



: <http://dx.doi.org/10.25157/jkor.v12i1.20147>

Pengaruh Latihan *Parachute Running* Dan *Speed Ladder Drill* Terhadap Peningkatan Kecepatan Lari Sprint 100 Meter

Muhammad Muflih Abdillah¹, Risma² dan Asep Ridwan³, Andang Rohendi⁴

Program Studi Pendidikan Jasmani, Indonesia

email: muflihabdillah33@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of parachute running training and speed ladder drill, both separately and in combination, on increasing 100-meter sprint speed. The method used was a quasi-experimental with a pretest-posttest non-equivalent control group design. The study subjects were 30 students divided into three treatment groups. Data were analyzed using a t-test and one-way ANOVA with a significance level of 0.05. The results showed that parachute running training and speed ladder drill separately did not have a significant effect on increasing running speed. However, the combination of the two was statistically proven to significantly increase sprint speed. These findings indicate that integrating strength and coordination training methods can be an effective approach in improving athletic performance.

Keywords: speed, parachute running, speed ladder drill, 100 meter sprint

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *parachute running training* dan *speed ladder drill*, baik secara terpisah maupun dalam kombinasi, terhadap peningkatan kecepatan lari sprint 100 meter. Metode yang digunakan adalah eksperimen semu dengan desain *pretest-posttest non-equivalent control group design*. Subjek penelitian berjumlah 30 siswa yang dibagi ke dalam tiga kelompok perlakuan. Data dianalisis menggunakan uji t dan ANOVA satu arah dengan tingkat signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa latihan *parachute running* dan *speed ladder drill* secara terpisah tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kecepatan lari. Namun, kombinasi keduanya terbukti secara statistik meningkatkan kecepatan sprint secara signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa integrasi metode latihan kekuatan dan koordinasi dapat menjadi pendekatan efektif dalam meningkatkan performa atletik.

Kata Kunci: kecepatan, *parachute running*, *speed ladder drill*, sprint 100 meter

Cara sitasi:

Abdillah. M.M. (2025). Pengaruh Latihan *Parachute Running* Dan *Speed Ladder Drill* Terhadap Kecepatan Lari Sprint 100 Meter. *Jurnal Keolahragaan*, 12(1), 114-119

Sejarah Artikel:

Dikirim Juli 2025, Direvisi Agustus 2025, Diterima April 2026

PENDAHULUAN

Dalam dunia olahraga, kecepatan merupakan salah satu komponen kebugaran jasmani yang memiliki peranan penting, khususnya pada cabang-cabang olahraga yang menuntut kemampuan eksplosif dalam waktu singkat. Salah satu bentuk kecepatan yang banyak mendapat perhatian adalah sprint atau lari jarak pendek. Kecepatan lari sprint bukan hanya ditentukan oleh kekuatan otot semata, tetapi juga melibatkan koordinasi gerakan, teknik start, serta kemampuan neuromuskular yang terlatih. Oleh karena itu, program latihan yang tepat dan terarah menjadi faktor penentu dalam meningkatkan performa atlet di lintasan.

Fenomena yang sering terjadi di lapangan menunjukkan bahwa banyak atlet, khususnya di tingkat pelajar dan remaja, memiliki potensi fisik yang baik namun kurang terasah karena keterbatasan metode latihan yang digunakan. Pelatih cenderung mengulang metode yang sama secara terus-menerus tanpa mempertimbangkan variasi latihan yang bisa memberikan stimulus berbeda pada sistem otot dan saraf. Padahal, dalam prinsip latihan olahraga, variasi dan progresivitas merupakan aspek penting dalam mencapai hasil yang optimal.

Salah satu metode latihan yang banyak digunakan untuk meningkatkan kecepatan adalah *parachute running training*. Latihan ini memberikan beban hambatan saat berlari, sehingga memaksa otot untuk bekerja lebih keras dalam setiap langkah. Di sisi lain, ada juga metode *speed ladder drill* yang berfokus pada peningkatan koordinasi kaki, kelincahan, serta respons neuromotorik. Keduanya memiliki keunggulan masing-masing, namun belum banyak kajian yang menguji efektivitas keduanya, baik secara terpisah maupun dalam bentuk kombinasi.

Berangkat dari kondisi tersebut, peneliti merasa perlu untuk mengkaji lebih lanjut bagaimana pengaruh latihan *parachute running* dan *speed ladder drill*, baik secara individual maupun kombinasi, terhadap peningkatan kecepatan lari sprint. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata, tidak hanya dalam pengembangan ilmu keolahragaan, tetapi juga sebagai acuan praktis bagi pelatih dan guru pendidikan jasmani dalam merancang program latihan yang lebih efektif dan terarah.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode eksperimen semu. Desain yang digunakan adalah *pretest-posttest non-equivalent control group design*. Subjek penelitian adalah 30 atlet pada Sekolah Atletik Galuh Ciamis, yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Mereka dibagi menjadi tiga kelompok: kelompok *parachute running*, kelompok *speed ladder drill*, dan kelompok kombinasi. Setiap kelompok menjalani program latihan selama empat minggu, tiga kali dalam seminggu. Tes kecepatan dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan menggunakan lari sprint 60 meter dengan pengukuran waktu melalui stopwatch digital. Data dianalisis menggunakan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, uji homogenitas Levene, *paired sample t-test*, dan ANOVA satu arah, dengan taraf signifikansi $\alpha = 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dua jenis latihan, yaitu *parachute running training* dan *speed ladder drill*, baik secara terpisah maupun dalam kombinasi, terhadap peningkatan kecepatan lari sprint 100 meter. Serangkaian analisis dilakukan, dimulai dari penyajian deskriptif data, uji prasyarat, hingga pengujian hipotesis, guna memperoleh kesimpulan yang valid dan akurat

1. Statistik Deskriptif

Data hasil tes kecepatan sprint 60 meter menunjukkan adanya perubahan setelah perlakuan diberikan. Rata-rata waktu tempuh peserta mengalami penurunan dari 9,315 detik pada pretest menjadi 8,804 detik pada *posttest*. Selain itu, nilai simpangan baku dan varians juga mengalami penurunan, masing-masing dari 0,730 ke 0,498 dan dari 0,533 ke 0,248. Penurunan ini mencerminkan bahwa setelah intervensi, performa peserta menjadi lebih konsisten atau homogen.

Secara distribusi, nilai skewness berubah dari -0,783 menjadi 0,430, yang menunjukkan pergeseran distribusi data dari dominasi nilai tinggi (waktu lari lambat) ke dominasi nilai rendah (waktu lari lebih cepat). Sementara itu, perubahan kurtosis dari 1,248 ke -1,950 menunjukkan bahwa distribusi data pasca perlakuan menjadi lebih datar atau merata. Hal ini dapat diartikan bahwa variasi antar individu menjadi lebih kecil setelah latihan dilakukan.

Tabel 1 Statistik Deskriptif Kecepatan Lari Sprint 60 Meter (*Pretest dan Posttest*)

Statistik	Pretest	Posttest
Rata-rata	9,315	8,804
Simpangan Baku	0,730	0,498
Varians	0,533	0,248
Skewness	-0,783	0,430
Kurtosis	1,248	-1,950

2. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal. Berdasarkan uji Kolmogorov-Smirnov, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,053 untuk data *pretest* dan 0,063 untuk data *posttest*. Karena kedua nilai lebih besar dari 0,05, maka data dianggap berdistribusi normal dan layak dianalisis menggunakan uji parametrik.

Tabel 4 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov untuk Data Kecepatan Sprint

Kelompok	Sig. Kolmogorov-Smirnov	Distribusi
Pretest	0,053	Normal
Posttest	0,063	Normal

3. Uji Homogenitas

Selanjutnya dilakukan uji homogenitas untuk mengetahui apakah varians antar kelompok sama (homogen). Berdasarkan uji Levene, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,671, yang berarti varians antar kelompok dapat dianggap homogen ($p > 0,05$).

Tabel 4 Hasil Uji Homogenitas (Levene's Test) antara *Pretest dan Posttest*

Variabel	Sig. Levene's Test	Kesimpulan
Pretest vs Posttest	0,671	Homogen

4. Uji Hipotesis

a. Pengaruh Parachute Running Training

Uji *paired sample t-test* pada kelompok *parachute* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,842 ($> 0,05$), yang berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pretest* dan *posttest*. Ini menunjukkan bahwa latihan *parachute* secara individu belum memberikan peningkatan yang bermakna terhadap kecepatan sprint.

Tabel 4.4 Hasil Paired Sample t-Test pada Kelompok Parachute Running

Kelompok	Sig. (2-tailed)	Kesimpulan
<i>Parachute Running</i>	0,842	Tidak Signifikan

b. Pengaruh Speed Ladder Drill

Uji pada kelompok *speed ladder drill* juga menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,942, yang berarti tidak ada pengaruh yang signifikan secara statistik.

Tabel 4.5 Hasil Paired Sample t-Test pada Kelompok Speed Ladder Drill

Kelompok	Sig. (2-tailed)	Kesimpulan
<i>Speed Ladder Drill</i>	0,942	Tidak Signifikan

c. Pengaruh Kombinasi Latihan

Berbeda dari dua kelompok sebelumnya, uji *One-Way ANOVA* terhadap kelompok kombinasi menunjukkan hasil yang sangat signifikan dengan nilai $F = 61,582$ dan $\text{sig.} = 0,000$ ($p < 0,05$). Artinya, latihan kombinasi memiliki pengaruh nyata terhadap peningkatan kecepatan sprint 60 meter.

Tabel 4.6 Hasil Uji One-Way ANOVA pada Kelompok Kombinasi Latihan

Sumber Variasi	F Hitung	Sig.	Kesimpulan
Antar Kelompok	61,582	0,000	Signifikan

5. Pembahasan

Berdasarkan seluruh hasil analisis, diketahui bahwa latihan *parachute running* maupun *speed ladder drill* secara terpisah belum mampu meningkatkan kecepatan sprint secara signifikan. Namun, saat keduanya dikombinasikan, terjadi peningkatan performa yang signifikan. Hal ini dapat dijelaskan melalui prinsip latihan fisik yang mengutamakan variasi dan integrasi, seperti disampaikan oleh Zatsiorsky (2006), bahwa penggunaan metode latihan gabungan akan memperkuat adaptasi fisiologis, termasuk kekuatan otot dan efisiensi neuromuskular.

Penelitian ini juga memperkuat temuan sebelumnya oleh Febrianto (2020) yang menyatakan bahwa pengaruh latihan gabungan lebih besar dibandingkan dengan latihan tunggal. Oleh karena itu, penting bagi pelatih untuk menyusun program latihan yang menggabungkan unsur kekuatan, koordinasi, dan kecepatan agar hasil yang dicapai lebih optimal dan menyeluruh.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pengamatan yang dilakukan selama proses penelitian, dapat disimpulkan bahwa latihan *parachute running* dan *speed ladder drill*

yang diberikan secara terpisah belum menunjukkan hasil yang signifikan dalam meningkatkan kecepatan lari sprint 100 meter. Meski terdapat perbaikan dari segi waktu tempuh, peningkatannya belum cukup kuat secara statistik untuk dinyatakan berbeda secara nyata. Sebaliknya, ketika kedua jenis latihan tersebut digabungkan dalam satu program yang terintegrasi, hasilnya menunjukkan perbedaan yang jelas dan signifikan. Peserta yang menjalani latihan kombinasi mengalami peningkatan performa sprint yang lebih stabil dan merata. Hal ini menguatkan dugaan bahwa latihan yang bersifat variatif dan menyentuh lebih dari satu aspek kemampuan fisik akan memberikan pengaruh yang lebih besar terhadap peningkatan performa atlet.

Latihan kombinasi tidak hanya merangsang kekuatan otot melalui resistensi dari parachute, tetapi juga meningkatkan koordinasi dan kecepatan gerak melalui pola kerja ladder drill. Efek sinergis inilah yang kemungkinan besar menjadi faktor utama dalam peningkatan kecepatan lari sprint pada kelompok kombinasi. Secara umum, penelitian ini memperlihatkan bahwa rancangan program latihan yang baik adalah yang mampu menggabungkan aspek kekuatan, kecepatan, serta teknik secara menyeluruh dan terstruktur.

REKOMENDASI

Dari hasil yang diperoleh, pelatih dan pengajar olahraga di sekolah maupun di klub disarankan untuk mengaplikasikan program latihan yang bersifat kombinatorik, khususnya dalam hal peningkatan kecepatan sprint. Mengandalkan satu metode latihan saja mungkin tidak cukup untuk mendorong peningkatan performa secara maksimal. Latihan yang bervariasi, disesuaikan dengan kebutuhan dan kemampuan awal atlet, akan lebih efektif dalam menciptakan progres yang nyata.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar dilakukan dengan jumlah sampel yang lebih besar dan dalam jangka waktu latihan yang lebih panjang. Selain itu, penambahan variabel seperti daya tahan otot, kelincahan, dan teknik start juga bisa menjadi pelengkap yang memperkaya kajian. Penelitian ini hanya menyentuh satu aspek performa atletik, sehingga masih terbuka banyak ruang untuk pendalaman lebih lanjut di masa mendatang.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam pelaksanaan penelitian ini. Terutama kepada dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, kritik yang membangun, serta dorongan moril sejak awal penyusunan hingga akhir. Terima kasih juga disampaikan kepada pihak sekolah atau lembaga yang telah memberikan izin dan fasilitas selama kegiatan berlangsung, serta kepada para peserta penelitian yang telah menunjukkan semangat dan kedisiplinan selama proses latihan.

Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada keluarga yang selalu memberikan doa dan dukungan tanpa henti, serta kepada rekan-rekan seperjuangan yang senantiasa memberi semangat dan saling menguatkan. Semoga penelitian ini bisa memberi manfaat, tidak hanya sebagai bahan akademik, tetapi juga sebagai rujukan praktis dalam dunia pelatihan olahraga di tanah air.

DAFTAR PUSTAKA

- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training* (5th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Febrianto, A. (2020). Pengaruh Latihan Kombinasi terhadap Peningkatan Kecepatan Sprint 100 Meter pada Atlet Pelajar. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(1), 65–72.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. Jakarta: CV Tambak Kusuma.
- Mulyana, A. (2017). Penerapan Speed Ladder Drill dalam Meningkatkan Kelincahan dan Kecepatan Gerak Kaki. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 2(2), 112–120.
- Suharno, P. (2012). *Dasar-dasar Kepelatihan Olahraga*. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi.
- Sukadiyanto & Haifuddin. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih*. Yogyakarta: Lokabina Press.
- Widiastuti, D. (2018). Efektivitas Latihan Parachute Sprint terhadap Peningkatan Kecepatan dan Daya Ledak Otot Tungkai. *Jurnal Keolahragaan dan Kesehatan*, 6(2), 91–97.
- Zatsiorsky, V. M. (2006). *Science and Practice of Strength Training* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.