



PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* DAN LATIHAN *ABC RUN* TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN PEMANJATAN JALUR *SPEED* ATLET PANJAT TEBING FPTI KOTA MAGELANG

Tiar Pramukti¹, Said Junaidi²

Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima Januari 2015
Disetujui Februari 2015
Dipublikasikan Maret 2015

Keywords:

exercise ;
ladder drill;
abc run;

Abstrak

Penelitian ini untuk mengetahui perbedaan latihan *Ladder drill* dengan latihan *ABC Run* terhadap peningkatan kecepatan pemanjatan jalur speed atlet panjat tebing FPTI Kota Magelang. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui perbedaan latihan *Ladder drill* dengan latihan *ABC Run* terhadap peningkatan kecepatan pemanjatan jalur speed atlet panjat tebing FPTI Kota Magelang dan mengetahui bentuk latihan yang lebih baik antara latihan *Ladder drill* dengan latihan *ABC Run*. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen. Lokasi penelitian di FPTI Kota Magelang. Populasinya adalah atlet bulutangkis putra usia 14 – 16 tahun. Jumlah sampel sebanyak 12 atlet. Teknik penarikan sampel *total sampling*. Teknik pengumpulan data menggunakan test akhir, yakni melakukan pemanjatan *speed climbing* yang dilakukan oleh 12 sampel. Analisis data menggunakan uji *t beda rata – rata*. Hasil penelitian latihan *Ladder drill* lebih baik daripada latihan *ABC Run* terhadap peningkatan kecepatan pemanjatan jalur speed atlet panjat tebing FPTI Kota Magelang. Latihan *Ladder drill* dan *ABC Run* berpengaruh terhadap peningkatan kecepatan pemanjatan jalur speed atlet panjat tebing FPTI Kota Magelang.

Abstract

This study was to determine differences Ladder drill exercise training invitation ABC Run to the increased speed climbing rock climbing athletes speed lines FPTI Magelang . The purpose of this study was to determine the difference Ladder drill exercise training invitation ABC Run to the increased speed climbing rock climbing athletes speed lines FPTI Magelang and know better form of exercise among Ladder drill exercise with exercise ABC Run. The method used is the experimental method . Location FPTI research in Magelang . Its population is the son badminton athletes age 14-16 years . The total sample of 12 athletes . The sampling technique total sampling . Data collection techniques using the final test , which is doing the climbing speed climbing is done by 12 samples . Analysis of the data using the t test different - average. The results of the research Ladder drill exercises better than ABC exercises Run to the increased speed climbing rock climbing athletes speed lines FPTI Magelang . Ladder drills drill and ABC Run affect the increase in speed climbing rock climbing athletes speed lines FPTI Magelang.

© 2015 Universitas Negeri Semarang

✉ Alamat korespondensi:

Gedung F1 Lantai 3 FIK Unnes
Kampus Sekaran, Gunungpati, Semarang, 50229
E-mail: tiarpramukti91@gmail.com

ISSN 2252-6528

PENDAHULUAN

Panjat tebing mulai dikenal di Indonesia sekitar tahun 1960, dan di Indonesia olahraga panjat tebing telah cukup memasyarakat dan berkembang pesat. Hal ini terbukti dengan adanya banyak agenda kegiatan ekspedisi panjat tebing maupun kompetisi panjat tebing buatan yang dilakukan oleh organisasi pencinta alam atau perkumpulan pemanjat baik tingkat daerah maupun nasional. Olahraga panjat tebing buatan telah menjadi salah satu cabang olahraga yang dipertandingkan pada Pekan Olahraga Nasional (PON). Pada umumnya para guru, pelatih dan pembina olahraga di Indonesia sudah mengetahui kondisi fisik dari unsur yang diperlukan untuk setiap cabang olahraga yang dibinanya, khususnya pada panjat tebing. Namun pengetahuan-pengetahuan tersebut belum ditunjang oleh kemampuan dalam memperkirakan berapa besar sumbangan yang dapat diberikan oleh masing-masing komponen kondisi fisik terhadap kecepatan memanjat pada olahraga panjat tebing, baik yang memberikan sumbangan secara dominan maupun yang hanya sebagai penunjang. kondisi fisik sebagaimana dikemukakan Eri pratiknyo Dwikusworo (2009: 01) Kondisi fisik yang diberikan kepada atlet meliputi : Strength atau kekuatan, power / kekuatan ditambah kecepatan, Speed atau kecepatan, Endurance daya tahan, Stamina atau daya tahan ditambah kecepatan, Fleksibilitas atau kelentukan, Agility atau kelincahan, reaction atau reaksi. Salah satu faktor pendukung untuk menjadikan atlet panjat tebing yang handal harus memiliki kecepatan yang baik, kecepatan yang kurang baik, seorang atlet panjat tebing tidak akan memanjat dinding panjat dengan maksimal. Kecepatan adalah kemampuan seseorang yang memungkinkan orang merubah arah atau melaksanakan gerakan yang sama atau tidak sama secepat mungkin menurut Eri Pratiknyo Dwikusworo (2009 : 03). Menurut Brown, Lee e dkk (2000:86) bentuk latihan kecepatan ada beberapa diantaranya ialah *Pro agility, T-drill, figure eights, ladder drill, bag drill, forward back, Abc Run* dan lainnya. Salah satu cara yang digunakan untuk meningkatkan kecepatan

adalah dengan menggunakan latihan *ladder drill* dan latihan *Abc Run*. Metode pelatihan yang tepat sangat diperlukan dalam meningkatkan kecepatan memanjat atlit panjat tebing pada kategori *Speed Climbing*, khususnya atlet di Kota Magelang

Ladder drill adalah Salah satu bentuk latihan fisik yang fungsinya melatih kelincahan kaki dan sinkronisasi gerak secara seimbang. Ladder drill adalah tangga yang digunakan untuk meningkatkan kegesitan, kelincahan dan kecepatan gerak. Dengan berlatih Tangga Ketangkasan akan membantu meningkatkan berbagai aspek gerakan dasar olahraga seperti dalam meningkatkan keseimbangan tubuh, gerakan reflex, daya tahan otot, kecepatan reaksi dan koordinasi antar bagian tubuh. Selain manfaat fisik, latihan Tangga Ketangkasan secara berkesinambungan akan membantu dalam meningkatkan sistem saraf, stamina tubuh dan kekuatan otot kaki. Untuk berlatih gerak ini yang dibutuhkan adalah alat yang meyerupai anak tangga yang di letakkan pada bidang datar / lantai (Brown, Lee E. et al, 2000 : 65)

Latihan *ABC Run* adalah kemampuan tubuh untuk bergerak secepat – cepatnya atau menyelesaikan jarak dengan waktu sesingkat – singkatnya. Salah satu bentuk latihan speed untuk meningkatkan frekuensi langkah adalah latihan *ABC Run*. Teknik ABC Run adalah teknik berlari untuk meningkatkan frekuensi langkah .

METODE

Metode dalam penelitian ini adalah metode penelitian eksperimen. Teknik pengambilan sampel yaitu menggunakan *total sampling*. Jumlah sampel sebanyak 12 atlet putra panjat tebing jalur *speed* usia 14-16 tahun FPTI Kota Magelang. Penelitian ini dibagi menjadi 2 kelompok eksperimen 1 dan eksperimen 2. variabel penelitian ini adalah latihan *Ladder Drill* dan *ABC Run* sebagai variabel bebas dan variabel terikat adalah peningkatan kecepatan pemanjatan jalur speed. Rancangan penelitian

ini menggunakan Matched Subject Design dengan analisis data menggunakan t-tes.

PEMBAHASAN

Berdasarkan perolehan data awal, rata-rata waktu pemanjatan kelompok eksperimen 1 adalah 19,03 menit dengan waktu tercepat 15,21 menit dan paling lambat 22,37 menit, sementara itu rata-rata kelompok eksperimen 2 adalah 19,46 menit dengan waktu tercepat 15,86 menit dan paling lambat 21,79 menit sesuai dengan ranking prestasi atlet.

Setelah diberikan perlakuan berupa latihan *Ladder Dril* pada kelompok eksperimen 1 dan latihan *ABC Run* pada kelompok eksperimen 2 selanjutnya dilakukan tes akhir (*post-test*) untuk mengetahui pengaruh, kedua jenis latihan tersebut terhadap peningkatan kecepatan memanjat atlet panjat tebing FPTI Kota Magelang.

Hasil rata-rata *post-test* kelompok eksperimen 1 yang diberikan latihan *Ladder Drill*

adalah 15,67 menit dengan, terendah 11,89 dan tertinggi 18.24 menit.. Sementara itu rata-rata hasil *post-test* pada kelompok eksperimen 2 yang diberikan latihan *ABC Run* adalah 15,95 menit dengan terendah 12,45 menit dan tertinggi 17,8 menit..

Tabel 1. Data Akhir Post test (Dalam Menit)

Latihan	Rata - rata	Tertinggi	Terendah
Ladder Drill	15,67	18,24	11,89
ABC Run	15,59	17,80	12,45

Dari tabel 1 di atas dapat dilihat bahwa terdapat perbedaan *mean* antara latihan *Ladder Drill* dan *ABC Run* pada post test. Latihan *ladder drill* dengan rata – rata 15,67 menit sedangkan *ABC Run* dengan rata – rata 15,59 menit.

Tabel 2. Uji Hipotesis

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	1.144	1.428		.801	.468
	x	1.142	.090	.988	12.649	.000

a. Dependent Variable: y

Berdasarkan Tabel 2 tersebut di atas, dapat dilihat bahwa t_{hitung} adalah sebesar 12,649 yang ternyata lebih besar dari t_{tabel} dengan nilai signifikansi 5% (0,05) derajat kebebasan (dk) = 4 adalah 2,77. Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a

diterima, yang dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *Ladder Drill* terhadap peningkatan kecepatan memanjat tebing.

Tabel 3. Uji Hipotesis 2

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	-.961	1.419		-.678	.535
	x	.869	.072	.986	11.996	.000

a. Dependent Variable: y

Berdasarkan Tabel 3 tersebut di atas, dapat dilihat bahwa t_{hitung} adalah sebesar 11,996 yang ternyata lebih besar dari t_{tabel} dengan nilai signifikansi 5% (0,05) derajat kebebasan (dk) = 4 adalah 2,77. Hal ini berarti H_0 ditolak dan H_a

diterima, yang dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *ABC Run* terhadap peningkatan kecepatan memanjat tebing.

Tabel 4. Uji Beda Hasil *Post-test* Kelompok Eksperimen 1 dan Eksperimen 2

Kelompok	Rata-rata	t hitung	t table	Keterangan
Eksperimen 1	15,67	3,25	2,22	Berbeda signifikan
Eksperimen 2	15,59			

Dari tabel tersebut dapat dilihat bahwa nilai t hitung = 3,25 > t tabel = 2,22 untuk α = 5% dengan dk = 10, maka dapat disimpulkan ada perbedaan yang signifikan hasil *post-test* antara kelompok eksperimen 1 dengan kelompok eksperimen 2 yaitu *Ladder Drill* dan *ABC Run* terhadap peningkatan kecepatan pemanjatan jalur speed atlet panjat tebing FPTI Kota Magelang. Pada kelompok eksperimen 1 yang diberikan latihan *Ladder Drill* memiliki rata-rata kecepatan sebesar 15,67 menit. Sedangkan kelompok eksperimen 2 yang diberikan latihan *ABC Run* memiliki rata-rata kecepatan sebesar 15,95 menit. Dengan demikian menunjukkan bahwa hipotesis kerja (H_a) ketiga yang menyatakan: "Latihan *ladder drill* lebih baik dibandingkan latihan *ABC Run* terhadap kecepatan pemanjatan jalur speed atlet panjat tebing FPTI Kota Magelang", diterima.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh latihan *Ladder Drill* dan *ABC Run* terhadap peningkatan kecepatan pemanjatan jalur speed atlet panjat tebing FPTI Kota Magelang. Dari kedua model latihan tersebut dapat diketahui bahwa latihan *Ladder Drill* lebih baik digunakan untuk kecepatan pemanjatan jalur speed atlet panjat tebing FPTI Kota Magelang dibandingkan latihan menggunakan *ABC Run*.

SIMPULAN

Berdasarkan dari paparan di depan, penulis dapat menyimpulkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan mengenai pengaruh latihan *Ladder Drill* dan *ABC Run* terhadap peningkatan kecepatan pemanjatan jalur speed atlet panjat tebing FPTI Kota Magelang. Kesimpulan yang bisa didapat adalah : (1) Latihan *Ladder Drill* berpengaruh nyata dalam meningkatkan kecepatan pemanjatan jalur *speed* atlet panjat tebing usia 14 – 16 tahun FPTI Kota Magelang. (2) Latihan *ABC Run* berpengaruh nyata dalam meningkatkan kecepatan pemanjatan jalur *speed* atlet panjat tebing usia 14 – 16 tahun FPTI Kota Magelang. (3) Latihan *Ladder Drill* lebih baik dari pada latihan *ABC Run* dalam meningkatkan kecepatan pemanjatan jalur *speed* atlet panjat tebing usia 14 – 16 tahun FPTI Kota Magelang

DAFTAR PUSTAKA

- Brown, Lee E. et al. 2000. training for speed, agility and quikness. Champaign,IL : Human Kinetics
- Sutrisno Hadi. 2004. Metode Research 4. Yogyakarta : Andi Offset.
- Eri Pratiknyo Dwikusworo, 2009. Tes pengukuran dan evaluasi olahraga .Semarang:FIK UNNES