shuffel

Kelompok Penelitian		Rata-rata	Std. Deviasi	t	dk	Sig. (2-tailed)	Ket
Kelompok Ladder in out	Tes awal dan tes akhir	2.00	0.75	10.24	14	0.000	Signifikan
Kelompok 40-yard lateral shuffel	Tes awal dan tes akhir	1.80	0.77	9.00	14	0.000	Signifikan

Berdasarkan uji *paired sample t-test* yang dipaparkan pada tabel 6, dapat dijelaskan bahwa kedua kelompok memiliki nilai probabilitas $0.000 < 0.025$ maka dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok mampu meningkatkan kelincahan.

5. Independent Sample T-test

Uji *independent sample t-test* dilakukan setelah pemberian program latihan selama 1,5 bulan terhadap kedua kelompok. Data disajikan pada tabel 7.

Tabel 7
Data Hasil Uji Independent Sample T-test
Kelompok Ladder In Out dan 40-Yard Lateral Shuffel

		Uji Levene untuk kesamaan Varians		T-test Untuk Kesamaan Rata-rata			Keterangan
		F	Sig	t	dk	Sig. (2-tailed)	
<i>Shuttle run test</i>	Asumsi Varians sama	2.346	0.137	2.564	28	0.016	Signifikan
	Asumsi Varians tidak sama			2.564	25.870	0.017	Signifikan

Dari *output* didapat nilai t hitung sebesar 2.564. Angka tersebut lebih besar daripada t tabel sebesar 2.048. Dengan demikian, uji *independent sample t-test* memberikan jawaban bahwa kedua latihan yang dilakukan memberikan kontribusi terhadap peningkatan kelincahan tubuh siswa MTs Negeri 1 Pangandaran. Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, dipaparkan dalam penjelasan berikut :

- 1) Pada deskripsi data tes awal yang dilakukan, kedua kelompok memiliki kemampuan yang sama jika dilihat dari perolehan rata-rata. Memiliki selisih 2.67 detik dengan kelompok *40-yard lateral shuffel* yang memperoleh nilai yang lebih besar.
- 2) Sama halnya dengan tes awal, tes akhir pun memiliki nilai rata-rata yang sama persis sebesar 55. Angka tersebut dapat diartikan bahwa kedua kelompok yang diberikan tes memiliki kemampuan kelincahan yang sama.
- 3) Berdasarkan uji *paired sample t-test* menghasilkan nilai signifikansi di bawah 0.05, angka ini memberikan makna bahwa kelompok latihan *ladder in out* dan kelompok *40-yard laterasl shuffel* memberikan kontribusi dalam upaya peningkatan kelincahan siswa.
- 4) Tabel 7 menunjukkan adanya perbedaan antara kedua kelompok penelitian, probabilitasnya adalah (-2,564 -2,048), tetapi perbedaan tersebut kecil. Bisa juga dikatakan bahwa tidak ada perbedaan, karena rata-rata pada nilai tes akhir dari kedua kelompok sama yaitu 55.



KESIMPULAN

Penulis menarik kesimpulan berdasarkan data yang sudah dianalisis tersebut, bahwa latihan *ladder in out* dengan latihan *40-yard lateral shuffel* memberikan pengaruh yang sama terhadap peningkatan kelincahan tubuh pada siswa MTs Negeri Pangandaran.

REKOMENDASI

Setelah dilakukan penelitian untuk kedua kelompok pada kegiatan penelitian ini, maka penulis ingin memberikan rekomendasi bahwa kedua bentuk latihan ini bisa dijadikan variasi latihan kondisi fisik pada komponen kondisi fisik kelincahan. Guru penjas pun memiliki peranan penting dalam peningkatan komponen kondisi fisik siswa, kegiatan latihan semacam ini bisa dilakukan dalam proses pembelajaran tentunya dengan tetap mengacu pada rencana pembelajaran yang berlaku.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada pihak sekolah dalam hal ini adalah MTs Negeri 1 Pangandaran yang telah mendukung di dalam penelitian ini terutama dalam segi pengambilan data yang siswanya dijadikan sampel penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Harsono. (2015). Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi). Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Jajat, Sultoni, K., Risma, Sudrazat, A., & Suherman, A. (2021). *Sedentary Behaviour and Sleeping Time of Adolescents in Indonesia : Objective Measurement with Accelerometer ActivPAL*. 17(17), 110–114.
[https://medic.upm.edu.my/upload/dokumen/2022010117045420\)_2021_0832.pdf](https://medic.upm.edu.my/upload/dokumen/2022010117045420)_2021_0832.pdf)
- Karyono, T. H., & Sapto Paluris, D. (2022). Pengaruh Latihan Basic Movement Berpindah Tempat Terhadap Kelincahan Atlet Bulu Tangkis. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(1), 17–21. <https://journal.uny.ac.id>
- Kusuma, K. C. A., & Kardiawan, I. K. H. (2017). Pengaruh Pelatihan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan. *SEMINAR NASIONAL Riset INOVATIF*, 16–20.
http://digilib.mercubuana.ac.id/manager/t!@file_artikel_abstrak/Isi_Artikel_763190324760.pdf
- Nasrulloh, A. (2019). Membangun Kemandirian Anak-Anak, Remaja dan Dewasa Untuk Berolahraga. *Universitas Negeri Yogyakarta*, 53(9), 1–12.

<http://staffnew.uny.ac.id/upload/198306262008121002/penelitian/membangun-kemandirian-anak-anak-remaja-dan-dewasa-untuk-berolahraga.pdf>

- Nugraha, K. A., Maryati, S., & Rustiawan, H. (2021). Dampak Latihan 40-Yard Sprint dan 40-yard Lateral Shuffle Terhadap Kelincahan Siswa Ekstrakurikuler Futsal. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 1–11. <https://jurnal.unigal.ac.id/index.php/JKP>
- Nursasih, I. D., Rustiawan, H., Rohendi, A., Nurbait, S., Komala, N., Education, P., Education, P., Analyst, H., Bakti, S., Husada, T., & Info, A. (2020). Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani PHYSICAL ACTIVITY ROUTINE BY PHYSICAL ACTIVITIES. 4(150), 40–46.
- Priyatno (2012) Cara Kilat Belajar Analisis Data dengan SPSS 20. Yogyakarta: CV. ANDI OFFSET (ANDI)
- Sidi, B. D. (2010). Manfaat Olahraga Permainan Terpimpin Dalam Pembentukan Karakter Anak Usia Pra-remaja. *Jurnal Akrab*, 1(3), 16–29. <https://jurnalakrab.kemdikbud.go.id>