

# PENGARUH PELATIHAN *LADDER DRILL HOP SCOTCH PATTERN* TERHADAP KELINCAHAN PADA MAHASISWA UKM FUTSAL UNIVERSITAS PGRI ADI BUANA SURABAYA

**Ramadhany Hananto Puriana**

Program Studi Pendidikan Kepeleatihan Olahraga

Universitas PGRI Adi Buana Surabaya

[ramadhanyhp@gmail.com](mailto:ramadhanyhp@gmail.com)

## ABSTRAK

Pelatihan adalah suatu proses terencana yang harus dilakukan berdasar pada sebuah teori dan metode yang baik dan tepat dengan proses waktu yang cukup panjang dan terarah dan dilakukan secara bertahap untuk membentuk fisik, teknik, taktik, dan mental untuk mencapai prestasi olahraga. *Ladder drill* adalah suatu bentuk pelatihan yang sangat baik untuk meningkatkan kelincahan, suatu komponen penting dari sebagian besar prestasi atau kinerja olahraga. Untuk mengembangkan kelincahan maka perlu dilakukan Pelatihan *Ladder Drill Hop Scotch Pattern*. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk menganalisis tentang pengaruh pelatihan *Ladder Drill Hop Scotch Pattern* terhadap kelincahan terhadap kelincahan. Sasaran penelitian ini adalah UKM Futsal Putra Universitas PGRI Adi Buana Surabaya dengan jumlah sampel sebanyak 30 mahasiswa. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah eksperimen dengan metode eksperimen semu. Rancangan penelitian ini menggunakan *matching only design*, dan analisis data menggunakan Anova. Proses pengambilan data dilakukan dengan T-tes pada saat *pretest* dan *posttest*. Selanjutnya data hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan bantuan SPSS seri 20.0. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh yang signifikan program pelatihan *Ladder Drill Hop Scotch Pattern* terhadap peningkatan kelincahan. Hasil penelitian metode pelatihan *Ladder drill hop scotch pattern* kelincahan ( $\text{sig. } 0,000 < \alpha = 0,05$ ). kelompok I dan II memiliki perbedaan yang signifikan ( $\text{sig. } 0,000 < \alpha = 0,05$ ). Rata-rata peningkatan kelincahan untuk kelompok I = 2.17 detik dan kelompok II = 1.05 detik. Berdasarkan analisis di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kelincahan untuk masing-masing kelompok setelah diberi pelatihan. Selain itu, terdapat perbedaan pengaruh antara kedua kelompok dilihat dari peningkatan kelincahan melalui hasil uji Anova dimana pelatihan *Ladder Drill Hop Scotch Pattern* memberikan pengaruh lebih baik dari kelompok kontrol terhadap peningkatan kelincahan.

**Kata kunci:** *Ladder Drill Hop Scotch Pattern, Pelatihan, UKM Futsal*

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan wahana yang paling efektif untuk memperkokoh persatuan dan kesatuan

bangsa. Coles & Jones dalam Maksim (2011) mendefinisikan olahraga sebagai aktivitas fisik berupa permainan yang berisikan perjuangan melawan unsur-

unsur alam, Gerak dalam kegiatan olahraga yaitu gerak yang terstruktur yang memiliki tujuan.

Tujuan olahraga menurut Undang-Undang No. 3 Tahun 2005 tentang Sistem Keolahragaan Nasional adalah memelihara dan meningkatkan kesehatan dan kebugaran, prestasi dan kualitas manusia, menanamkan nilai moral dan akhlak mulia, sportivitas, disiplin, mempererat dan membina persatuan dan kesatuan bangsa, memperkuat ketahanan nasional, serta mengangkat harkat, martabat dan kehormatan bangsa.

Dalam beberapa tahun terakhir telah dikembangkan suatu metode pelatihan yang sangat menyenangkan dengan menggunakan alat yang *esensial* menyerupai tangga dan berfungsi untuk mengajarkan keterampilan gerakan dikenal dengan istilah *ladder drill*, yaitu suatu bentuk pelatihan yang sangat baik untuk meningkatkan kecepatan, koordinasi dan kelincahan kaki secara keseluruhan (Tsvikin, 2011). Ditambahkan oleh Bolton (2006) “*with such a diagram the power supply for the circuits is always shown as two vertical lines with the rest of the circuit as horizontal lines. The power lines, or rails as they are often termed, are like the vertical sides of a ladder with the horizontal circuit lines like the rungs of the ladder.* Standar *ladder* adalah 10 yard panjangnya dengan ukuran kotaknya 18 inchi tetapi dapat mengkrontuksi sendiri *ladder* tersebut dengan menggunakan *stick* (tongkat) dan *tape* (pita). *Agility ladder* (tangga kelincahan) bukan hanya alat yang digunakan untuk

mengembangkan kecepatan kaki, ketika digunakan dalam berbagai cara, *agility ladder* menjadi alat yang multiguna yang fantastis yaitu *agility ladder* juga sebagai alat untuk meningkatkan *power* otot tungkai dan kelincahan.

Dari uraian latar belakang di atas penulis ingin memberi alternatif pelatihan untuk peningkatan kondisi fisik secara khusus dalam meningkatkan kelincahan pada unit kegiatan mahasiswa (UKM) futsal putra Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Sehingga pada kesempatan kali ini penulis tertarik untuk meningkatkan kelincahan dengan menggunakan pelatihan *ladder drill hop scotch pattern*.

## KAJIAN PUSTAKA

Menurut Sukadiyanto (2011) dijelaskan secara garis besar tujuan pelatihan:

1. Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh.
2. Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus.
3. Menambah dan menyempurnakan teknik
4. Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain.
5. Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding.

Walaupun demikian, titik berat pelatihan pada setiap faktor sesuai dengan ciri-ciri cabang olahraga atau pertandingan, Borna (dalam Roesdiyanto, 2008). Dalam proses pelatihan, kondisi fisik merupakan faktor yang sangat penting dalam

melakukan aktivitas fisik yang berlangsung cukup lama dalam peningkatan sebuah prestasi dan keberhasilan pelatihan sangat tergantung dari kualitas pelatihan diberikan dan dilaksanakan.

Dari beberapa pengertian di atas dapat disimpulkan pelatihan adalah suatu kegiatan yang dilaksanakan secara terencana dan berulang-ulang serta memiliki suatu tujuan dan sasaran. Pelatihan fisik yang dimaksud adalah pelatihan *ladder drill hop scotch pattern*.

Tujuan pelatihan secara umum adalah untuk membantu para pembina, pelatih, guru olahraga agar dapat menerapkan dan memiliki kemampuan secara konseptual serta keterampilan dalam membantu mengungkapkan potensi olahragawan mencapai puncak prestasi (Sukadiyanto dan Muluk, 2011).

Dengan demikian dari pengertian di atas dapat disimpulkan bahwa tujuan pelatihan adalah untuk mengarahkan atlet ke arah yang lebih baik, yaitu dengan memperbaiki keterampilan yang dimiliki oleh atlet sesuai dengan spesialisasi cabang olahraganya.

Kelincahan merupakan kondisi fisik yang penting harus dimiliki oleh semua atlet olahraga. Karena dengan memiliki kelincahan yang baik maka para atlet akan dapat bergerak dengan baik saat menghindar ataupun untuk menyerang dan mengubah arah langkah secara tepat dan cepat dengan tubuh tetap seimbang. Menurut Twist dan Banickly (dalam Bal dkk, 2011) yang menyatakan bahwa kelincahan adalah kemampuan untuk

mempertahankan control posisi tubuh saat mengubah arah dengan cepat selama serangkaian gerakan. Sehingga kelincahan sangat penting untuk olahraga yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan.

Menurut Jones (2007) *agility* adalah kemampuan seseorang untuk merubah posisi dalam pergerakan, dengan kendali dan koordinasi. Kelincahan sering dianggap sebagai keterampilan lokomotor dimana seorang pemain melakukan perubahan arah. Jenis gerakan yang sering diamati di lapangan seperti sepakbola, bolavoli dan bolabasket. Kelincahan sangat penting untuk nomor yang membutuhkan kemampuan adaptasi yang tinggi terhadap perubahan-perubahan situasi dalam pertandingan. Dalam komponen kelincahan ini sudah termasuk unsur mengelak dengan cepat, mengubah posisi tubuh dengan cepat, bergerak lalu berhenti dan dilanjutkan dengan bergerak secepatnya. Pendapat senada seperti yang diungkapkan Ghosh dan Majunder (2012) kelincahan dan keseimbangan adalah dua faktor yang saling berhubungan dan diperlukan untuk melakukan aktivitas olahraga.

## METODE PENELITIAN

### Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode eksperimen semu (*quasi experimental design*). Rancangan penelitian ini menggunakan *Matching-*

*only design*. Rancangan ini tidak menggunakan random sebagai cara memasukkan subjek ke dalam atau

dengan yang lain berdasarkan variabel tertentu (Maksum, 2012).

Rancangan penelitian tersebut digambarkan sebagai berikut:

	<i>Pretest</i>	<i>Treatment</i>	<i>posttest</i>
M	T1 <sub>1</sub>	X <sub>1</sub>	T2 <sub>1</sub>
M	T3 <sub>2</sub>	-	T4 <sub>2</sub>

Gambar 3.1. Rancangan Penelitian (Maksum, 2012)

Keterangan:

M : *Matching*

T<sub>1</sub> : *Pretest* kelompok eksperimen *ladder drill hop scotch pattern*

T<sub>2</sub> : *Posttest* kelompok eksperimen *ladder drill hop scotch pattern*

T<sub>3</sub> : *Pretest* kelompok control

T<sub>4</sub> : *Posttest* kelompok control

X<sub>1</sub> : *Treatment*kelompok eksperimen *ladder drill hop scotch pattern*

- : Latihan Konvensional

### Populasi dan Sampel Penelitian

Populasi merupakan bagian penting dalam melakukan penelitian karena data yang akan diperoleh dalam penelitian berasal dari populasi. Populasi adalah kelompok yang menarik peneliti, dimana kelompok tersebut oleh peneliti dijadikan sebagai bahan untuk menggenerelisasikan hasil penelitian (Fraenkel dan Wallen dalam Riyanto, 2007). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang mengikuti UKM futsal putra di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya 30 Orang.

Sampel yang baik harus sejauh mungkin menggambarkan populasi (*representativeness*). Artinya, ciri dan sifat anggota sampel mencerminkan ciri dan sifat populasi, bahkan diharapkan miniatur dari populasi. Menurut

Arikunto (2006) sampel adalah wakil dari populasi yang diteliti. Sugianto (2010) sampel merupakan bagian dari jumlah dan kateristik yang dimiliki oleh oleh populasi.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan studi populasi dikarenakan semua populasi dijadikan sampel (Arikunto, 2010).dimana populasi pada mahasiswa yang mengikuti UKM futsal putra Universitas PGRI Adi Buana Surabaya adalah 30 mahasiswa dan semuanya dijadikan sampel penelitian.

### Pelaksanaan Pelatihan

Menurut penelitian Brooks dan Fahey dalam (Sayoto 1995) pelaksanaan perlakuan (*treatment*)pada latihan *plyometric* dengan latihan *ladder drill hop scotch pattern* pada kelompok I adalah selama 8-15 minggu latihan dengan

frekuensi 3 kali per minggu. Fox dalam Nala (1998) mengatakan frekuensi pelatihan bagi atlet anaerobik cukup sebanyak 3 kali per minggu, dengan durasi pelatihan selama 8 minggu. Set yang digunakan dalam penelitian ini adalah 3- 5. Bompa (2009) intensitas latihan untuk kelincahan 50%- 80%. Dengan repetisis 12-15 RM.

**Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini berlangsung, di UKM futsal Universitas ADI BUANA Surabaya. Penelitian dilaksanakan 8 minggu dari tanggal 03 Maret – 25 April 2016, dengan rincian, 8 minggu untuk perlakuan (*treatment*) dengan frekuensi 24 kali pertemuan yang dilaksanakan 3 kali dalam seminggu.

**Instrumen Penelitian**

1. Kelincahan dengan *T-test*

**Teknik Analisis Data**

Sesuai dengan hipotesis dan jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, maka analisis statistik yang digunakan untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drill hop scotch*

*pattern* terhadap kelincahan pada mahasiswa yang mengikuti UKM futsal di Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, adalah uji-t *paired sample test*, keputusan penolakan hipotesis pada  $\alpha=0,05$

**HASIL PENELITIAN**

Analisis hasil penelitian akan dikaitkan dengan tujuan penelitian sebagaimana yang telah dikemukakan pada bab sebelumnya, maka pada bab ini akan diuraikan mengenai deskripsi data, syarat uji hipótesis, dan hasil pengujian hipotesis. Deskripsi data yang akan disajikan berupa data hasil tes kelincahan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan pada masing-masing kelompok yang meliputi: kelompok I *ladder drill hop scotch pattern* , kelompok II kontrol. Penelitian ini dilakukan pada UKM Futsal Universitas PGRI Adi Buana Surabaya diambil sebanyak 30 mahasiswa dan dibagi menjadi 2 kelompok, dan masing-masing kelompok berjumlah 15 mahasiswa.

**Analisis**

Perolehan Data *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Eksperimen I

Kelompok Eksperimen I			
No	Nama	Kelincahan	
		Tes Awal	Tes Akhir
1	W	10.97	8.99
2	FRR	11.48	9.44
3	ABA	11.55	9.30
4	PA	10.47	8.50
5	RPP	11.58	9.65
6	AHD	11.21	9.21
7	OSN	11.95	9.89
8	AROH	11.23	9.20

9	HP	11.74	9.24
10	ECK	13.99	11.10
<b>Rerata</b>		<b>11.61</b>	<b>09.45</b>
<b>Standart Deviasi</b>		<b>0.93</b>	<b>0.68</b>
<b>Peningkatan</b>		<b>22.85%</b>	

Berdasarkan hasil pengukuran dalam tabel 4.1 di atas pada kelompok I dapat dilihat bahwa terdapat sebuah peningkatan nilai rerata antara *pretest* dan *posttest* pada variabel *dependent*. Hal ini dapat dilihat dari nilai rerata *posttest* dan nilai rerata *pretest*. Dimana dapat di lihat bahwa nilai rerata untuk kelincahan dari hasil pengukuran *posttest* (09.45 detik), ini terlihat lebih cepat dibanding dengan hasil pengukuran *pretest* sebesar (11.61 detik). Hasil tersebut dapat diambil sebuah simpulan bahwa dalam pemberian *treatment* pada kelompok I, dapat meningkatkan kelincahan. Hal ini terjadi pada peningkatan persentase variabel kelincahan 22.85%, dengan adanya selisih dari rerata tersebut menunjukkan adanya peningkatan setelah diberikan perlakuan selama delapan minggu pelatihan dengan frekuensi tiga kali seminggu.

#### Perolehan Data *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Kontrol

<b>Kelompok Kontrol</b>			
<b>No</b>	<b>Nama</b>	<b>Kelincahan</b>	
		<b>Tes Awal</b>	<b>Tes Akhir</b>
1	GS	11.27	09.52
2	YSA	11.11	09.11
3	DH	11.55	09.68
4	RIS	11.29	10.25
5	NHD	10.23	10.10
6	AF	10.43	10.25
7	F	11.85	11.20
8	ASW	11.35	11.00
9	RS	12.27	11.10
10	AWW	12.15	10.90
<b>Rerata</b>		<b>11.35</b>	<b>10.31</b>
<b>Standar Deviasi</b>		<b>0.66</b>	<b>01.02</b>
<b>Peningkatan</b>		<b>10.08%</b>	

Tabel 4.2 Hasil kelincahan Kelompok II

Berdasarkan hasil pengukuran dalam tabel 4.2 di atas pada kelompok II dapat dilihat bahwa terdapat sebuah peningkatan nilai rerata antara *pretest* dan *posttest* pada variabel *dependent*. Dimana dapat dilihat bahwa nilai rerata untuk kelincahan dari hasil pengukuran *posttest* (10.31 detik), ini terlihat lebih cepat dibanding dengan hasil pengukuran *pretest* sebesar (11.35 detik). Hasil tersebut dapat diambil sebuah

kesimpulan bahwa latihan konvensional pada kelompok II, dapat meningkatkan kelincahan. Hal ini terjadi pada peningkatan persentase variabel kelincahan 10.08%. Dengan adanya selisih dari rerata tersebut menunjukkan adanya peningkatan pada kelompok kontrol. Dalam hal ini kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan khusus seperti kelompok eksperimen I, peningkatan tersebut disebabkan karena sebagian sampel dari kelompok kontrol aktif dalam UKM Futsal.

### Pengujian Hipotesis

Hasil Uji Beda Rerata Sampel Berpasangan kelincahan.

Kelincahan		Mean	Sig. (2-tailed)	Keterangan
Kelompok I	pre-test	11.61	0,000	Signifikan
	post-test	09.45		
Kelompok III	pre-test	11.35	0.000	Signifikan
	post-test	10.31		

Berdasarkan tabel 4.9 hasil perhitungan uji beda rerata sampel berpasangan menggunakan *uji-t paired t-test* sebagai berikut:

1) Kelompok I (*Ladder drill hop scotch pattern*)

Hasil perhitungan *uji-t paired t-test* pada pemberian pelatihan *ladder drill hop scotch pattern* dengan melihat nilai Sig. (2-tailed) 0,000, Maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima karena nilai Sig.  $0,000 < \alpha = 0,05$ . Dengan kata lain terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian pelatihan *ladder drill hop scotch pattern* terhadap kelincahan pada UKM Futsal Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

2) Kelompok III (Kelompok Kontrol)

Hasil perhitungan *uji-t paired t-test* pada pemberian pelatihan pada kelompok kontrol dengan melihat nilai Sig. (2-tailed) 0.000, Maka dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima karena nilai Sig.  $0,000 < \alpha 0,05$ . Dengan kata lain terdapat pengaruh yang signifikan terhadap kelincahan pada UKM Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

Hasil Perhitungan Uji Beda antar Kelompok *power* otot tungkai dan kelincahan.

Sumber Variasi	Df	F hitung Kelincahan	Sig.	Keterangan
Antar Kelompok	2	19.938		
Dalam	27			

Kelompok			0,000	Signifikan
Total	29			

Berdasarkan tabel 4.10 di atas hasil perhitungan uji beda antar kelompok menggunakan *One Way Anova* dapat disimpulkan bahwa terdapat hasil rerata yang beda antar kelompok, karena hasil perhitungan menunjukkan nilai  $Sig. 0,000 < \text{nilai } \alpha 0,05$ , maka dapat dikatakan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Dengan kata lain bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil pelatihan kelompok *ladder drill hop scotch pattern* dan kelompok kontrol terhadap kelincahan. Dengan adanya perbedaan hasil rerata, maka perhitungan akan dilanjutkan dengan menggunakan *Post Hoc Test*.

Hasil Perhitungan *Post Hoc Test* dengan LSD kelincahan

Dependent Variable	(I) kel	(J) kel	Mean Difference (I-J)	Std. Error	Sig.	95% Confidence Interval	
						Lower Bound	Upper Bound
Kelincahan	1	2	.11200	.21468	.606	-.3285	.5525
			1.22600*	.21468	.000	.7855	1.6665
	2	1	-1.22600*	.21468	.000	-1.6665	-.7855
			-1.11400*	.21468	.000	-1.5545	-.6735

Hasil analisis *LSD* di atas menunjukkan bahwa hasil pelatihan *ladder drill hop scotch pattern* dan kontrol ternyata berbeda secara signifikan. Nilai perbedaan rerata yang dihasilkan menunjukkan bahwa pelatihan *ladder drill hop scotch pattern* mempunyai pengaruh yang lebih baik dari pada dan kontrol terhadap kelincahan pada UKM Futsal Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Ini terbukti dari hasil deskriptif di atas bahwa pemberian pelatihan pada kelompok I mempunyai pengaruh yang lebih besar dalam meningkatkan kelincahan pada UKM Futsal Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

#### DISKUSI HASIL PENELITIAN

Sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian tentang seberapa besar pengaruh pelatihan *ladder drill hop scotch pattern* terhadap kelincahan pada UKM Futsal Universitas PGRI Adi Buana Surabaya, dimana dari hasil yang didapatkan bahwa pelatihan *ladder drill hop scotch pattern* mempunyai pengaruh signifikan terhadap kelincahan. Selanjutnya akan dibahas dan diuraikan secara lengkap tentang hasil yang sudah diperoleh pada berikut ini:

#### Latihan Kelompok Eksperimen I (*Ladder Drill Hop Scotch Pattern*)

Dari perhitungan 'mean' didapatkan bahwa hasil rerata kelincahan setelah menerima pemberian pelatihan *ladder drill hop scotch pattern* meningkat. Hal ini sejalan dengan

penelitian yang dilakukan oleh Tsivkin (2011) menyatakan bahwa pelatihan *ladder drill hop scotch pattern* dapat meningkatkan kelincahan. Setelah dilakukan uji signifikansi ternyata hasilnya adalah signifikan, hal ini dapat dikatakan bahwa pemberian pelatihan *ladder drill hop scotch pattern* benar-benar berpengaruh positif terhadap peningkatan kelincahan. Pelatihan *ladder drill hop scotch pattern* ini dilakukan dengan cara melewati *ladder drill* yang sudah tersusun, dimana pola gerakan *ladder drill hop scotch pattern* meningkatkan pola *output* tinggi pada sendi pergelangan kaki. Hasil tersebut memberikan bukti nyata bahwa *ladder drill hop scotch pattern* merupakan salah satu bentuk pelatihan dengan fokus peningkatan kelincahan pada mahasiswa UKM Futsal Universitas PGRI Adi Buana Surabaya.

### **Perbandingan Latihan *Ladder Drill Hop Scotch Pattern* dan *Ladder Drill Lateral Hop Pattern***

Dari hasil pemberian pelatihan dan uji *mean* menyatakan bahwa pelatihan *ladder drill hop scotch pattern* memberikan hasil yang lebih baik dalam peningkatan kelincahan pada mahasiswa UKM Futsal Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Hal ini dapat dilihat dari proses pelatihan *ladder drill hop scotch pattern* dilakukan dengan melompat kedepan dengan kedua kaki membuka dan menutup secara bergantian. Dari hasil uji signifikan menggunakan *post hoc test* menyatakan bahwa ada perbedaan pengaruh signifikan dari hasil Pemberian

pelatihan *ladder drill hop scotch pattern* dan kelompok kontrol terhadap kelincahan pada mahasiswa UKM Futsal Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan oleh Talison (2008) pelatihan *ladder drill* adalah suatu jenis latihan yang digunakan untuk meningkatkan kelincahan.

Dengan demikian disimpulkan bahwa pelatihan *ladder drill* merupakan pelatihan yang efektif untuk meningkatkan kelincahan, sehingga dapat dijadikan sebagai suatu acuan pada pelatihan untuk peningkatan kelincahan pada cabang-cabang olahraga yang menggunakan kelincahan terutama pelatihan *ladder drill hop scotch pattern*.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan penelitian sebagai berikut.

1. Terdapat pengaruh yang signifikan pelatihan *ladder drill hop scotch pattern* terhadap kelincahan.
  2. Terdapat pengaruh yang signifikan kelompok kontrol terhadap kelincahan.
  3. Terdapat perbedaan pengaruh antara pelatihan *ladder drill hop scotch pattern* dan kelompok kontrol terhadap kelincahan.
- Sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan *ladder drill hop scotch pattern* memberikan pengaruh lebih baik dari kelompok kontrol terhadap peningkatan kelincahan.

## SARAN

1. Perlu penelitian lebih lanjut mengenai pelatihan *ladder drill hop scotch patterndan* pelatihan *ladder drill lateral hop patterndengan* menambah rute *ladder drill* dengan kondisi sampel yang berbeda.
2. Bagi para pelatih, agar dalam menyusun program pelatihan harus memperhatikan karakteristik kemampuan setiap atlet sehingga atlet mampu melaksanakan program pelatihan tersebut, sehingga proses pelatihan berjalan lancar dan mendapatkan hasil yang maksimal.
3. Metode pelatihan *ladder drill hop scotch patterndan* pelatihan *ladder drill lateral hop pattern* dapat direkomendasikan dan diterapkan pada program pelatihan untuk meningkatkan *power* otot tungkai dan kelincahan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. 2007. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Bolton, B. 2006. *Ladder and Functional Block Programing*. *Jurnal of Sports Science and Medicine*: Chapter 11
- Bompa, and Haff,G, 2009. *Theory and Methodology of Training*. United States : Human Kinetics.
- Ghosh, S.S. and Majumder, S. 2012. A Comparative Study On Agility and Dynamic Bence of Agility Football Volleyball and Hockey Players. *Internasional Journal of Health, Physical Education and Computer Scienese in Sport*. Vol. 8 No. 1 PP. 48-50.
- Jones, R. 2007. *Speed, Agility, & Quickness Drill*. High Performa Health. [www.ronjones.org](http://www.ronjones.org)
- Maksum, A. 2012. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press
- Nala, Ngurah. 1998. *Prinsip Pelatihan Fisik Olahraga*. Denpasar: Program Pascasarjana Program studi Fisiologi Olahraga Universitas Udayana.
- Riyanto, Y. 2007. *Metodologi Penelitian Pendidikan Kualitatif dan Kuantitatif*. Surabaya: Unesa University Press.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Bisnis (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto dan Dangsinia Muluk. 2011. *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: CV. Lubuk Agung.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang: Dahara Prize.
- Talison, Taylore. 2008. *The Agility Ladder Drill Bible*. <http://www.agilityladderdrillbible.com/html> diunduh tanggal 24 Oktober 2014.
- Tsivkin, Troman. 2011. <http://www.sport-fitness-advisor.com>. di unduh tanggal 18 oktober 2014.
- Talison, Taylore. 2008. *The Agility Ladder Drill Bible*. <http://www.agilityladderdrillbible.com/html> diunduh tanggal 24 Oktober 2014.