

THE EFFECT OF LADDER DRILL (ALI SHUFFLE) THROUGH THE AGILITY OF ANGKASA BASKETBALL U18 PEKANBARU

Indah Putri Mentari¹, Drs. Slamet, M.Kes, AIFO², Kristi Agust, S.Pd., M.Pd³
Indahputrimentari19@gmail.com . Phone : 082284672319. slametkepelatihan@ymail.com .
kristi.agust@yahoo.com

The Education Of Sport Teacher Training
Teachers' Training and Education Faculty
Riau University

Abstract : *Based on my observation to the member of Angkasa Basketball U18 Pekanbaru, it seemed that the agility of the member was not maximal. It seemed that the member was slow to move in finding the location, difficult to pass the enemy when bringing the ball, and difficult to follow or block the enemy in deffense. Because the researcher wanted to increase the agility of Angkasa Basketball U18 Pekanbaru, the researcher would give the appropriate treatment. The purpose of the research was to see the effect of ladder drill (ali shuffle) through the agility of Angkasa Basketball U18 Pekanbaru. The population was 12 people of Angkasa Basketball players U18 Pekanbaru. The collecting data technique was total sampling based on Ari Kunto's statement (2006 : 134) if the population was less than 100 people. The instrument of the research was the agility test by using pree test and post test illinois agility run test. The data was analysed by using T test. According to T test, it was $T_{count} 6.671 > 1,796$ (T_{table}), so the hyphothesis was accepted. It meant that there was a significant effect of ladder drill (ali shuffle) through the agility of Angkasa Basketball U18 Pekanbaru. If there was a difference score between pree test and post test in the amount of 0.48, it showed that the ladder drill (ali shuffle) through the agility of the members gave a better change in the amount of 2.95 % compared it before the treatment*

Keywords : *Ladder Drill (Ali Shuffle) through the agility*

PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL (ALI SHUFFLE)* TERHADAP KELINCAHAN ANGGOTA CLUB BASKET ANGKASA U18 PEKANBARU

*Indah Putri Mentari*¹, *Drs. Slamet, M.Kes, AIFO*², *Kristi Agust, S.Pd, M.Pd*³
indahputrimentari19@gmail.com/082284672319, slametkepelatihan@ymail.com,
kristi.agust@yahoo.com

Pendidikan Kepeleatihan Olahraga
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Riau

Abstrak: Dari hasil pengamatan terhadap anggota Club Basket Angkasa U18 Pekanbaru terlihat bahwa kelincahan yang mereka miliki masih kurang maksimal, hal tersebut terlihat dari lambatnya atlet dalam melakukan perpindahan sewaktu merubah arah gerak dalam mencari posisi, susah melewati lawan pada saat menguasai bola, dan susah mengikuti atau menjaga lawan sewaktu bertahan. Oleh karena itu untuk meningkatkan kelincahan anggota Club Basket Angkasa U18 diperlukan suatu latihan yang tepat untuk meningkatkan kelincahan dengan baik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh latihan *ladder drill (ali shuffle)* terhadap kelincahan anggota Club Basket Angkasa U18 Pekanbaru. Adapun yang dijadikan populasi dalam penelitian ini adalah anggota Club Basket Angkasa U18 Pekanbaru yang berjumlah 12 orang. Dalam penelitian teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*, sesuai dengan pendapat Arikunto (2006:134) yang mengemukakan bahwa apabila populasi kurang dari 100 orang maka lebih baik diambil semua. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data yaitu tes kelincahan dengan *pre test* dan *post test illinois agility run test*. Data yang di peroleh di analisis dengan menggunakan uji t. Berdasarkan dari hasil Hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $6.671 > 1.796$ (t-tabel) dan maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat Terdapat pengaruh latihan *ladder drill (ali shuffle)* terhadap kelincahan anggota Club Basket Angkasa U18 Pekanbaru. Apabila dilihat dari perbedaan angka rata-rata kelincahan antara *pre test* dan *post test* sebesar 0,48, ini menunjukkan bahwa latihan *ladder drill (ali shuffle)* terhadap kelincahan memberikan perubahan yang lebih baik sebesar 2.95% dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Kata Kunci: Latihan *Ladder Drill (Ali Shuffle)* Terhadap Kelincahan

PENDAHULUAN

Hakekat olahraga merupakan kegiatan fisik yang mengandung sifat permainan dan berisi perjuangan melawan diri sendiri atau dengan orang lain atau konfrontasi dengan unsur-unsur alam. Menurut Wiarto (2013:1) Olahraga merupakan salah satu jenis aktifitas fisik yang direncanakan dan diberi struktur dengan gerakan tubuh berulang-ulang untuk memperoleh berbagai aspek kebugaran. Kegiatan olahraga meliputi gaya pertandingan, maka kegiatan itu harus dilaksanakan dengan semangat atau jiwa sportif. Dalam olahraga beregu, manusia akan terdorong untuk saling bertanding dalam suasana kegembiraan dan kejujuran. Olahraga memberi kemungkinan pada tercapainya rasa saling mengerti dan menimbulkan rasa solidaritas serta tidak mementingkan diri sendiri. Olahraga juga dapat dijadikan alat pemersatu, salah satunya adalah olahraga bolabasket.

Dalam Depdiknas (2002:111) dijelaskan bahwa basket diartikan dengan permainan bola yang dilakukan oleh dua regu, masing-masing terdiri atas lima orang, yang berusaha mengumpulkan angka dengan memasukkan bola ke dalam basket. Kerjasama antar pemain dalam permainan basket sangat membutuhkan kekompakan dan saling mengimbangi satu sama lain. Setiap pemain harus mengeluarkan semua kemampuan yang dimiliki agar dapat menampilkan suatu performa yang baik dalam pertandingan

Peran pelatih dan latihan sangat dominan dalam membentuk atlet menjadi pemain yang profesional dan mempunyai teknik, fisik, dan mental bertanding yang tangguh. Latihan diberikan kepada setiap pemain basket bertujuan untuk mempersiapkan pemain agar dapat menguasai banyak keterampilan dasar. Dalam proses latihan ini, seorang pelatih sangat berperan penting untuk dapat memberikan berbagai macam bentuk-bentuk latihan yang dapat meningkatkan keterampilan teknik maupun fisik pemain. Seorang pelatih harus merancang program latihan yang sesuai dengan kelompok usianya.

Dalam melakukan olahraga basket kondisi fisik sangatlah penting untuk melakukan teknik dasar basket dengan baik. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen-komponen yang tidak bisa dipisahkan begitu saja, baik pemeliharaannya. Artinya bahwa di dalam usaha peningkatan kondisi fisik maka seluruh komponen tersebut harus dikembangkan, menurut Harsono (1988:153) memberikan penjelasan lebih jauh mengenai kondisi fisik yaitu: 1) Akan ada peningkatan dalam kemampuan system sirkulasi dan kerja jantung, 2) Akan ada peningkatan dalam kekuatan, kelentukan, stamina, kecepatan, dan lain-lain komponen kondisi fisik, 3) Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan, 4) Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan, 5) Akan ada respons yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respons demikian diperlukan.

Dari penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa kondisi fisik memegang peranan yang sangat penting, karena kondisi fisik merupakan faktor dasar bagi setiap aktivitas manusia dan turut berperan dalam menentukan prestasi atlet. Latihan kondisi fisik yang diberikan harus dapat mengembangkan kemampuan kondisi fisik umum dan khusus sesuai dengan kebutuhan olahraga yang diperlukan. Pembentukan kondisi fisik yang diperlukan memerlukan waktu yang cukup lama dan harus dilakukan dengan perencanaan latihan yang terarah dan sistematis.

Salah satu unsur fisik yang penting dalam olahraga bolabasket adalah kelincahan, sebagaimana menurut Madri (2012:4) melanjutkan bahwa bolabasket

membutuhkan kegiatan dengan kekuatan, kelincahan, dan kecepatan. Kemudian menurut Sajoto (1995:9) kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi di area tertentu. Seseorang yang mampu mengubah satu posisi yang berbeda dalam kecepatan tinggi dengan koordinasi yang baik, berarti kelincahannya cukup baik.

Untuk meningkatkan kelincahan seorang pemain bola basket, dapat diberikan suatu latihan seperti latihan *shuttle run*, latihan lari *zig-zag*, latihan *combination zig-zag drill*, latihan *ladder drill* serta latihan *three corner drill*. Dengan banyaknya bentuk-bentuk latihan tersebut, penulis mengambil satu bentuk latihan yang akan diterapkan terhadap anggota club basket Angkasa U 18 Pekanbaru, dengan tujuan untuk meningkatkan unsur fisik khususnya kelincahan pemain, sehingga keterampilan teknik dasar bola basket dapat lebih dimaksimalkan.

Dari sekian banyak Club Basket yang berada di daerah Pekanbaru, peneliti memilih Club Basket Angkasa U18 Pekanbaru yang berada di Jalan Ahmad Yani Lapangan Glora Senapelan untuk dijadikan objek penelitian, karena Club Basket Angkasa U18 Pekanbaru memiliki anggota cukup banyak. Disamping itu dari hasil pengamatan terhadap anggota Club Basket Angkasa U18 Pekanbaru terlihat bahwa kelincahan yang mereka miliki masih kurang maksimal, hal tersebut terlihat dari lambatnya atlet dalam melakukan perpindahan sewaktu merubah arah gerak dalam mencari posisi, susah melewati lawan pada saat menguasai bola, dan susah mengikuti atau menjaga lawan sewaktu bertahan. Oleh karena itu untuk meningkatkan kelincahan anggota Club Basket Angkasa U18 diperlukan suatu latihan yang tepat untuk meningkatkan kelincahan dengan baik.

Bersumber dari uraian di atas baik mengenai pentingnya latihan kelincahan bagi pemain basket, untuk itu seorang pelatih perlu memilih metode atau bentuk latihan mana yang akan digunakan atau diterapkan dalam meningkatkan kelincahan. Ada berbagai macam metode dan bentuk latihan untuk dapat meningkatkan kelincahan seperti latihan *shuttle run*, latihan lari *zig-zag*, latihan *combination zig-zag drill*, latihan *ladder drill* serta latihan *three corner drill*. Dengan banyaknya bentuk-bentuk latihan tersebut, penulis mengambil satu bentuk latihan yang akan diterapkan terhadap anggota club basket Angkasa U 18 Pekanbaru, yaitu latihan *ladder drill* yakni dengan berfokus pada gerakan cepat kaki dan reaksi cepat dapat menjadi salah satu bentuk latihan fisik yang fungsinya melatih kelincahan kaki dan koordinasi gerak secara seimbang, dengan tujuan untuk meningkatkan unsur fisik khususnya kelincahan pemain, sehingga keterampilan teknik dasar bola basket dapat lebih dimaksimalkan.

Berdasarkan pertimbangan dan permasalahan yang terjadi di atas tersebut, peneliti bermaksud mengadakan penelitian eksperimen untuk meningkatkan kelincahan pemain basket dengan cara menerapkan latihan *ladder drill (ali shuffle)*. Melalui latihan *ladder drill (ali shuffle)* tersebut diharapkan dapat mempengaruhi dan dapat meningkatkan kualitas kelincahan pemain basket. Dari latar belakang tersebut, maka peneliti merasa tertarik untuk mengadakan penelitian dengan mengambil judul **Pengaruh Latihan Ladder Drill (Ali Shuffle) Terhadap Kelincahan Anggota Club Basket Angkasa U18 Pekanbaru.**

METODE PENELITIAN

Adapun rancangan penelitian yang digunakan adalah *eksperimen*. Menurut Sugiyono (2010:7) menjelaskan bahwa penelitian dengan pendekatan eksperimen

adalah suatu penelitian yang berusaha mencari pengaruh variabel tertentu terhadap variabel yang lain dalam kondisi yang terkontrol secara ketat.

Desain dalam penelitian ini adalah *one group pretest-posttest design* dimana menurut Sugiyono (2010:83) menjelaskan bahwa dalam desain ini terdapat pretest, sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

Menurut Sugiyono (2010:90) populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.

Adapun yang dijadikan populasi dalam penelitian ini adalah anggota Club Basket Angkasa U18 Pekanbaru yang berjumlah 12 orang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 1. Populasi penelitian

No	Populasi	Jumlah
1	Anggota Club Basket Angkasa U18 Pekanbaru	12 orang

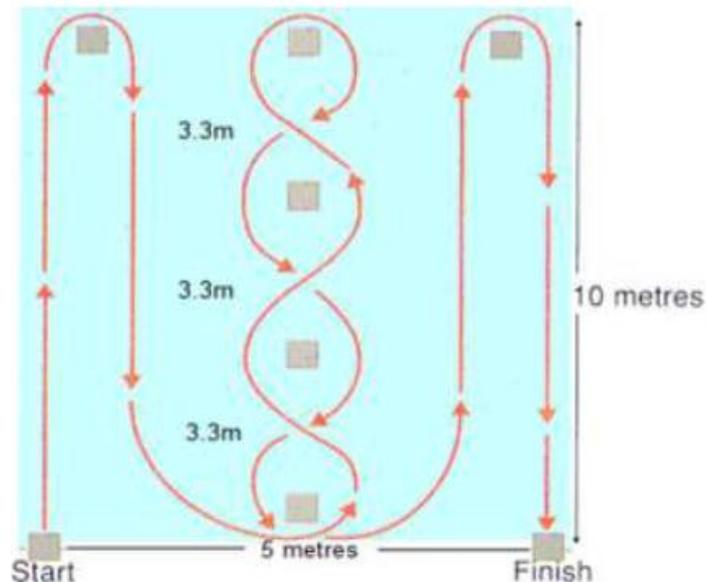
Sumber : Pelatih Club Basket Angkasa U18 Pekanbaru

Menurut Riduwan (2005:11) sampel adalah bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti. Dalam penelitian teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *total sampling*, sesuai dengan pendapat Arikunto (2006:134) yang mengemukakan bahwa apabila populasi kurang dari 100 orang maka lebih baik diambil semua. Sehingga sampel pada penelitian ini adalah 12 orang.

Instrumen penelitian adalah alat pengumpulan data penelitian, menurut Arikunto (2010:203): “instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis, sehingga lebih mudah diolah”. Dengan alat ukur ini akan mendapatkan data hasil pengukuran sebagai hasil dari penelitian”.

Untuk mendapatkan data *pre test* dan *pos test* dalam penelitian ini digunakan tes *illinois agility run* (Jay Dawes Mark Roozen, 2012:44). Sebagai berikut:

- a) Tes *Illinois Agility Run*
- b) Tujuan : mengukur kelincahan
- c) Alat : peluit
meteran
stopwatch
cones/marker
alat tulis
- d) Pelaksanaan : Taste melakukan pemanasan terlebih dahulu, taste bersiap di start, pelatih memberikan perintah GO dan mulai *stopwatch*, taste berdiri mengikuti rute yang ditunjukkan, pelatih menghentikan stopwatch ketika taste melewati garis finish. Semakin kecil waktu yang ditempuh oleh taste maka semakin baik.



Gambar 7. *Illinois agility run*
(Jay Dawes Mark Roozen, 2012:45)

Adapun pelaksanaan tes *illinois agility run* sebagai berikut : Subjek berdiri dibelakang garis start dengan salah satu kaki diletakkan didepan setelah diberikan aba-aba “go” subjek dengan cepat lari menuju *cone* pembatas lalu melakukan perubahan arah kemudian lari lagi sampai menuju cone terakhir atau garis *finish*, satu orang diberikan kesempatan dua kali dan waktu terbaik yang dicatat.

Teknik analisa data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Setelah peneliti memperoleh data, maka data akan diolah secara deskriptif dan dilanjutkan dengan uji normalitas dengan memakai uji *liliefors*.
2. Setelah data normal maka dilanjutkan dengan menggunakan rumus uji t Zulfan Ritonga (2007:91) sebagai berikut:

$$t = \frac{\bar{d}}{sd/\sqrt{n}}$$

Keterangan:

- \bar{d} = rata-rata perbedaan nilai kedua variabel X dan Y
 sd = Standar deviasi
 n = Jumlah sampel

Aturan pengambilan keputusan pada taraf signifikan $\alpha = 0,05\%$ apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka H_0 ditolak, H_a diterima dan bila $t_{hitung} < t_{tabel}$ dan H_0 diterima H_a ditolak.

Hipotesis yang di uji dalam penelitian ini adalah: terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *ladder drill (ali shuffle)* terhadap kelincahan anggota Club Basket Angkasa U18 Pekanbaru.

Aturan pengambilan keputusan pada taraf signifikan $\alpha = 0,05\%$ apabila $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka hipotesis diterima dan bila $t_{hitung} < t_{tabel}$ dan hipotesis ditolak.

HASIL PENELITIAN

1. *Pre Test* Kelincahan Anggota Club Basket Angkasa U18 Pekanbaru

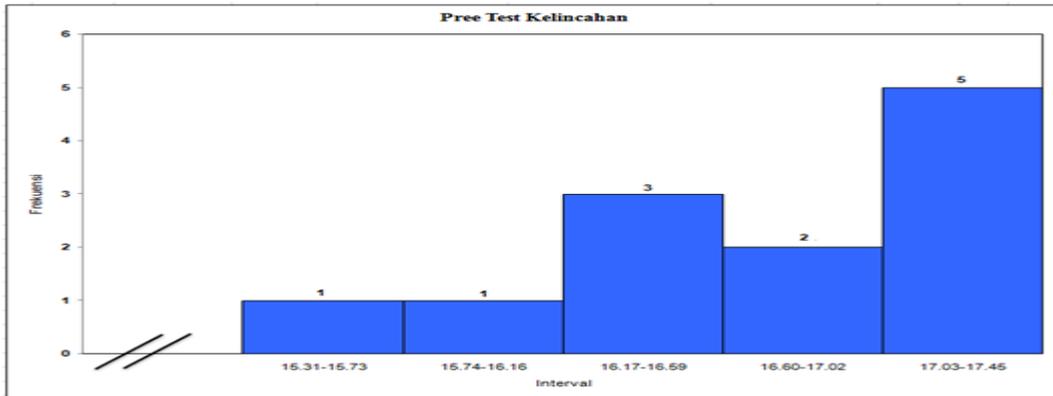
Pengukuran menggunakan *illinois agility run* digunakan untuk mengetahui kelincahan anggota Club Basket Angkasa U18 Pekanbaru diketahui bahwa keincinan tercepat adalah 15.31 detik dan kelincahan terlama adalah 17.28 detik. Mean atau rata-rata = 16.68 serta standar deviasi atau simpangan baku = 0.57.

Kemudian data *pre test* kelincahan tersebut didistribusikan pada 5 kelas dengan panjang interval kelasnya 0.43. Pada kelas interval yang pertama dengan rentang kelas 15.31-15.73 terdapat 1 orang atau 8%, Pada kelas interval yang kedua dengan rentang kelas 15.74-16.16 terdapat 1 orang atau 8%, Pada kelas interval yang ketiga dengan rentang kelas 16.17-16.59 terdapat 3 orang atau 25%, Pada kelas interval yang keempat dengan rentang kelas 16.60-17.02 terdapat 2 orang atau 17%, Pada kelas interval yang kelima dengan rentang kelas 17.03-17.45 terdapat 5 orang atau 42%. Untuk lebih jelasnya tentang hasil pengukuran dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Data *Pre Test* Kelincahan Anggota Club Basket Angkasa U18 Pekanbaru.

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	15.31 - 15.73	1	8%
2	15.74 - 16.16	1	8%
3	16.17 - 16.59	3	25%
4	16.60 - 17.02	2	17%
5	17.03 - 17.45	5	42%
Jumlah		12	100%

Data yang tertuang pada tabel di atas tersebut juga digambarkan dalam bentuk grafik histogram berikut:



Grafik 1. Histogram Data *Pree Test* Kelincahan Anggota Club Basket Angkasa U18 Pekanbaru

2. *Post Test* Kelincahan Anggota Club Basket Angkasa U18 Pekanbaru

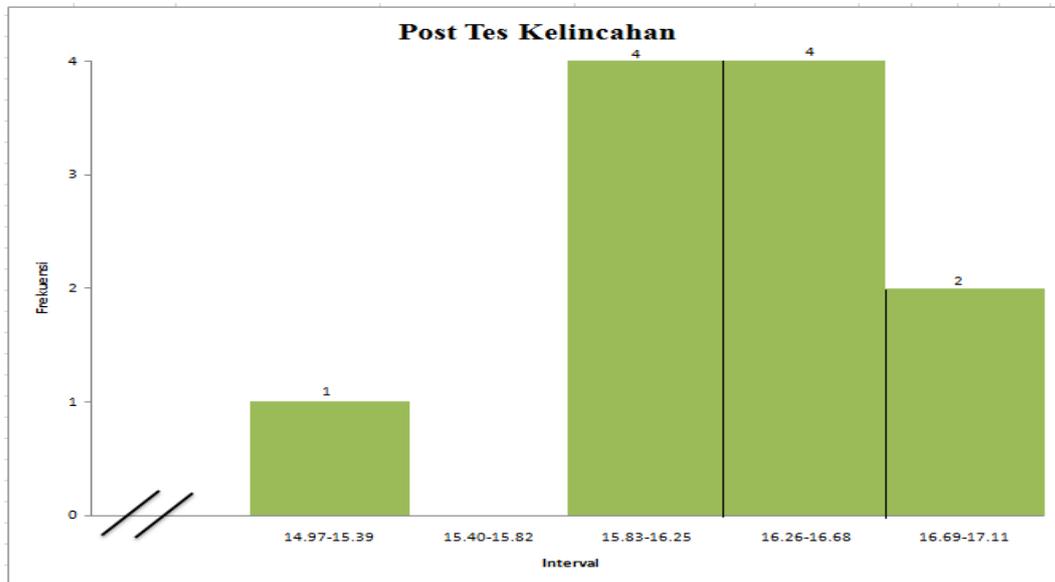
Dari tes kelincahan anggota Club Basket Angkasa U18 Pekanbaru diketahui bahwa kecepatan terbaik anggota Club Basket Angkasa U18 Pekanbaru adalah 14.97, kelincahan terlama adalah 16.94, Mean atau nilai rata-rata kelincahan anggota Club Basket Angkasa U18 Pekanbaru adalah 16.20, serta standard deviasi atau simpangan baku datanya adalah 0.50.

Kemudian hasil penelitian tersebut juga didistribusikan pada 5 kelas dengan panjang interval kelasnya 0.43. Pada kelas interval yang pertama dengan rentang kelas 14.97-15.39 terdapat 1 orang atau 8%, Pada kelas interval yang kedua dengan rentang kelas 15.40-15.82 tidak ada, Pada kelas interval yang ketiga dengan rentang kelas 15.83-16.25 terdapat 5 orang atau 42%, Pada kelas interval yang keempat dengan rentang kelas 16.26-16.68 terdapat 4 orang atau 33%, Pada kelas interval yang kelima dengan rentang kelas 16.69-17.11 terdapat 2 orang atau 17%. Untuk lebih jelasnya tentang hasil pengukuran dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data Hasil *Post Test* Kelincahan Anggota Club Basket Angkasa U18 Pekanbaru

No	Interval	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	14.97 - 15.39	1	8%
2	15.40 - 15.82	0	0%
3	15.83 - 16.25	5	42%
4	16.26 - 16.68	4	33%
5	16.69 - 17.11	2	17%
Jumlah		12	100%

Data yang tertuang pada tabel di atas juga disajikan dalam bentuk grafik histogram berikut:



Grafik 2. Histogram Hasil *Post Test* Kelincahan Anggota Club Basket Angkasa U18 Pekanbaru.

a. Uji Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi awal yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis varians. Asumsi adalah data yang dianalisis diperoleh dari sampel yang mewakili populasi yang berdistribusi normal, dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang homogen. Untuk itu pengujian yang digunakan adalah uji normalitas.

Dari hasil uji normalitas data *pre test* dan *post test* kelincahan anggota Club Basket Angkasa U18 Pekanbaru didapat $L_{hitung\ pre\ test}$ sebesar 0,147 dan $L_{hitung\ post\ test}$ sebesar 0,118 dengan nilai L_{tabel} sesuai dengan jumlah sampel 12 orang adalah 0,242. sehingga $L_{tabel} > L_{hitung}$ atau $0,242 > 0,147$ dan $> 0,118$ sehingga dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Data Hasil *Post Test* Kelincahan Anggota Club Basket Angkasa U18 Pekanbaru

Variabel	L hitung	L tabel
Hasil <i>Pree test Illinois Agility Run</i>	0,147	0,242
Hasil <i>Post Test Illinois Agility Run</i>	0,118	0,242

b. Uji Hipotesis

Hasil uji t terangkum dalam tabel berikut:

Tabel 5. Uji-t Hasil *Pre test* dan *Post Test* Kelincahan Anggota Club Basket Angkasa U18 Pekanbaru

Kelincahan	Mean	t-hitung	t-tabel	Keterangan
Pretest	16.68	6.671	1.796	Signifikan
Posttest	16.20			

Hasil uji t dapat dilihat bahwa t hitung sebesar $6.671 > 1.796$ (t-tabel) dan maka H_0 ditolak dan H_a diterima, berarti terdapat pengaruh latihan *ladder drill (ali shuffle)* terhadap kelincahan anggota Club Basket Angkasa U18 Pekanbaru. Apabila dilihat dari perbedaan angka rata-rata kelincahan antara *pre test* dan *post test* sebesar 0,48, ini menunjukkan bahwa latihan *ladder drill (ali shuffle)* terhadap kelincahan memberikan perubahan yang lebih baik sebesar 2.95% dibandingkan sebelum diberikan latihan.

Peningkatan kelincahan terlihat pada perbandingan perubahan rata-rata *pretest* dan *posttest*. Hasil rata-rata *pretest* kelincahan sebesar 16.68 detik dan hasil rata-rata *posttest* kelincahan sebesar 16.20 detik dengan selisih 0.48 detik. Dan memberikan perubahan sebesar 2.95% lebih baik dari sebelum diberikan *treatment*, ini menunjukkan bahwa latihan *ladder drill (ali shuffle)* terhadap kelincahan memberikan perubahan yang signifikan.

Dari hasil perhitungan dapat diketahui bahwa nilai t_{hitung} adalah **6.671** yang lebih besar dari nilai t_{tabel} yaitu 1.796. sehingga hipotesis alternative diterima yaitu Terdapat pengaruh latihan *ladder drill (ali shuffle)* terhadap kelincahan anggota Club Basket Angkasa U18 Pekanbaru. Hal ini menunjukkan bahwa, semakin baik penerapan latihan *ladder drill (ali shuffle)* maka akan semakin baik pula kelincahan anggota Club Basket Angkasa U18 Pekanbaru.

Pembahasan

Dari sekian banyak Club Basket yang berada di daerah Pekanbaru, peneliti memilih Club Basket Angkasa U18 Pekanbaru yang berada di Jalan Ahmad Yani Lapangan Glora Senapelan untuk dijadikan objek penelitian, karena hasil pengamatan terhadap anggota Club Basket Angkasa U18 Pekanbaru terlihat bahwa kelincahan yang mereka miliki masih kurang maksimal, hal tersebut terlihat dari lambatnya atlet dalam melakukan perpindahan sewaktu merubah arah gerak dalam mencari posisi, susah melewati lawan pada saat menguasai bola, dan susah mengikuti atau menjaga lawan sewaktu bertahan.

Berdasarkan permasalahan yang terjadi di atas, peneliti bermaksud mengadakan penelitian eksperimen untuk meningkatkan kelincahan pemain basket dengan cara menerapkan latihan *ladder drill (ali shuffle)* dengan teratur dan terprogram. Latihan secara teratur dan terprogram dapat memperoleh hasil yang lebih baik dari kemampuan sebelumnya. Latihan *ladder drill (ali shuffle)* juga perlu adanya pengontrol dan

pemimpin agar latihan dapat dievaluasi dan diperbaiki lebih baik dari sebelumnya. Pada cabang bolabasket latihan latihan *ladder drill (ali shuffle)* dapat berfokus pada gerakan cepat dan reaksi cepat.

Alat *ladder* adalah perangkat utama dalam proses latihan atau *treatment* yang peneliti lakukan di setiap pertemuan untuk meningkatkan kelincahan anggota Club Basket Angkasa U18 Pekanbaru. Pelaksanaan latihan *ladder drill (ali shuffle)* dengan cara: atlet berdiri pada salah satu kotak pertama, yang dibentuk oleh kotak yang berbentuk anak tangga yang terdiri dari anak tangga pertama dan kedua. Kemudian pinggul dan bahu harus tegak lurus dengan kotak yang seperti anak tangga tersebut. Lalu atlet melompat, memindahkan kaki yang paling dekat dengan ujung tangga ke dalam kotak yang pertama. dan kaki lainnya ke samping. Menggunakan gerak seperti menggantung, Kemudian ia mengulang lagi dengan melangkah kaki belakang tangga ke dalam kotak kedua dan bergerak mendahului kaki yang di balik kotak kedua. Atlet terus menerus bergerak dan mengganti kaki dan berjalan kesamping menuruni tangga, yang satu ini harus diselesaikan di kedua arah (bergantian kaki yang didahulukan) untuk memastikan pelatihan yang seimbang.

Dalam menerapkan latihan *ladder drill (ali shuffle)* peneliti berpedoman pada program latihan yang telah disusun dan di persiapkan untuk setiap pertemuan latihan, sebelum peneliti menerapkan latihan, terlebih dahulu peneliti memberikan penjelasan tentang tatacara pelaksanaan latihan dari awal hingga akhir gerakan, namun pada kenyataannya masih terdapat kendala-kendala sewaktu melakukan latihan, seperti:

1. Masih adanya atlet yang tidak hadir pada saat jadwal latihan *ladder drill (ali shuffle)*.
2. Gerakan atlet masih ada yang kurang tepat dalam melaksanakan gerakan *ladder drill (ali shuffle)*, dimana gerakan atlet masih kurang lincah dalam memindahkan kaki secara dinamis,
3. Peneliti sudah berusaha mengontrol kesungguhan tiap-tiap atlet namun masih ada atlet yang tidak serius dalam melakukan latihan *ladder drill (ali shuffle)*.
4. Peneliti tidak dapat mengontrol kondisi fisik atlet dalam masa latihan *ladder drill (ali shuffle)*, seperti kurangnya istirahat atlet karena kegiatan lain. Sehingga berdampak pada saat latihan *ladder drill (ali shuffle)*.
5. Pada saat awal latihan atlet kurang sempurna melakukan gerakan, karena atlet baru pertama kali melakukan latihan *ladder drill (ali shuffle)*.

Dari hasil penelitian ini diketahui secara keseluruhan bahwa latihan *ladder drill (ali shuffle)* mampu memberikan sumbangan yang positif dalam peningkatan kelincahan. Latihan ini merupakan salah satu metode latihan untuk dapat meningkatkan kemampuan yang dimiliki untuk lebih baik dari sebelum latihan. Dengan menggunakan latihan *ladder drill (ali shuffle)*, mempunyai efek yang positif dalam peningkatan kelincahan dalam permainan bolabasket, dalam hal ini peneliti berharap bahwa latihan *ladder drill (ali shuffle)* tetap diterapkan guna meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh atlet khususnya kelincahan, sehingga mempermudah atlet dalam menyempurnakan gerakannya.

SIMPULAN DAN REKOMENDASI

Simpulan

Hasil rata-rata pada saat melakukan pre test sebesar 16,68, setelah diberikan latihan *ladder drill (ali shuffle)* sebanyak 16 kali pertemuan kepada anggota Club Basket Angkasa U18 Pekanbaru yang berjumlah 12 orang mendapatkan hasil rata-rata saat melakukan post test sebesar 16,20. Berdasarkan hasil analisis data *pre test* dan *post test* ada peningkatan rata-rata sebesar 2,95% dengan uji t bahwa $t_{hitung} = 6.671 >$ dari $t_{tabel} = 1.796$. Maka dengan ini terdapat pengaruh yang signifikan dsari latihan *ladder drill (ali shuffle)* terhadap kelincahan anggota Club Basket Angkasa U18 Pekanbaru.

Rekomendasi

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini penulis dapat memberikan rekomendasi kepada pembaca sebagai berikut:

1. Diharapkan penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan kelincahan.
2. Diharapkan agar menjadi dorongan dalam meningkatkan kualitas permainan yang lebih baik.
3. Diharapkan bagi anggota Club Basket Angkasa U18 Pekanbaru, agar lebih kreatif dalam menggali dan mengembangkan bakat yang telah dimiliki dan mencoba metode latihan yang lebih baik, efektif dan efisien.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka cipta. Jakarta.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Rineka cipta. Jakarta.
- Depdiknas. 2002. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Balai Pustaka. Jakarta.
- Edi, Nur., 2015. *Pengertian Data dan Informasi*. (Online). kuliah.dinus.ac.id/edi-nur/sb1-7.html (diakses 28 Februari 2015).
- Harsono.1988. *Coaching Dan Aspek-aspek Psikologis dalam Coaching*. CV. Tambak Kusuma. Jakarta.
- Harsono. 2015. *Kepelatihan Olahraga Teori dan Metodologi*. PT. Remja Rosdakarya. Bandung.

- Husni, Agusta. 2011. *Buku Pintar Olah Raga*. CV Mawar Gempita. Jakarta.
- Irawadi, Hendri. 2011. *Kondisi Fisik dan Pengukurannya*. Jurusan Kepeleatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan.UNP. Padang.
- Ismaryati. 2008. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. UNS Press. Surakarta
- Jay Dawes Mark Roozen. 2012. *Developing Agility and Quickness*. National Strength and Conditioning Assosiation.
- Madri M. 2012. *The Basic Learning Basketball Technique*. Padang. Sukabina Press.
- Mukholid, Agus. 2007. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Yudistira. Surakarta.
- Mylsidayu, Apta Dkk. 2015. *Ilmu Kepeleatihan Dasar*. Alfabeta. Bandung
- Riduwan. 2005. *Belajar Mudah Untuk Guru karyawan dan Peneliti Pemula*. Alfabeta. Bandung.
- Sajoto, M. 1995. *Peningkatan dan Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Dahara Prize. Semarang.
- Salim, Agus. 2007. *Buku pintar bolabasket*. Jembar. Bandung.
- Sarumpaet, A dkk. 1992. *Permainan Besar*. Depdikbud. Padang.
- Sudjana. 2005. *Metoda Statistika*. PT. Tarsito Bandung. Bandung.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Administrasi*. Alfabeta. Bandung.
- Syafuruddin. 2011. *Ilmu Kepeleatihan Olahraga Teori dan Aplikasinya Dalam Olahraga*. UNP Press. Padang.
- Tim Penjas. 2007. *Pendidikan Jamani Olahraga Dan Kesehatan 6*. Yudhistira. Jakarta.
- Undang-Undang Republik Indonesia No 3 Pasal 21 Tahun 2005 Tantang Sistem Keolahragaan Nasional. Jakarta.
- Wiarto, Giri. 2013. *Fisiologi Dan Olahraga*. Graha Ilmu. Yogyakarta.