



## Metode Latihan *Ladder Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Tenis Lapangan

Yogi Andria, Andre Igoresky, Windo Wiria Dinata, Yendrizal

Departemen Kesehatan dan Rekreasi

Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Padang

E-mail: yogiandria@fik.unp.ac.id

### ABSTRAK

Banyak unsur yang perlu ditingkatkan selain teknik dasar dalam permainan tenis lapangan. Salah satu unsur yang perlu dilatih adalah kelincahan dan kecepatan. Pada saat berlatih kelincahan dan kecepatan sangat jarang diberikan oleh pelatih dalam latihan. Pada kenyataannya, kelincahan juga perlu dan sangat dibutuhkan pada saat bermain untuk menghadapi lawan-lawan yang mempunyai kualitas lebih bagus. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh metode latihan ladder drill terhadap peningkatan kelincahan pemain tenis lapangan. Metode penelitian yang digunakan ialah eksperimen semu (*quasy experiment*). Instrumen tes yang digunakan adalah *Illinois Agility Test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kelincahan dengan skor rata-rata 17,44 pada *pretest*, dan setelah diberikan perlakuan skor rata-rata 16,34 pada *posttest*. Pada hasil *pretest* dan *posttest* terdapat penurunan skor rata-rata, hal ini berarti terdapat pengaruh yang signifikan dikarenakan dalam tes akhir kelincahan menggunakan waktu yang lebih sedikit.

**Kata Kunci:** *ladder drill*; kelincahan; tenis lapangan

### ABSTRACT

*There are many elements that need to be improved besides the basic techniques in playing tennis. One of the elements that need to be trained is agility and speed. When practicing agility and speed it is very rarely given by trainers in practice. In fact, agility is also necessary and much needed when playing to face opponents who have better quality. The purpose of this study was to determine the effect of the ladder drill training method on increasing the agility of tennis players. The research method used is quasy experiment. The test instrument used is the Illinois Agility Test. The results showed that there was an effect of ladder drill training on agility with an average score of 17.44 in the pretest, and after being given treatment the average score was 16.34 in the posttest. In the results of the pretest and posttest there is a decrease in the average score, this means that there is a significant effect because the final agility test uses less time.*

**Keywords:** *ladder drill*; agility; tennis



This is an open access article distributed under the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License ©2023 by author

### PENDAHULUAN

Melihat perkembangan prestasi olahraga yang ada saat ini tidak luput dari berbagai bentuk pemusatan latihan. Latihan itu sendiri merupakan bagian dari

pembinaan olahraga pada suatu sekolah ataupun klub yang memungkinkan meningkatnya prestasi atlet. Salah satu cabang olahraga prestasi yang sudah sangat berkembang di Indonesia adalah tenis lapangan. Teknik pukulan dalam olahraga tenis yang harus dikuasai oleh seorang pemain tenis diantaranya adalah servis, groundstroke, lob, smash, dan volley (Andria & Igoresky, 2020). Banyak unsur yang perlu ditingkatkan selain teknik dasar dalam permainan tenis lapangan. Salah satu unsur yang perlu dilatih adalah kelincahan dan kecepatan. Pada saat berlatih kelincahan dan kecepatan sangat jarang diberikan oleh pelatih dalam latihan. Hal ini dikarenakan pelatih lebih condong hanya untuk membentuk suatu tim yang solid. Pada kenyataannya, kelincahan juga perlu dan sangat dibutuhkan pada saat bermain untuk menghadapi lawan-lawan yang mempunyai kualitas lebih bagus. Kelincahan adalah komponen yang kompleks dan beragam dari kinerja olahraga (Sheppard & Young, 2006). Pemain tenis sangat membutuhkan kualitas kekuatan, daya tahan, fleksibilitas, kecepatan, kelincahan, dan koordinasi gerak yang baik. Aspek ini diperlukan bagi atlet untuk bergerak dan bereaksi untuk menjelajahi setiap sudut lapangan selama pertandingan (Dewanti, Tarigan, & Budiana, 2018).

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan oleh peneliti pada pemain tenis lapangan Kota Padang saat latihan maupun saat bertanding, terdapat masih rendahnya kelincahan pemain tenis lapangan tersebut. Para pemain ini cenderung kaku dalam bermain serta langkah tidak dinamis dalam bermain, sehingga hal tersebut merupakan salah satu faktor kurangnya kelincahan pemain tersebut. Untuk itu perlu latihan tambahan diluar lapangan yang dapat meningkatkan kelincahan pemain.

*Ladder Drill* atau tangga latihan adalah salah satu alat untuk melatih kelincahan yang berbentuk tangga yang diletakkan di permukaan tanah atau lapangan. Kusuma & Kardiawan (2017) menyatakan *ladder drill training affects through the speed of running, agility, and leg muscle power. The teachers can implement to increase through: the running speed, agility and leg muscle power of the players/students*. Didukung oleh pernyataan Masrun & Fitriani (2019) bentuk latihan *ladder* ini adalah menerapkan latihan pergerakan kaki yang bertujuan untuk meningkatkan *footwork*. Hal ini sesuai dengan pendapat Reynolds (2011) mengatakan bahwa *ladder drills* atau tangga latihan adalah cara yang terbaik dan

menyenangkan untuk mengajarkan keterampilan gerak. Meskipun gerakan linear dan lateral adalah biomekanik sederhana, dengan kombinasi gerak ini dapat menjadi kompleks.

Menurut Bempa (2015) mengatakan kelincahan/*agility* adalah kemampuan untuk berhenti, cepat merubah arah, mempercepat dalam menanggapi suatu isyarat eksternal. Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengambil keputusan bergerak dengan cepat, berhenti, berubah arah dengan efektif dan efisien keberbagai posisi dan arah yang dikehendaki tanpa kehilangan keseimbangan (Mulya & Millah, 2019). Widiastuti (2015) juga mengatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk mengubah arah atau posisi tubuh dengan cepat dan dilakukan dengan bersama-sama dengan gerakan lainnya. Orang yang mempunyai kelincahan tinggi memungkinkan orang itu dapat bergerak ke segala arah dengan mudah. Jenis-jenis tes kelincahan (*agility*) yaitu: (1) Shuttle –Run, (2) Dongding-Run, (3) Zig-Zag-Run (Barow), (4) Squat Trust dan (5) Right Bomerang Test.

Menurut penelitian sebelumnya yang dilakukan terhadap petenis pemula KU 10 tahun bahwa program *agility drill* memberikan perbedaan yang signifikan pada kelincahan atlet tenis (Mulya & Agustriyani, 2020). Penelitian latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan komunitas tenis lapangan Universitas Negeri Medan mendapatkan hasil pengaruh yang lebih signifikan daripada latihan rutin (Ratno, Hariadi & Simanjuntak 2020). Sementara itu, penelitian latihan *ladder drill* terhadap peningkatan kelincahan anggota ukm tenis Universitas Siliwangi juga mendapatkan hasil pengaruh yang berarti terhadap peningkatan kelincahan (Sanjaya, Mulya & Agustriyani, 2021).

## **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang dilaksanakan adalah penelitian eksperimen semu (*quasy experiment*). Metode eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh si peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi faktor-faktor lain yang bisa mengganggu. “Eksperimen selalu dilakukan dengan maksud untuk melihat akibat dari suatu perlakuan” (Arikunto, 2013). Eksperimen semu adalah jenis penelitian eksperimen yang tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel dari

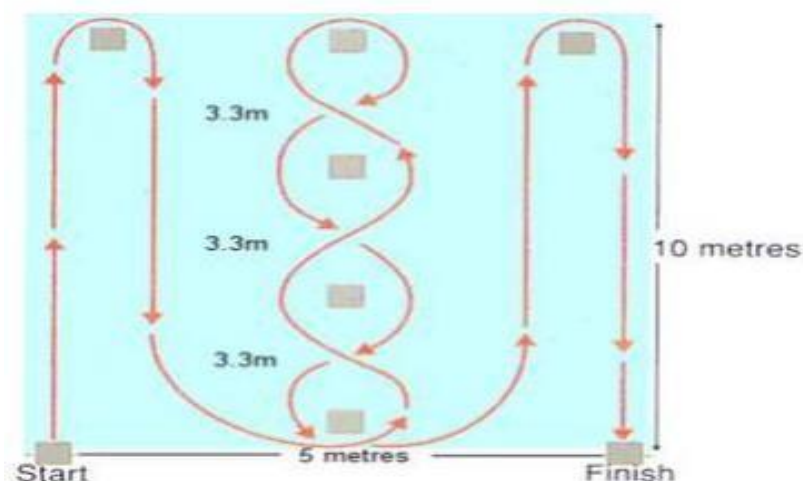
luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen. Pelaksanaan latihan dilakukan sebanyak 18 kali pertemuan dengan 1 kali pertemuan *pretest*, 16 kali pertemuan latihan dan 1 kali pertemuan *posttest*. Frekuensi latihan 3 kali dalam seminggu dan lama waktu latihan adalah 60 menit.

Instrumen tes yang digunakan adalah *Illinois Agility Test*. Tes ini dilakukan di awal sebagai *pretest* sebelum dilaksanakan perlakuan latihan *ladder drill* dan di akhir sebagai *posttest*. Teknik analisis data menggunakan uji-T yaitu dengan membandingkan mean antara hasil *pretest* dengan hasil *posttest* (Sugiyono, 2015).

Pelaksanaan *Illinois Agility Test* :

1. Testi melakukan pemanasan terlebih dahulu, testi bersiap di *start*, pelatih memberikan perintah "Go" dan mulai stopwatch, testi berlari mengikuti rute yang ditunjukkan, pelatih menghentikan stopwatch ketika testi melewati garis *finish*.
2. Testi berdiri di garis *start* setelah aba-aba "siap" – "ya". Testi lari lurus ke *cone* no 2, kemudian kembali dan lari *zig-zag* melewati *cone* 3,4,5,6 dengan secepat mungkin, setelah sampai di ujung lintasan harus kembali ke arah semula dan berlari ke *cone* 7 dan langsung ke *cone* 8. Semakin kecil waktu yang ditempuh oleh teste maka semakin baik.

Penelitian: hasil waktu yang dicapai dalam satuan detik adalah setelah peserta tes lari melewati garis *start*.



Sumber: Widiastuti (2015)

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Deskripsi Data Penelitian

#### Kelincahan *Pretest* Pada *Illinois Agility Test*

Pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kelincahan, dari hasil *pretest agility* diperoleh nilai terendah 18,9, nilai tertinggi 16, rata-ratanya adalah 17,44 dan standar deviasinya adalah 1,15 . Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data *Pretest Agility*

Kelas Interval	Fa	Fr (%)	Kriteria
<15.2	0	0%	Baik sekali
16.1-15.2	2	20%	Baik
18.1-16.2	4	40%	Sedang
18.3-18.2	2	20%	Kurang
>18.3	2	20%	Kurang sekali
<b>Total</b>	10	100%	

Berpedoman pada tabel, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *pretest ladder drill* sebanyak 2 orang (20%) pada kriteria baik, 4 orang (40%) pada kriteria sedang, 2 orang (20%) pada kriteria kurang, dan 2 orang pada kriteria kurang sekali.

#### Kelincahan *Posttest* Pada *Illinois Agility Test*

Pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kelincahan, dari hasil *posttest* setelah diberikan perlakuan selama 16 kali pertemuan diperoleh nilai terendah 17,2, nilai tertinggi 15,2, rata-ratanya adalah 16,34 dan standar deviasinya adalah 0,77. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel dibawah ini.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data *Posttest Agility*

Skor	Fa	Fr (%)	Kriteria
<15.2	1	10%	Baik sekali
16.1-15.2	3	30%	Baik
18.1-16.2	6	60%	Sedang
<b>Total</b>	10	100	

Berpedoman pada tabel, dapat dilihat bahwa hasil analisis data *posttest ladder drill* sebanyak 6 orang (60%) pada kriteria sedang, 3 orang (30%) pada kriteria baik, sedangkan kategori baik sekali terdapat 1 orang, untuk kategori kurang dan kurang sekali tidak ditemukan.

### Hasil Uji Hipotesis

Terdapat pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kelincahan dengan *Illinois tes* dengan skor rata-rata 17,44 dan standar deviasi 1,15 pada *pretest*, dan setelah diberikan perlakuan skor rata-rata 16,34 dan standar deviasi 0,77 pada *posttest*.

Tabel 3. Rangkuman Hasil Pengujian Hipotesis

Latihan	Mean	SD	$t_{hitung}$	$t_{tabel}$	Ket
<i>Ladder Drill</i>					
<i>Pre test</i>	17,44	1,15			
<i>Post test</i>	16,34	0,77	5,83	1.83	$H_0$ Ditolak

Berdasarkan pada tabel dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan latihan *ladder drill* terhadap kelincahan ( $t_{hitung} = 5,83 > t_{tabel} = 1.83$ ).

### PEMBAHASAN

Latihan adalah suatu proses penyempurnaan kemampuan berolahraga yang berisikan materi teori dan praktek, menggunakan metode, dan aturan sehingga tujuan dapat tercapai tepat pada waktunya (Sukadiyanto, 2005). Maka dapat disimpulkan bahwa latihan merupakan proses penyempurnaan keterampilan (olahraga) yang dilakukan peserta didik ataupun atlet secara sistematis terstruktur, berulang-ulang, serta berkesinambungan, dan bertahap dari bentuk maupun beban latihannya. Tujuan latihan adalah untuk menyempurnakan kinerja atlet berupa kebugaran, keterampilan dan kapasitas energi. Pada cabang olahraga Tenis Lapangan ada beberapa faktor yang sangat mendukung untuk mewujudkan kemampuan bermain Tenis Lapangan dengan baik, yaitu taktik, teknik dan fisik. Pada faktor fisik atlet tenis lapangan dituntut untuk mengembangkan komponen fisik salah satunya kelincahan. Kelincahan adalah ukuran daya tanggap, respons yang diantisipasi terhadap stimulus eksternal menggambarkan fleksibilitas organ secara keseluruhan (Harraf, Wanasika, Tate & Talbott, 2015). Kelincahan

merupakan kemampuan mengubah secara cepat arah tubuh atau bagian dari tubuh tanpa gangguan keseimbangan (Depdiknas, 2000). Disisi lain kelincahan merupakan salah satu unsur kondisi fisik yang berperan penting khususnya pada saat mendapatkan rintangan dari lawan. Seorang pemain harus mampu bergerak dengan cepat merubah arah atau melepaskan diri (Kusuma & Kardiawan, 2017).

Dalam permainan tenis lapangan kelincahan sangat dibutuhkan pada saat pergerakan mengejar bola tenis ke berbagai arah depan, arah samping dan arah belakang di dalam lapangan tenis. Gerakan tersebut dapat dilatih dengan latihan *ladder drill*. Latihan *ladder drill* suatu bentuk latihan melompat menggunakan satu atau dua kaki dengan melompati tali yang berbentuk tangga yang diletakkan pada lantai atau tanah. *Ladder drill*, yaitu suatu bentuk pelatihan yang sangat baik untuk meningkatkan kecepatan, koordinasi, kelincahan, dan *power* secara keseluruhan (Tsvikin, 2011). Dalam permainan tenis lapangan latihan *ladder drill* berfungsi membawa tubuh pada suatu titik tertentu sesuai dengan datangnya bola tenis dan kemudian baru membuat suatu gerakan memukul bola secara tepat dan cermat kesuatu arah tertentu di lapangan lawan. Jika kaki terlambat sampai ditempat, posisi badan akan rusak dan bola dipukul dalam keadaan tidak sempurna baik arah maupun kualitasnya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kelincahan dengan *Illinois tes* dengan skor rata-rata 17,44 pada *pretest*, dan setelah diberikan perlakuan skor rata-rata 16,34 pada *posttest*. Pada hasil *pretest* dan *posttest* terdapat penurunan skor rata-rata, hal ini berarti terdapat pengaruh yang signifikan dikarenakan dalam tes akhir kelincahan menggunakan waktu yang semakin sedikit. Berdasarkan hasil penelitian yang relevan dilakukan oleh Maretno & Arisman (2020) menunjukkan bahwa terjadi pengaruh latihan *Ladder drill* terhadap kemampuan kelincahan pada peserta UKM Bolavoli Unisma Bekasi. Penelitian yang dilakukan oleh Rizky, dkk. (2022) menunjukan bahwa peningkatan *agility* pada pemain bulutangkis PB. Berkat Abadi Banjar melalui latihan *ladder drill* memiliki signifikansi lebih besar dibandingkan dengan peningkatan *agility* melalui latihan *hexagon drill (footwork)* di bak pasir.

## KESIMPULAN

Hasil temuan menunjukkan bahwa dengan melakukan latihan *ladder drill* secara berkesinambungan sesuai dengan program latihan yang dirancang dengan baik dan disesuaikan, maka dapat meningkatkan kelincahan dalam olahraga Tenis Lapangan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andria, Y., & Igoresky, A. 2020. Contribution of Grip Strength and Eye-Hand Coordination Towards Service Accuracy in Tennis Athletes Kota Pariaman Tennis Club (KTC). *Journal of Indonesian Physical Education and Sport*, 6 (1) 17-22
- Sheppard, J. M., & Young, W. B. 2006. Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9) 919–932
- Dewanti, R. A., Tarigan, B., & Budiana, D. 2018. Implementation of Sport Science Coaching: Improving Strength and Conditioning Performance of Tennis Junior Athletes. 2nd Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science (YISHPESS 2018) and 1st Conference on Interdisciplinary Approach in Sports (CoIS 2018)
- Kusuma, K. C. A., & Kardiawan, I. K. H. 2017. Pengaruh Pelatihan *Ladder Drill* Terhadap Kecepatan Dan Kelincahan. *Seminar Nasional Riset Inovatif*. ISBN: 978-602-6428-11-0.
- Masrun & Fitriani, S. 2019. Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kemampuan Footwork Atlet Bulutangkis Klub Telkom Padang. *Jurnal Menssana*, 4 (2) 111-118
- Reynolds. 2011. *The Ultimate Agility Ladder Guide*. Complements of Progressive Sporting Systems, Inc.
- Bompa, T. 2015. *Periodization: Theory and Methodology of Training*. United States: Human Kinetics.
- Mulya, G., & Millah, H. 2019. Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola. *Jurnal Segar (Sehat dan Bugar)*, 8 (1) 1-10
- Widiastuti. 2015. Tes dan Pengukuran Olahraga. Jakarta: RinekaCipta
- Mulya, G., & Agustriyani, R. 2020. Pengaruh Latihan Agility Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pada Petenis Pemula Ku-10 Tahun. *MULTILATERAL: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 19 (1) 52-57
- Ratno, P., Hariadi., & Simanjuntak, L. 2020. Pengaruh Latihan *Ladder Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Komunitas Tenis Lapangan Universitas Negeri Medan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 19 (1) 69-75



- Sanjaya, D. P., Mulya, G., & Agustriyani, R. 2021. Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Anggota Ukm Tenis Unsil. *PODIUM: Siliwangi Journal of Sport Science*, 1 (1) 20-23
- Arikunto, S. 2013. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Sugiyono. 2015. *Statistika Untuk Penelitian*, Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Sukadiyanto. 2005. *Pengantar Teori Dan Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK Universitas Negeri Yogyakarta.
- Harraf, A., Wanasika, I., Tate, K., & Talbott, K. 2015. Organizational Agility. *The Journal of Applied Business Research*, 31 (2) 675-686
- Depdiknas. 2000. *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Departemen Pendidikan Nasional
- Tsivkin, T. 2011. Tersedia pada <http://www.sport-fitness-advisor.com>. Diunduh tanggal 3 Maret 2023
- Maretno & Arisman. 2020. Ladder Drill Dalam Meningkatkan Kelincahan Atlet Bola Voli. *Jurnal Muara Olahraga*, 3 (1) 46-55
- Risky, M., Arifin, S., Warni, H., & Mashud. 2022. Pengaruh Latihan *Hexagon Drill (Footwork)* di Bak Pasir Dengan Latihan *Ladder Drill* Terhadap Peningkatan *Agility* Pemain Bulutangkis. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8 (2) 308-316