

UJI KELINCAHAN TERHADAP PELATIHAN *LADDER DRILL QUICK FEET* DAN *LADDER DRILL THE BOXER* PADA ATELIT IKASI SIDOARJO

Ramadhany Hananto Puriana¹, Suryansah²

email: ramadhany@unipasby.ac.id¹, suryansahm.pd@gmail.com²

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Universitas PGRI Adi Buana, ²Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Hamzanwadi

Abstrak

Kondisi fisik adalah komponen yang sangat penting dalam melakukan aktivitas olahraga baik yang bersifat prestasi atau pembelajaran. Kelincahan merupakan komponen yang dominan dalam aktivitas olahraga Anggar digunakan untuk menyerang dan menghindari serangan lawan. Anggar salah satu olahraga yang dominan menggunakan komponen biomotor kelincahan kaki. Tujuan penelitian ini Untuk mengetahui pengaruh pelatihan *ladder drill quick feet* dan *the boxer* terhadap peningkatan *kelincahan kaki* untuk mendukung salah satu teknik yang bertujuan menyerang dan menghindari serangan lawan. Penelitian ini adalah metode penelitian “Kuantitatif” dengan teknik eksperimen semu, penelitian yang dilakukan secara ketat untuk mengetahui sebab akibat di antara variabel. Teknik analisis data pada penelitian ini adalah untuk menguji uji normalitas ganda, uji homogenitas, dan uji hipotesis.

Kata Kunci: Pelatihan ladder drill quick feet, the boxer, uji kelincahan

Abstract

Physical condition is a very important component in conducting sports activities both in the form of achievement or learning. Agility is a dominant component in sports activities Fencing is used to attack and avoid the opponent's attacks. Fencing is one of the dominant sports using biomotor components of foot agility. The purpose of this study was to determine the effect of quick feet and the boxer drill ladder training on increasing leg agility to support one of the techniques aimed at attacking and avoiding opponent's attacks. This research is a "quantitative" research method with quasi-experimental techniques, research conducted strictly to find out the cause and effect between variables. Data analysis techniques in this study were to test multiple normality tests, homogeneity tests, and hypothesis testing.

Keywords: Quick feet ladder drill training, the boxer, agility test

A. Pendahuluan

Pada cabang olahraga Anggar memiliki pola permainan yang dapat dimainkan secara individu atau perorangan dan dapat juga secara beregu, Sedangkan untuk sistem pertandingannya menggunakan sistem setengah kompetisi, pada babak penyisihan dan babak selanjutnya memakai sistem gugur dari semi final sampai final dengan rincian 5 *Touce* dengan waktu 3 menit. Babak semifinal dan final rincian 15 *Touce* dengan waktu 3 x 3 menit dan rincian 3 menit pertama istirahat 1 menit dan seterusnya sampai total waktu 11 menit. Pada cabang olahraga anggar menggunakan kelompok umur, tidak dengan berat badan atau tinggi badan. Sedangkan sebagai penompang atau penunjang bermain anggar diperlukan prinsip yang sesuai dengan pola permainannya. Oleh karena itu prinsip kondisi fisik pada anggar mencakup daya tahan, kelincahan, ketepatan,antisipasi serangan, kecepatan reaksi,

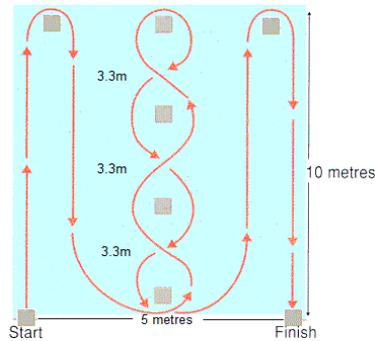
dan melakukan serangan balik. Latihan harus memiliki tujuan yaitu untuk membantu atlet meningkatkan keterampilan dan prestasinya semaksimal mungkin. Guna untuk meningkatkan kemampuan fisik pemain anggar, terutama pada kemampuan kaki harus berlatih kelincahan. Salah satu latihan yang paling penting cabang olahraga anggar yaitu kelincahan kaki dengan berlatih gerakan (*Shadow*) *move*, menyerang, menangkis, dan melakukan serangan balikan (*Counter Attack*). Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu latihan fisik, teknik, taktik, dan mental (Harsono, 1988: 114). Latihan kelincahan menurut sajoto (1988:55) adalah kemampuan merubah arah dengan cepat pada waktu bergerak dengan kecepatan tinggi. Namun pada latihan kaki anggar menggunakan alat *ladder drill* (Tangga Ketangkasan) 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. Latihan ketangkasan yang digunakan ada dua model gerakan yaitu *ladder quick feet* dan *ladder the boxer*. Kedua model tersebut memiliki karakteristik sama pada gerakan kaki anggar, saat melakukan latihan *shadow*. Saat melakukan kedua model gerakan *ladder drill* yaitu *quick feet* dan *the boxer* juga dipengaruhi otot yang berkontraksi salah satunya adalah *quadriceps femuris*, Sedangkan pada gerakan kaki anggar sama dengan latihan *ladder drill quick feet* dan *the boxer* otot yang berkontraksi. Dengan penjelasan diatas, maka peneliti melakukan sebuah penelitian kelincahan dengan judul “Uji Kelincahan Terhadap Pelatihan *Ladder Drill Quick Feet Dan The Boxer* Pada Atlet IKASI Sidoarjo.

B. Metode

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan eksperimen. Penelitian kuantitatif sendiri adalah penelitian yang dituntut untuk menggunakan angka–angka mulai mengumpulkan data, penafsiran terhadap serta penampilan dari hasilnya, (Arikunto, 2006:12). Menurut Arikunto (2006:3) mengidentifikasi eksperimen adalah cara untuk mencari hubungan sebab akibat antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor – faktor yang lain yang mengganggu. Penggunaan metode eksperimen adalah karena dalam penelitian ini akan meneliti hubungan sebab akibat yaitu uji kelincahan terhadap pelatihan *ladder drill quick feet dan the boxer* pada cabang olahraga anggar. Dalam penelitian ini termasuk pada *pre - test post - test group design*. Dalam desain ini observasi dilakukan sebanyak 2 kali yaitu sebelum dan sesudah eksperimen (Arikunto, 2006:85).

Populasi adalah keseluruhan individu atau objek yang dimaksud untuk diteliti (Maksum, 2009:39). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet anggar surabaya (puslatkot putra) yang berjumlah kurang lebih 12 orang. Teknik yang digunakan populasi, yaitu dengan cara mengambil subyek bukan didasarkan atas tujuan tertentu. Teknik ini biasanya dilakukan karena beberapa pertimbangan, misalnya keterbatasan waktu, sumber data, tenaga, dan dana sehingga tidak dapat mengambil jumlah yang besar dan jauh (Arikunto, 2006:140). Data yang diambil merupakan data primer dari data statistik sederhana atlet anggar IKASI Sidoarjo jumlah atletnya 10 orang. Data primer adalah data langsung dari objek penelitian. Data ini harus dicari melalui nara sumber yang di jadikan objek penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan 10 atlet putra sebagai sumber data. Peneliti akan membagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok 1 dan 2 setelah mengetahui hasil tes awal. Untuk menentukan dua kelompok itu akan digunakan *ordinal pairing*. Penelitian ini akan dilaksanakan kurang lebih 8 minggu yang dimulai pada bulan Mei 2019 setiap hari Senin, Rabu, Jumat pukul 16.00 – selesai bertempat di GOR SIDOARJO. Peralatan yang digunakan yaitu: kun atau corong, meteran, stopwatch, alat tulis, lintasan *ladder*, lintasan *illinois*.

Dalam teknik pengumpulan data penelitian ini meliputi beberapa prosedur. Adapun prosedur tersebut adalah data yang diperlukan dalam penelitian *pre - test* adalah data kelincahan subyek penelitian sebelum mendapatkan pelatihan. Tes yang dilakukan untuk mengukur tingkat kelincahan yaitu tes *Illinois* yang dilakukan sebanyak 3 kali dan diambil hasil terbaiknya. Tujuan test ini adalah untuk mengetahui kelincahan yang dimiliki seluruh anggota populasi sebagai sumber data pada awal tes.



Gambar 1. lintasan *Illinois* (<http://www.brianmac.co.uk/illinois.htm>)

Berikut tata cara pelaksanaan tes awal dan tes akhir:

- Mempersiapkan atlet dan melakukan pemanasan selama 10 menit
- Siapkan kun atau corong
- Menjelaskan petunjuk tes ke pada sampel
- Atlet tengkurap digaris start kemudian lari melewati hadangan kun seperti gambar diatas
- Atlet berlari setelah ada aba – aba mulai dari peneliti bersamaan stopwatch menyala
- Menghentikan stopwatch ketika atlet sudah melewati finish dan mencatat waktunya.
- Penilaian yang dilakukan adalah berdasarkan waktu tercepat siswa setelah berlari melewati lintasan tersebut.

Tabel 1. Penilaian lari kelincahan *Illinois* (<http://www.brianmac.co.uk/illinois.hm>)

Jenis Kelamin	Sangat Baik	Diatas Rata - rata	Rata - rata	Dibawah rata - rata	Kurang
Laki - laki	<15,2 detik	15,2 – 16,1 detik	16,2 – 18,1 detik	18,2 – 19,3 detik	>19,3 detik

Sebelum program latihan dua model latihan tersebut disusun maka terlebih dahulu ditentukan denyut nadi maksimal atlet putra dari masing – masing latihan. Denyut nadi tersebut digunakan untuk menentukan beban latihan atau dosis latihan yang akan diberikan. Intensitas latihan merupakan salah satu komponen yang sangat penting. Intensitas dapat diukur dengan cara menghitung denyut nadi menggunakan rumus: Denyut Nadi Maksimal (DNM) = 220 – Usia (dalam tahun). Contoh: seorang atlet putra yang berumur 15 tahun DNM – nya = 220 – 15 = 205 denyut nadi/ menit. Sedangkan intensitas untuk olahraga prestasi persentasenya adalah 80% - 90% dari DNM (Harsono,1988: 116), $80/100 \times 205 = 174,3$ (batas maksimal). Cara menentukan intensitas dengan DNM:

- Atlet disuruh melakukan latihan gerakan *ladder quick feet* sampai batas kelelahan maksimal, dengan syarat gerak yang benar tanpa *recovery*.

2. Atlet disuruh melakukan gerakan *ladder the boxer* sampai batas kelelahan maksimal, dengan syarat gerak yang benar tanpa *recovery*.

Pelaksanaan latihan dalam penelitian ini dilakukan selama delapan minggu dengan frekwensi seminggu 3 kali (Sukadiyanto,2005: 41), Karena *ladder* termasuk dalam latihan *Quickness Drill* (Kecepatan). Maka dari itu peneliti menggunakan acuan untuk peningkatan beban latihan setiap 2 minggu dengan pedoman buku bempa *Periodization: Theory and Methodology Of Training* (Bompa,2009: 81) intensitas skala kecepatan:

Tabel 2. Ukuran Intensitas

Persentase	Intensitas
50% – 70%	Rendah
70% - 80%	Sedang
80% - 90%	Menengah
90% - 100%	Maksimal

Untuk pelaksanaan latihan *ladder quick feet* dan *the boxer* dengan bentuk pelaksanaan: Pemanasan, Latihan, dan Pendinginan.

C. Hasil dan Pembahasan

Analisa hasil penelitian akan dikaitkan dengan tujuan penelitian sebagaimana yang telah dijelaskan pada Bab I maka dapat diuraikan dengan deskriptif data. Data yang akan di sajikan berupa data yang diperoleh dari tes kelincahan awal (*pre –test*) dan data tes kelincahan akhir (*post – test*) gerakan *Illinois* pada atlet putra cabang olahraga anggar Sidoarjo. Di sini atlet Anggar Sidoarjo berjumlah 10 orang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok eksperiment *Ladder Quick Feet* 5 (lima) orang dan kelompok eksperiment *Ladder The Boxer* 5 (lima) orang. Pada deskripsi data ini membahas tentang menghitung rata – rata, standar deviasi, varian, dan persentase kelompok mana yang tertinggi dan kelompok mana yang terendah dari hasil *pre – test* dan hasil *post – test*. Berdasarkan hasil penghitungan manual dan *SPSS for windows release 20.0* dapat dijabarkan sebagai berikut. Hasil tes kelincahan menggunakan *illinois* pada kelompok eksperiment sebelum dan sesudah diberikan latihan *agility ladder* pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil Tes *Illinois* Kelompok Eksperiment *Quick Feet*

DESKRIPSI	KELINCAHAN (DETIK)		
	<i>PRE - TEST</i>	<i>POST –TEST</i>	PERUBAHAN
RATA – RATA	18.22	17.33	0.89
SD	1.306	1.186	0.569
VARIAN	1.706	1.407	0.324
NILAI MAX	17.13	16.19	0.94
NILAI MIN	20.46	19.15	1.31
% PENINGKATAN		4.9%	

Dari table 4.1 diatas dapat diketahui nilai rata – rata kelincahan atlet kelompok eksperiment *ladder quick feet* (*saat pre – test*) sebelum diberikan perlakuan atau latihan *ladder quick feet* memiliki nilai rata – rata 18,22 detik; nilai standar deviasi 1,306 detik; nilai varian 1,706 detik; nilai *illinois* terendah 20,46 detik; sedangkan nilai tertinggi *illinois* 17,13 detik. Sedangkan kelincahan atlet yang sudah (*post – test*) diberikan perlakuan *ladder quick*

feet yaitu memiliki nilai rata – rata sebesar 17,33 detik; nilai standar deviasi 1,186 detik; nilai varian 1,407 detik; nilai terendah *Illinois* 19,15 detik; dan nilai tertinggi *Illinois* 16,19 detik. Kelompok eksperimen saat *pre - test* dan *post - test* memiliki nilai beda pada rata – rata 0,89 detik; standar deviasi 0,569 detik; varian 0,324 detik. Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa ada peningkatan dari nilai *pre – test* dan *post – test* kelompok eksperimen *ladder quick feet* sebesar 4,9%. Hal ini bahwa pemberian latihan perlakuan *agility ladder quick feet* memiliki peningkatan sebesar 4,9 %.

Tabel 4. Hasil Tes *Illinois* Kelompok Eksperimen *The Boxer*

DESKRIPSI	KELINCAHAN (DETIK)		
	<i>PRE - TEST</i>	<i>POST - TEST</i>	PERUBAHAN
RATA – RATA	18.12	17.47	0.647
SD	0.623	0.571	0.793
VARIAN	0.388	0.327	0.630
NILAI MAX	17.22	17.02	0.2
NILAI MIN	18.91	18.28	0.63
% PENINGKATAN		3.6%	

Dari table 4.2 diatas dapat diketahui nilai rata – rata kelincahan atlet kelompok eksperimen *ladder the boxer (saat pre – test)* sebelum diberikan perlakuan atau latihan memiliki nilai rata – rata 18,12 detik; nilai standar deviasi 0,623 detik; nilai varian 0,388 detik; nilai *illinois* terendah 18,91 detik; sedangkan nilai tertinggi *illinois* 17,22 detik. Sedangkan kelincahan atlet yang sudah (*post – test*) setelah diberikan perlakuan *ladder the boxer* yaitu memiliki nilai rata – rata sebesar 17,47 detik; nilai standar deviasi 0,571 detik; nilai varian 0,327 detik; nilai terendah *Illinois* 18,28 detik; dan nilai tertinggi *illinois* 17,02 detik. Kelompok Eksperimen *The Boxer* saat *pre - test* dan *post - test* memiliki nilai beda pada rata – rata 0,647 detik; standar deviasi 0,793 detik; varian 0,630 detik. Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa ada peningkatan dari nilai *pre – test* dan *post – test* kelompok eksperimen *The Boxer* sebesar 3,6%. Hal ini bahwa pemberian latihan perlakuan *ladder The Boxer* memiliki peningkatan sebesar 3,6%.

Uji Normalitas digunakan untuk mengetahui apakah suatu data mengikuti sebaran normal atau tidak. Dasar analisis yang digunakan dalam mengambil keputusan apakah distribusi data mengikuti distribusi normal atau tidak jika nilai *signifikansi* lebih besar dari 5% (0,05) maka data tersebut berdistribusi normal. Berdasarkan hasil uji normalitas dengan alat bantu computer menggunakan program *SPSS 20.0* memperoleh hasil:

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas

		One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
		PretestQuickfeet	PretestTheBoxer	PosttestQuick Feet	PosttestTheBoxer
N		6	6	6	6
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	18.2200	18.1167	17.3300	17.4700
	Std. Deviation	1.30599	.62276	1.18597	.57180
Most Extreme Differences	Absolute	.258	.295	.236	.297
	Positive	.258	.164	.236	.297
	Negative	-.202	-.295	-.168	-.216
Kolmogorov-Smirnov Z		.631	.722	.579	.727
Asymp. Sig. (2-tailed)		.821	.675	.891	.666

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan tabel 4.3 diatas menunjukkan bahwa :

- Berdasarkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* dan *pre – test* kelompok *Quick Feet* sebesar 0,821 lebih besar dari 0,05 sesuai dengan kriteria pengujian dapat dikatakan bahwa data tersebut berdistribusi normal.
- Berdasarkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* dan *post – test* kelompok *Quick Feet* sebesar 0,891 lebih besar dari 0,05 sesuai dengan kriteria pengujian dapat dikatakan bahwa data tersebut berdistribusi normal.
- Berdasarkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* dan *pre – test* kelompok *The Boxer* sebesar 0,675 lebih besar dari 0,05 sesuai dengan kriteria pengujian dapat dikatakan bahwa data tersebut berdistribusi normal.
- Berdasarkan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* dan *post – test* kelompok *The Boxer* sebesar 0,666 lebih besar dari 0,05 sesuai dengan kriteria pengujian dapat dikatakan bahwa data tersebut berdistribusi normal.

Untuk mengetahui apakah deskripsi data yang ada bersifat homogen atau tidak, maka dapat diketahui dengan cara membandingkan F_{hitung} dengan F_{tabel} . Dengan kriteria pengujian jika nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$ maka berarti data tersebut diterima dan merupakan data yang homogen.

Tabel 6. Uji Homogenitas

Data Kelompok	F_{hitung}	F_{tabel}	Keterangan
Latihan Agility Ladder Quick Feet dan Agility Ladder The Boxer	1,967	5,05	Homogen

Hasil dari tabel 7 diatas, signifikansi penelitian adalah $1,967 < 5,05$. Artinya, data penelitian diatas bisa dikatakan homogen. Hasil uji normalitas dan uji homogenitas diatas menunjukkan bahwa kedua data tersebut memenuhi asumsi. Dari uraian tersebut dapat dikatakan bahwa pengujian hipotesis (uji – t) dapat dilakukan karena kedua data kelompok tersebut diatas telah memenuhi syarat pengujian hipotesis. Pada bagian ini dikemukakan pengujian hipotesis berdasarkan hasil tabulasi data yang diperoleh dari tes yang telah diberikan kepada sampel. Kemudian hasil tabulasi data diolah dan dianalisis secara statistik

untuk menguji hipotesis yang diajukan sebelumnya. Maka uji analisis yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah uji beda rata – rata (uji beda *mean*) dengan menggunakan analisis uji *Paired t – test* (sampel berpasangan) dan uji *independent t – test* (beda antar kelompok). Nilai yang digunakan dalam perhitungan uji *paired t – test* adalah nilai *pre – test* dan *post – test*. Sedangkan nilai yang digunakan dalam perhitungan uji *t – independent* merupakan selisih (beda) dari nilai *pre – test* dan *post – test* dari masing – masing kelompok (kelompok *ladder quick feet* dan kelompok *ladder the boxer*).

Tabel 7. Hasil pengujian Uji t

Kelompok		Mean (detik)	T - hitung	T - tabel	Keterangan
<i>Quick Feet</i>	<i>Pre – test</i>	18,22	3,832	2,571	Signifikan
	<i>Post – test</i>	17,33			
<i>The Boxer</i>	<i>Pre – test</i>	18,12	1,995	2,571	Tidak Signifikan
	<i>Post – test</i>	17,47			
Nilai Awal (<i>pre – test</i>)	<i>Quick Feet</i>	18,22	0,175	2,228	Tidak Signifikan
	<i>The Boxer</i>	18,12			
Hasil Latihan (<i>post- test</i>)	<i>Quick Feet</i>	17,33	-0,260	2,228	Tidak Signifikan
	<i>The Boxer</i>	17,47			

- Uji *Paired Sampel t – test* (uji beda rata – rata untuk sampel berpasangan), beda rata – rata kelincahan sebelum (*pre – test*) dan sesudah (*post – test*) menerima latihan *ladder quick feet*.
 - Untuk menentukan nilai kritis (t_{tabel}) dapat dipilih *level of significant*: 0,05 (5%), Derajat bebas pembagi (df) = $n - 1 = 6 - 1 = 5$, Nilai $t_{tabel} = 2,571$
 - Untuk menentukan nilai statistik t (t_{hitung}) berdasarkan penghitungan dengan menggunakan rumus *paired sample t – test* diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 3,832. Kriteria pengujian: H_0 ditolak dan H_a diterima jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, H_0 diterima dan H_a ditolak jika $t_{hitung} < t_{tabel}$. Hasil penghitungan *paired sample t – test* pada tabel = 3,832 > 2,571 dapat dikatakan H_0 ditolak karena hasil dari t – hitung lebih besar dari t – tabel, maka hasil tersebut dikatakan signifikan.
- Uji *Paired Sample t – test* (uji beda rata – rata untuk sampel berpasangan), beda rata – rata kelincahan sebelum (*pre – test*) dan sesudah (*post – test*) menerima latihan *ladder the boxer*.
 - Untuk menentukan nilai kritis (t_{tabel}) dapat dipilih *level of significant*: 0,05 (5%), Derajat bebas pembagi (df) = $n - 1 = 6 - 1 = 5$, Nilai $t_{tabel} = 2,571$
 - Untuk menentukan nilai statistik t (t_{hitung}) berdasarkan penghitungan dengan menggunakan rumus *paired simple test* diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 1,995. Kriteria pengujian: H_0 ditolak H_a diterima jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, H_0 diterima H_a ditolak jika $t_{hitung} < t_{tabel}$. Hasil penghitungan *paired t – test* pada tabel = 1,995 < 2,571. Maka dapat dikatakan bahwa hasil t - hitung lebih kecil dari pada t – tabel, data tersebut tidak signifikan. Dari kedua hasil tersebut artinya ada perbedaan signifikan antara pelatihan *ladder quick feet* dan pelatihan *ladder the boxer* dalam meningkatkan kelincahan kelompok eksperimen.
- Uji *Independent Sample t test* (uji beda nilai *pre – test* antar kelompok) kelincahan awal (*pre – test*) antara *quick feet* dan *the boxer*.
 - Menentukan nilai kritis (t_{tabel}) dapat dipilih *level of significant*: 0,05 (5%), Derajat bebas (df) = $n_1 + n_2 - 2 = 6 + 6 - 2 = 10$ Nilai $T_{tabel} = 2,228$

- Berdasarkan penghitungan dengan menggunakan rumus *independent sampel t – test* diperoleh nilai t_{hitung} sebesar 0,175. Kriteria pengujian: H_0 ditolak dan H_a diterima jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, H_0 diterima dan H_a ditolak jika $t_{hitung} < t_{tabel}$. Hasil pada penghitungan independent sample t – test pada tabel memiliki hasil= 0,175 < 2,228, t – hitung lebih kecil dari pada t – tabel. Dan pada keterangan hasil tersebut tidak signifikan.
- Uji *Independent Sample t – test* (uji beda rata – rata antar kelompok) hasil kelincahan antar kelompok *ladder quick feet* dan *ladder the boxer*.
 - Menentukan nilai kritis (t_{tabel}) dapat dipilih *level of significant*: 0,05 (5%), Derajat bebas (df) = $n_1 + n_2 - 2 = 6 + 6 - 2 = 10$. Nilai $t_{tabel} = 2,228$
 - Berdasarkan penghitungan dengan menggunakan rumus *independent sample t – test* diperoleh t_{hitung} sebesar -0,260. Kriteria pengujian: H_0 ditolak dan H_a diterima jika $t_{hitung} > t_{tabel}$, H_0 diterima dan H_a ditolak jika $t_{hitung} < t_{tabel}$. Hasil pada penghitungan independent sample t – test pada tabel memiliki hasil= -0,260 < 2,228, t – hitung lebih kecil dari pada t – tabel. Dan pada keterangan hasil tersebut tidak signifikan.

Pembahasan

Dalam pembahasan ini menguraikan penelitian tentang Pengaruh Latihan *Agility Ladder Quick Feet Dan The Boxer* Terhadap Kelincahan Kaki Pada Cabang Olahraga Anggar Sidoarjo. Latihan kelincahan harus memperhatikan unsur pokok yang mendukung, sebab model latihan yang dirancang dengan program yang baik dapat mendorong peningkatan kelincahan. Dengan memberikan program latihan yang tepat, diharapkan dapat meningkatkan tingkat kelincahan atlet. Peningkatan beban pada program latihan dilakukan setiap 2 (dua) minggu, intensitas latihan seminggu 3 kali untuk mengadaptasi anatomi atlet kelompok eksperimen *ladder quick feet* dan *ladder the boxer*. Peneliti hanya memilih dua gerakan yang memiliki kriteria sama saat bermain anggar, selain itu juga tes *Illinois* juga membantu dalam latihan peningkatan kelincahan atlet. Sesuai dengan tujuan penelitian dan hasil penelitian tentang pengaruh latihan *agility ladder Quick feet* dan *The Boxer* terhadap kelincahan kaki pada cabang olahraga anggar Surabaya, dapat diketahui hasilnya sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok *Ladder Quick Feet* memiliki nilai peningkatan **4,9%**, hasil uji - t menunjukkan nilai $t_{hitung} 3,832 > 2,571 t_{tabel}$, hal ini dapat dikatakan bahwa latihan *ladder quick feet* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kelincahan saat melakukan gerakan *Illinois*. kelincahan merupakan faktor yang penting bagi atlet anggar dalam menunjang kecepatan serangan. Dengan demikian dari beberapa pendapat diatas dapat di simpulkan bahwa kelincahan adalah kemampuan seseorang dalam merubah arah dan posisi tubuhnya dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak, sesuai dengan situasi yang dihadapi di arena tertentu tanpa kehilangan keseimbangan tubuhnya. Kegunaan kelincahan secara langsung untuk mengkoordinasikan gerakan – gerakan ganda, mempermudah penguasaan teknik tinggi, dan membuat gerakan menjadi efisien, efektif, dan ekonomis. Berdasarkan uraian tersebut dapat dikatakan bahwa kecepatan serangan dipengaruhi oleh faktor kelincahan.
2. Sedangkan kelompok *Ladder the boxer* memiliki peningkatan **3,6%** saat melakukan gerakan *Illinois*. Hasil uji - t menunjukkan nilai $t_{hitung} 1,995 < t_{tabel} 2,228$, maka gerakan *ladder the boxer* kurang berpengaruh pada gerakan kaki olahraga anggar. Kelincahan merupakan salah satu faktor yang penting untuk menunjang prestasi seorang atlet. Jadi tidak dapat dipungkiri bahwa faktor kelincahan sangat berpengaruh terhadap prestasi seorang atlet, khususnya atlet anggar. Ini dapat dibuktikan dengan hasil penelitian diatas yang menunjukkan hasil penghitungan dari kedua kelompok, antara kelompok *ladder quick feet* dan *ladder the boxer* yaitu $4,9\% > 3,6\%$. Dari hasil *agility ladder quick feet* memiliki peningkatan 4,9% karena gerakan tersebut mudah dilakukan, sedangkan *agility*

ladder the boxer memiliki peningkatan 3,6% karena gerakan tersebut sangat susah dilakukan. Dari kedua macam gerakan tersebut *ladder the boxer* lebih berat dari pada beban *ladder quick feet*. Hasil penelitian mengenai pengaruh latihan *agility ladder quick feet* dan *ladder the boxer* terhadap kelincahan kaki cabang olahraga anggar menunjukkan adanya sedikit perubahan signifikan setelah diberi perlakuan. Semoga hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai bahan acuan dan informasi yang berguna dalam usaha meningkatkan kualitas kepelatihan dalam peningkatan prestasi pada cabang olahraga anggar di Indonesia, khususnya di Sidoarjo.

D. Simpulan

Berdasarkan hasil perhitungan yang didapatkan dengan tujuan untuk meningkatkan kelincahan atlet anggar dengan memberikan pelatihan menggunakan alat berupa tangga kelincahan. Didapatkan kesimpulan bahwa latihan ladder drill Quick Feet Lebih besar pengaruhnya dibandingkan pelatihan ladder drill The boxer terhadap kelincahan pada atlet anggar di kabupaten Sidoarjo.

Daftar Pustaka

- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT RINEKA CIPTA.
- Bompa, Tudor O. 2009. *Periodization: Theory and Methodology Of Training (Fifth Edition)*. York University.
- Brianmac, *Illinois agility run test*(<http://www.brianmac.co.uk/illinois.htm>), diakses pada tanggal 13 juni 2013, pukul 20:03 WIB.
- Brianmac, (<http://www.brianmac.co.uk/agility.htm>), diakses pada tanggal 13 juni 2013, pukul 20:03 WIB.
- Faidilah, K. 1996. *Mengenal Cabang Olahraga Anggar*. Yogyakarta: UNY
- Harsono, 1993. *Ilmu Coaching*. Jakarta: Pusat Ilmu Olahraga KONI Pusat.
- Harsono, 1988. *Coaching Dan Aspek – aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan.
- Maksum, Ali. 2007. *Statistik dalam Olahraga*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Surabaya.
- Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Surabaya.
- Martini, 2005. *Prosedur Dan Prinsip – prinsip Statistika (dengan penerapan di bidang olahraga)*. Surabaya: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Surabaya
- Sajoto, M. 1988. *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Sandler, David, (<http://www.Human Kinatics/Sport Power.com>), diakses pada tanggal 18 Oktober 2013, Pukul 15:46 WIB.
- Sukadiyanto, 2005. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Tim Penyusun. 2006. *Panduan Penulisan dan Penilaian Skripsi Universitas Negeri Surabaya*. Surabaya : Universitas Negeri Surabaya.