



Pengaruh Latihan *Speed Ladder Drill* terhadap Kecepatan Lari *Sprint 40 Yard* pada Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Atletik

Yohana Lumbantoruan¹, Ramadi², Aref Vai³, Oca Fernandes AF⁴

Jurusan Pendidikan Olahraga FKIP, Universitas Negeri Riau¹²³⁴

Yohanalumbantoruan1199@gmail.com¹, ramadi@lecturer.unri.ac.id², aref.vai@lecturer.unri.ac.id³, oca.fernandes@lecturer.unri.ac.id⁴

Abstrak

Berdasarkan pengamatan peneliti pada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler atletik, terdapat beberapa siswa yang mengalami kendala pada lari *sprint*, dimana tungkai bawah dan telapak kaki tidak menyentuh tanah dengan kecepatan yang sesuai saat berlari. Kecepatan berjalan dan panjang langkahnya masih lambat sehingga kurangnya kecepatan saat berlari. Latihan tambahan diperlukan untuk meningkatkan kecepatan siswa untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pelatihan *speed ladder drill* terhadap peningkatan kecepatan lari pada ekstrakurikuler atletik. Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMK PGRI Pekanbaru yang mengikuti ekstrakurikuler atletik yang berjumlah 30 siswa dengan sampel 10 siswa putra, pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dimana sebagian dari populasi dijadikan sampel oleh karena itu, sampel yang diambil hanya siswa putra saja. Peneliti menggunakan desain penelitian *one-group pretest-posttest*. Artinya, penelitian ini termasuk eksperimen satu kelompok tanpa kelompok pembandingan. Jenis tes yang diberikan pada *post-test* sama dengan *pre-test* yaitu tes *sprint 40 yard*. Teknik analisis data diperoleh dari uji normalitas dan uji signifikansi. Hasil penelitian menjelaskan bahwa uji-T diperoleh Thitung sebesar 11 dan Ttabel sebesar 1,833 sehingga H_a diterima pada taraf alpha (α) sebesar 0,05. Disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *speed ladder drill* terhadap kecepatan lari 40 yard pada siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atletik.

Kata Kunci: *Speed Ladder Drill*, 40 yard, Atletik.

Abstract

Based on researchers observations of students who take part in extracurricular athletics, there are several students who experience problems when sprinting, where the lower legs and soles of the feet do not touch the ground at the appropriate speed when running. His walking speed and stride length are still slow, resulting in a lack of speed when running. Additional practice is needed to increase the student's speed to achieve the desired goal. The aim of this research was to determine the effect of speed ladder drill training on increasing running speed in extracurricular athletics. The research population was all students at SMK PGRI Pekanbaru who took part in extracurricular athletics, totaling 30 students with a sample of 10 male students. The sample was taken using a purposive sampling technique where part of the population was sampled, therefore, the sample taken was only male students. Researchers used a one-group pretest-posttest research design. This means that this research is a one-group experiment without a comparison group. The type of test given in the post-test is the same as the pre-test, namely the 40 yard sprint test. Data analysis techniques are obtained from normality and significance tests. The results of the research explain that the T-test obtained Tcount of 11 and Ttable of 1.833 so that H_a was accepted at an alpha level (α) of 0.05. It was concluded that there was an effect of speed ladder drill training on the 40 yard dash speed of students who took part in extracurricular athletic activities.

Keywords: *Speed Ladder Drill*, 40 yard, athletic.

PENDAHULUAN

Olahraga sebagai salah satu fenomena sosial budaya yang tumbuh dan berkembang pesat dan dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi, dapat dikatakan masyarakat perlu lebih banyak melakukan olahraga untuk menjaga keseimbangan dalam hidupnya (Miasari et al., 2022). Namun, kini sudah cukup banyak masyarakat yang mengetahui tentang pentingnya peran olahraga dalam kehidupan sehari-hari (Anggriawan, 2015; Bangun, 2016). Salah satu tugas penting dalam olahraga adalah meningkatkan kebugaran jasmani dan meningkatkan keterampilan motorik (Iswanto & Widayati, 2021). Hampir semua cabang olahraga memerlukan kondisi fisik yang prima, terutama kegiatan seperti permainan, pencak silat dan olahraga kompetitif. Artinya keberhasilan dan performa seseorang dalam berlatih sebenarnya bergantung pada kualitas kemampuan fisiknya (Mustafa, 2022; Rusdin et al., 2023). Pengembangan olahraga ini dapat dilakukan, dicapai dan dikembangkan melalui sekolah dan kampus, baik di dalam maupun di luar jam sekolah (Darmawan, 2017; Ngongo et al., 2019).

Kurikulum pelatih olahraga mencakup kelas pendidikan jasmani, pendidikan jasmani dan kesehatan (Suherman, 2018). Di luar studi, orang-orang kini membicarakan kegiatan ekstrakurikuler. Tujuan pembinaan ekstrakurikuler di sana untuk memunculkan bakat dan hobi yang dimiliki setiap siswa (Soan, 2017; Widodo, 2014). Kegiatan tersebut merupakan kegiatan proaktif, terencana dan terarah yang bertujuan untuk meningkatkan kinerja siswa di sekolah (Bangun, 2016; Irfan, 2018). Pembinaan olahraga ini dapat digunakan sebagai pembinaan prestasi olahraga. Tujuan pengembangan olahraga kompetitif ini adalah untuk menarik siswa-siswa berbakat di usia muda, sehingga pelatihan dapat dimulai lebih awal dan dilaksanakan secara bertahap (Agust et al., 2023; Soan, 2017).

Pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan merupakan bagian pendidikan yang menitikberatkan pada peningkatan aktivitas jasmani dan hidup sehat untuk pertumbuhan dan perkembangan jasmani, mental dan sosial. Pendidikan jasmani dan kesehatan, di hampir semua cabang olahraga, selalu mengalami perubahan, baik dalam peraturan maupun pola latihan (Gustiawati et al., 2019). Namun, agar olahraga dapat mengharumkan nama negara sendiri, membicarakan prestasi olahraga bukanlah suatu

hal yang mudah, melainkan suatu upaya yang secara praktis harus dipikirkan terlebih dahulu secara matang dan terencana, melalui penyelenggaraannya program pelatihan.

Menurut (Mylsidayu & Abdullah, 2015) ada beberapa persyaratan jika ingin mencapai kinerja optimal. Peralatan tersebut meliputi (1) Pembinaan Fisik (*Physical Structure*), (2) Pembinaan Teknis (*Technical Structure*), (3) Taktik (*Tactical*) dan (4) Pembinaan Mental (*Mental*). Berdasarkan pernyataan pendapat di atas, untuk mencapai kinerja yang maksimal diperlukan peralatan yang mencapai titik kinerja tertinggi. Untuk mencapai keberhasilan tersebut, kita harus memulai latihan sejak dini dan memilih atlet yang memiliki kualitas untuk tampil baik di masa depan.

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang memerlukan latihan dan latihan yang sistematis. Fisik merupakan penunjang utama dalam melakukan teknik gerak, taktik merupakan sarana untuk menjamin agar gerak yang dilakukan efektif dan efisien dan penunjang mental (psikologis) dalam setiap proses latihan gerak (Chan, 2014; Supriady, 2021). Peran sasar selalu diawali dengan rencana gerak. Latihan teknik adalah latihan bentuk-bentuk gerak dan bentuk gerak itu perlu disesuaikan dengan fungsinya agar sesuai dengan fungsinya dan tentunya memerlukan taktik. Kesehatan mental menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kinerja optimal. Olahraga kompetitif adalah olahraga yang mempunyai tujuan yang jelas dan didukung oleh ilmu pengetahuan dan teknologi olahraga yang tersedia untuk memajukan dan mengembangkan olahraga secara terencana, tujuannya adalah untuk mencapai kinerja terbaik. Diantara berbagai cabang olahraga yang tersebar luas di masyarakat Indonesia adalah atletik (Nuryadi & Firmansyah, 2018).

Atletik merupakan olahraga tertua dan juga dianggap sebagai induk dari segala olahraga (Palmizal, 2018; Syaiki, 2021). Atletik mengacu pada aktivitas fisik atau latihan fisik yang melibatkan gerakan alami. Asal kata atletik adalah “athlon” yang berarti “kompetisi”. Atletik merupakan suatu aktivitas fisik yang terdiri dari gerakan-gerakan yang dinamis dan terkoordinasi, atletik meliputi jalan, lari, lompat, dan lempar (Kusminto et al., 2021; Said Zainuddin et al., 2023). Lari merupakan perkembangan dari berjalan, yaitu suatu kegiatan yang melibatkan langkah maju secara berulang-ulang dengan tujuan menggerakkan tubuh dari satu tempat ke tempat lain dan mempunyai sifat khusus (Azka & Winarno, 2020). Ciri-ciri tersebut antara lain berkurangnya kestabilan tubuh bila kaki tidak bersentuhan dengan tanah atau bila tidak ada

penyangga di tanah, maka tubuh dikatakan melayang. Muhajir dalam (Perikles et al., 2016) sprint, yaitu perlombaan lari yang pesertanya berlari dengan kecepatan penuh dalam jarak 100 m, 200 m dan 400 m. Berlari membutuhkan kecepatan tinggi pada saat start, di lintasan dan di garis finis.

Agar pelari dapat memaksimalkan performa sprintnya, diperlukan fisik yang kuat untuk mendukung teknik yang telah dipelajarinya. Kondisi fisik merupakan kombinasi lengkap dari faktor-faktor yang tidak dapat dipisahkan baik untuk perbaikan maupun pemeliharaan (Putra, 2022). Ada beberapa faktor yang mempengaruhi kondisi fisik, syarat fisik yang diperlukan untuk berlari cepat adalah kecepatan, kekuatan, kelenturan, daya tahan, dan ketepatan. Lari cepat bergantung pada kemampuan atlet untuk bergerak secepat mungkin dalam suatu gerakan yang ditandai dengan kecepatan gerakan, yaitu waktu antara gerakan awal dan gerakan akhir. Elemen gerakan kecepatan adalah elemen kemampuan gerakan mendasar, di samping kekuatan dan daya tahan dan membantu anda mencapai kinerja kualitas unggul. Kecepatan seorang atlet meningkat tergantung pada performanya sejak lahir dan hasil latihan yang teratur, hati-hati dan tepat (Mulya & Millah, 2019). Bagi pelari sprint, kecepatan merupakan kondisi fisik yang perlu didukung. Kecepatan sendiri merupakan kemampuan berlari atau bergerak dengan sangat cepat, untuk melatih gerakan ini, memerlukan alat seperti bangku pijakan yang diletakkan di permukaan/lantai datar. Seiring berjalannya waktu, kecepatan performa kaki anda akan meningkat (Adhi, 2011).

Berdasarkan observasi yang dilakukan peneliti terhadap atlet yang aktif mengikuti lari 100 meter di SMK PGRI Pekanbaru, terdapat beberapa siswa yang mengalami kendala pada olahraga lari *sprint*, dimana tungkai bawah dan telapak kaki tidak menyentuh tanah dengan kecepatan yang sesuai saat berlari. Kecepatan berjalan dan panjang langkahnya masih lambat sehingga kurangnya kecepatan saat berlari. Latihan tambahan diperlukan untuk meningkatkan kecepatan siswa untu kenencapai tujuan yang diinginkan. Dapat disimpulkan bahwa siswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler lari 100 meter perlu menjalani latihan untuk meningkatkan kecepatannya sesuai dengan tujuan yang diinginkan pelari.

Oleh karena permasalahan diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui sejauh mana efektifitas latihan diatas dalam meningkatkan kecepatan lari seseorang. Di antara berbagai bentuk latihan yang disebutkan di atas, peneliti

memilih salah satu bentuk latihan kecepatan lari yaitu latihan *speed ladder drill*. Latihan *light ladder drill* merupakan salah satu latihan untuk meningkatkan kecepatan lari dan latihan *speed ladder drill* sangat bermanfaat karena dapat meningkatkan frekuensi lari, mengurangi mobilitas tubuh, dan memanjangkan panjang langkah merupakan bentuk latihan yang cocok.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *one-group pretest-posttest*, yaitu eksperimen satu kelompok tanpa kelompok pembandingan (Arikunto, 2018). Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMK PGRI Pekanbaru yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga lari yang berjumlah 30 siswa. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling. Menurut (Sugiyono, 2016), *purposive sampling* adalah suatu teknik pengumpulan sampel yang mana sebagian dari populasi dijadikan sampel, sehingga dalam penelitian ini sampel yang digunakan adalah 10 orang siswa putra. Teknik pengumpulan data *pretest* dilakukan berupa *sprint 40 yard*. Setelah dilakukan 16 sesi latihan *speed ladder drill*, dilakukan pengumpulan data *post-test* dengan cara melakukan survey *sprint 40 yard* pada siswa yang mengikuti latihan. Metode analisis data peneliti yang pertama menggunakan uji normalitas. Uji normalitas adalah pengujian mengenai normalitas sebaran data. Teknik kedua adalah uji signifikansi *t*. Artinya, menentukan tingkat signifikansi perbedaan antara variabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Hasil Penelitian

Data yang diperoleh sebagai hasil penelitian adalah data kualitas melalui test sebelum dan sesudah perlakuan Latihan *Speed Ladder Drill* Terhadap Kecepatan Lari 40 Yard Pada Siswa yang mengikuti ekstrakurikuler atletik SMK PGRI Pekanbaru. Variabel-variabel yang ada pada penelitian ini yaitu Latihan *Speed Ladder Drill* yang dilambangkan dengan X sebagai variabel bebas, sedangkan dengan Kecepatan Lari *Sprint 40 Yard* dilambangkan dengan Y sebagai variabel terikat.

1. Hasil *Pree-Test Sprint 40 Yard*

Sebelum dilaksanakan metode *Speed Ladder Drill* maka didapat data awal dengan perincian dalam Analisis Hasil *Pree-test* Lari 40 yard (50 meter) berikut:

Tabel 1. Analisis *pree-tes*

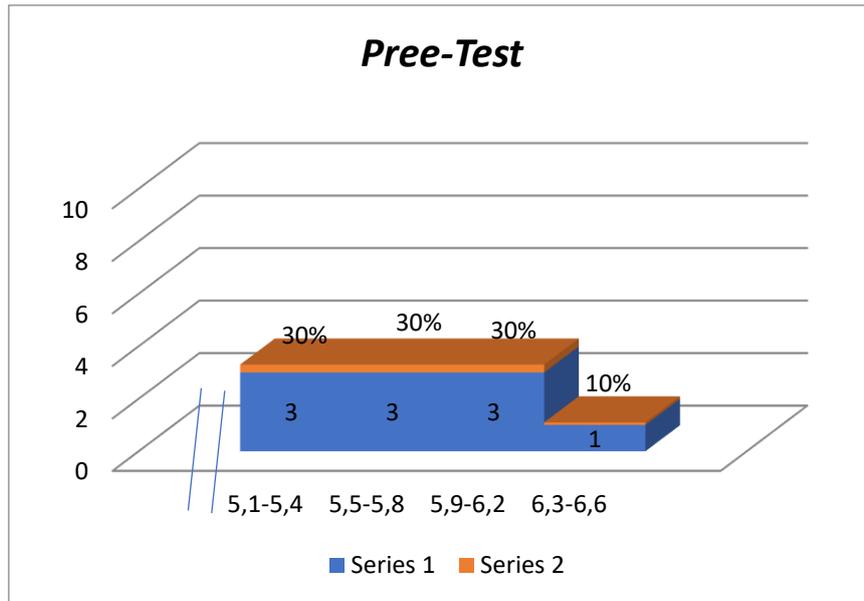
No	Data Statistik	<i>Pree-test</i>
1	<i>Sampel</i>	10
2	<i>Mean</i>	5,69
3	<i>Standar Deviation</i>	0,41
4	<i>Variance</i>	0,17
5	<i>Minimum</i>	5,1
6	<i>Maximum</i>	6,4
7	<i>Sum</i>	56,9

Berdasarkan analisis terhadap data *Pree-test* lari 40 yard diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: jumlah sampel 10, dengan *mean* 5,69, standar deviasi 0,41, varian 0,17, skor terendah 5,1, skor tertinggi 6,4 dan *sum* 56,9. Analisis data yang tertuang dalam *Distribusi Frekuensi* sebagai berikut:

Tabel 2. Nilai interval hasil *pree-test*

<i>Nilai Interval</i>	<i>Frequency absolut (fa)</i>	<i>Frequency Comulative (%)</i>
5,1-5,4	3	30%
5,5-5,8	3	30%
5,9-6,2	3	30%
6,3-6,6	1	10%
Jumlah Sampel	10	100%

Berdasarkan tabel frekuensi diatas 3 orang (30%) memperoleh nilai interval 5,1-5,4 dengan kategori sedang , kemudian 3 orang (30%) dengan nilai *interval* 5,5-5,8 dengan kategori kurang sekali, kemudian 3 orang (30%) dengan nilai *interval* 5,9-6,2 dengan kategori kurang sekali, kemudian 1 orang (10%) dengan nilai *interval* 6,3-6,6 dengan kategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram dibawah ini:



Gambar1. Histogram hasil *pree-test*

2. Hasil Post-Test Lari 40 Yard

Setelah melakukan Latihan *Speed Ladder Drill* maka diperoleh hasil *Post-test* sebagai berikut:

Tabel 3. Analisis *post-test*

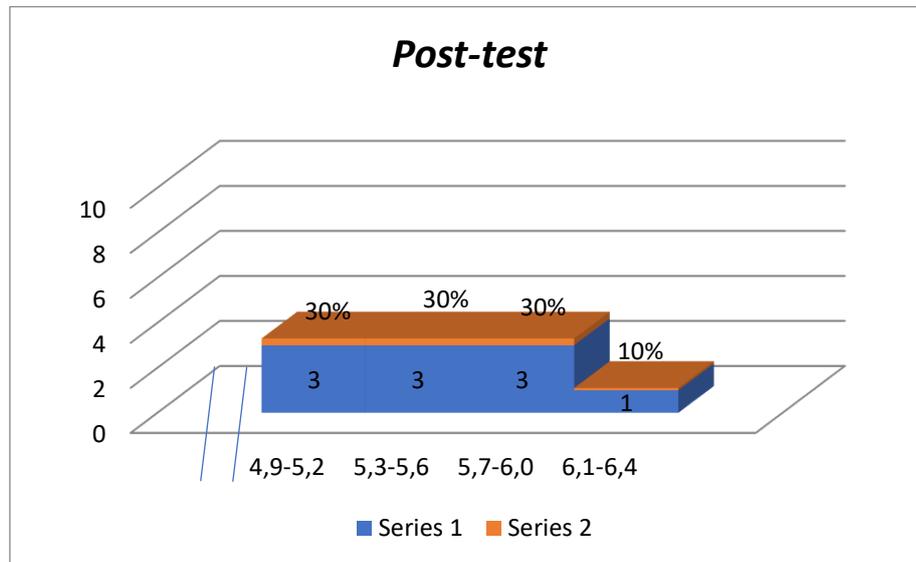
No	Data Statistik	<i>Pree-test</i>
1	<i>Sampel</i>	10
2	<i>Mean</i>	5,47
3	<i>Standar Deviation</i>	1
4	<i>Variance</i>	1
5	<i>Minimum</i>	4,9
6	<i>Maximum</i>	6,1
7	<i>Sum</i>	54,7

Berdasarkan analisis terhadap data *Post-test* diatas dapat disimpulkan sebagai berikut: jumlah sampel 10, dengan mean 5,47, standar deviasi 1, varian 1, skor terendah 4,9, skor tertinggi 6,1 dan sum 54,7. Analisis data yang tertuang dalam Distribusi Frekuensi sebagai berikut:

Tabel 4. Nilai interval hasil *post-test*

NO	Nilai Interval	Frequency (orang)	Frequency Comulative (%)
1	4,9-5,2	3	30%
2	5,3-5,6	3	30%
3	5,7-6,0	3	30%
4	6,1-6,4	1	10%
5	Jumlah Sampel	10	100%

Berdasarkan tabel frekuensi diatas 3 orang (30%) memperoleh nilai interval 4,9-5,2 dengan kategori baik, kemudian 3 orang (30%) dengan nilai interval 5,3-5,6 dengan kategori sedang, kemudian 3 orang (30%) dengan nilai interval 5,7-6,0 dengan kategori kurang sekali, kemudian 1 orang (10%) dengan nilai interval 6,1-6,4 dengan kategori kurang sekali. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram dibawah ini:



Gambar 2. Histogram hasil *post-test*

3. Pengujian Persyaratan Analisis

Pengujian persyaratan analisis dimaksudkan untuk menguji asumsi yang dijadikan dasar dalam menggunakan teknik analisis variansi. Asumsi adalah data yang dianalisis dan diperoleh dari sampel yang mewakili populasi berdistribusi normal dan kelompok-kelompok yang dibandingkan berasal dari populasi yang

homogen, untuk itu pengujian yang digunakan yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan dengan uji Lilliefors dengan taraf signifikan 0.05 dengan hasil dari pengujian persyaratan sebagai berikut. Uji normalitas dilakukan dengan uji Lilliefors, hasil uji normalitas terhadap variabel penelitian yaitu Latihan *Speed Ladder Drill* (X) Kecepatan lari 40 Yard (Y) dapat dilihat pada tabel sebagai berikut: Dari tabel dibawah, terlihat bahwa data hasil *Pree-test* setelah dilakukan perhitungan dihasilkan Lhitung sebesar 0,1289 dan Ltabel sebesar 0,258. Ini berarti L-hitung lebih kecil dari Ltabel. Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *Pree-test* adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *post-test* dihasilkan Lhitung 0,2543 lebih kecil dari Ltabel 0,258. Maka diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil *Post-test* berdistribusi normal. Pengukuran Tendangan Depan dilakukan dengan menendang *Handpack* dengan jarak 60 cm terhadap 8 orang sampel, didapat skor tertinggi 22, skor terendah 16, rata-rata (mean) 18,75, simpangan baku (standar deviasi) 2,37, Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada distribusi frekuensi di bawah ini:

Tabel 5. Uji normalitas data hasil sprint 40 yard

Variabel	Lhitung	Ltabel	Keterangan
Hasil <i>Pree-test</i> lari 40 Yard	0,1289	0,258	Normal
Hasil <i>Post-test</i> lari 40 Yard	0,2543	0,258	Normal

4. Uji Hipotesis

Data yang diperoleh secara kuantitatif dan dianalisis secara deskriptif, maka selanjutnya dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang diajukan sesuai dengan masalah yaitu: Terdapat Pengaruh Latihan *Speed Ladder Drill* (X) yang signifikan dengan Kecepatan Lari 40 Yard (Y). Berdasarkan analisis Uji t menghasilkan Thitung sebesar 11 dan Ttabel sebesar 1,833. Ttabel didapat dari *degree of freedom* atau derajat bebas dilambangkan dengan (db) dengan rumus $V = n-1$ yaitu $10-1=9$ (1,833) yang di dapat dari tabel Uji t, maka dapat disimpulkan bahwa $Thitung > Ttabel$ dan H_a diterima yaitu:

Ha: “Terdapat Pengaruh *Latihan Speed Ladder Drill (X)* Terhadap Kecepatan Lari 40 Yard (Y) Pada Siswa Yang Mengikuti Ektrakurikuler Atletik SMK PGRI Pekanbaru”. Dapat disimpulkan bahwa Terdapat Pengaruh Latihan *Speed Ladder Drill (X)* Terhadap Kecepatan Lari 40 Yard (Y) Pada Siswa Yang Mengikuti Ektrakurikuler Atletik SMK PGRI Pekanbaru, dengan taraf α 0,05 dengan tingkat kepercayaan 95%.

Tabel 6. Uji T hasil *sprint 40 yard*

Uji Hipotesis	T _{hitung}	T _{tabel}	Keterangan
Hasil Analisis	11	1,833	H _a diterima

Pembahasan

Setelah melakukan survey kepada siswa yang mengikuti ekstrakurikuler atletik di SMK PGRI Pekanbaru. Desain penelitian ini menggunakan pendekatan one group pretest-posttest design dengan sampel sebanyak 10 orang. Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah lari 40 yard. Penelitian diawali dengan tes awal (*pre-test*), dilanjutkan dengan treatment berupa metode latihan *speed ladderrill*, dengan frekuensi latihan 3 kali seminggu sebanyak 16 sesi. Kemudian diakhiri dengan tes akhir (*post-test*). Data hasil tes pertama (*pre-test*) diberikan sebelum perlakuan dengan tes akhir (*post-test*). Setelah pengobatan, pasien-pasien ini dianalisis menggunakan uji statistik yang ketat untuk menjawab hipotesis penelitian. Ada pengaruh latihan *speed ladderrill* terhadap kecepatan lari 40 yard siswa peserta ekstrakurikuler olahraga di SMK PGRI Pekanbaru. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara kedua variabel tersebut. Membandingkan data sebelum dan sesudah tes, ditemukan bahwa kecepatan lari siswa meningkat.

Peningkatan yang sangat signifikan dibandingkan sampel lainnya disebabkan karena sampel kami mengikuti pelatihan dengan serius dan menunjukkan ketekunan dan antusiasme yang besar selama pelatihan. Oleh karena itu, ketika pola latihan *speed ladderrill* diterapkan pada siswa peserta ekstrakurikuler atletik di SMK PGRI Pekanbaru, kecepatan larinya sedikit meningkat. Artinya, kita berharap setiap latihan yang dilakukan pasti akan meningkatkan hasil yang dicapai. Pelatihan adalah proses berulang yang meningkatkan peluang anda untuk mencapai kinerja maksimal. Berdasarkan uji-t diperoleh thitung sebesar 11 dan t-tabel sebesar 1,833 sehingga Ha

diterima pada taraf alpha (α) sebesar 0,05. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan *speed ladderrill* terhadap kecepatan lari 40 yard siswa peserta ekstrakurikuler atletik di SMK PGRI Pekanbaru.

Berdasarkan hasil di atas jelas bahwa latihan *speed ladderrill* dapat meningkatkan kecepatan lari (Kusminto et al., 2021). Walaupun olahraga ini merupakan salah satu bentuk olahraga yang digunakan oleh para peneliti, namun masih banyak bentuk olahraga lain yang dapat meningkatkan kecepatan lari. Seperti yang telah dijelaskan pada latar belakang permasalahan seperti latihan bor tangga kecepatan adalah salah satunya. Peneliti juga menjelaskan bahwa latihan yang dilakukan benar-benar dilakukan oleh peneliti sesuai dengan program pelatihan yang telah disusun. Kelemahan peneliti adalah tidak dapat mengontrol apa yang dilakukan siswa setelah melakukan penelitian dengan peneliti. Berdasarkan hasil yang diperoleh, para atlet dilatih secara terus menerus selama kurang lebih 1,5 bulan sebagai pre-test. *Post-test* dilanjutkan dengan format tes yang sama dengan pretest yaitu lari 40 yard yang menunjukkan adanya peningkatan. Terlihat sebelum dilakukannya pelatihan, dari 10 orang yang disurvei, jumlah atlet berada pada kategori sangat kurang, dan hanya 3 siswa yang berada pada kategori sedang. Setelah dilakukan latihan, diketahui bahwa dari 10 siswa, 3 siswa termasuk dalam kategori sedang dan 2 siswa termasuk dalam kategori baik. Oleh karena itu, peneliti menyimpulkan bahwa pelatihan *speed ladderrill* dapat digunakan untuk meningkatkan kecepatan pelaksanaan.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis uji-t menghasilkan thitung sebesar 11 dengan ttabel 1,833 maka ha diterima, pada taraf alfa (0,05). Dapat disimpulkan bahwa terdapat Pengaruh *Speed Ladder Drill* Terhadap Kecepatan Lari *Sprint* 40 Yard Pada Siswa Yang Mengikuti Ekstrakurikuler Atletik SMK PGRI Pekanbaru.

DAFTARPUSTAKA

- Adhi, Y. N. (2011). Pengaruh Latihan Ladder Drill Crossover Shuffle Terhadap Peningkatan Kecepatan. *Jurnal Pendidikan Jasmani*.
- Agust, K., Dewi, S. S., Vai, A., & Rahmatullah, M. I. (2023). *Pembinaan Prestasi Cabang Olahraga Pencak Silat Pusat Pendidikan Dan Latihan Olahraga Pelajar (Pplp) Provinsi Riau*. 05(02), 72–80. <https://doi.org/10.35724/Mjpes.V5i02.5037>
- Anggriawan, N. (2015). *Peran Fisiologi Olahraga Dalam Menunjang Prestasi*. 11, 8–

18.

- Arikunto, S. (2018). *Prosedur Penelitian* (R. Damayanti (Ed.)). Bumi Aksara.
- Azka, J., & Winarno, M. E. (2020). Jurnal Master Penjas & Olahraga. *Jurnal Master Penjas & Olahraga*, 1(2), 8–17.
- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan Di Indonesia. *Jurnal Publikasi Pendidikan | Volume Vi No 3 Oktober 2016 /157*, Vi(1), 156–167.
- Chan, F. (2014). Strength Training (Latihan Kekuatan). *Cerdas Sifa*, 1(1), 1–8. <https://Online-Journal.Unja.Ac.Id/Index.Php/Csp/Article/View/703>
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jip*, 7(2), 143–154. <http://Ejournal.Unikama.Ac.Id/Index.Php/Jrnspirasi>
- Gustiawati, R., Fahrudin, F., Kurniawan, F., & Indah, E. P. (2019). Pengembangan Pendekatan Evaluasi The Most Significant Change Technique Dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 18(2), 125–129. <https://doi.org/10.20527/Multilateral.V18i2.7624>
- Irfan. (2018). *Olahraga Untuk Indonesia*. Penerbit Genius.
- Iswanto, A., & Widayati, E. (2021). Pembelajaran Pendidikan Jasmani Yang Efektif Dan Berkualitas. *Majora: Majalah Ilmiah Olahraga*, 27(1), 13–17. <https://doi.org/10.21831/Majora.V27i1.34259>
- Kusminto, P. T., Kusnanik, N. W., & Mintarto, E. (2021). Pengaruh Latihan Box Drill Dan Jump Drill Terhadap Kelincahan Dan Kecepatan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 7(1), 39–48. <https://doi.org/10.58258/Jime.V7i1.1690>
- Miasari, R. S., Indar, C., Pratiwi, P., Purwoto, P., Salsabila, U. H., Amalia, U., & Romli, S. (2022). Teknologi Pendidikan Sebagai Jembatan Reformasi Pembelajaran Di Indonesia Lebih Maju. *Jurnal Manajemen Pendidikan Al Hadi*, 2(1), 53. <https://doi.org/10.31602/Jmpd.V2i1.6390>
- Mulya, G., & Millah, H. (2019). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola. *Jurnal Segar*, 8(1), 1–10. <https://doi.org/10.21009/Segar/0801.01>
- Mustafa, P. S. (2022). Peran Pendidikan Jasmani Untuk Mewujudkan Tujuan Pendidikan Nasional. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(9), 68–80. <https://doi.org/10.5281/Zenodo.6629984>
- Mylsidayu, A., & Abdullah, M. (2015). Pengaruh Latihan Ladder Drills (Hip Rotation) Terhadap Agility Pada Atlet Bola Basket Club Gede Depok. *Motion*, Vi(2), 186–197.
- Ngongo, V. L., Hidayat, T., & Wijayanto. (2019). Pendidikan Di Era Digital. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Program Pasca Sarjana Universitas Pgrri Palembang*, 2, 628–638. <https://jurnal.univpgrri-palembang.ac.id/index.php/prosidingpps/article/view/3093>
- Nuryadi, A., & Firmansyah, G. (2018). Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Sekolah Bola Basket Loc Sidoarjo. *Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan)*, 2(1), 63–69. <https://doi.org/10.33503/Jpjok.V2i1.191>
- Palmizal, P. (2018). Pengaruh Latihan Sprint Dan Box Skip Terhadap Kemampuan Lompat Jauh Pada Pusat Pelatihan Atletik Junior Muaro Jambi. *Jurnal Prestasi*, 2(3), 7. <https://doi.org/10.24114/Jp.V2i3.10125>
- Perikles, E. Y., Mintarto, E., & Hasan, N. (2016). Pengaruh Latihan Jump To Box,

- Front Box Jump, Dan Depth Jump Terhadap Peningkatan Explosive Power Otot Tungkai Dan Kecepatan. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 6(1), 8–14.
- Putra, D. A. (2022). Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan Zig-Zag Run Dalam Meningkatkan Kelincahan Pada Atlet Futsal. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(4), 31–40.
- Rusdin, Salahudin, Rudiansyah, E., Saputra, R., & Furkan. (2023). Peran Kepemimpinan Dalam Olahraga Untuk Membangun Nilai Karakter Bangsa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10, 90–106.
- Said Zainuddin, M., Am, A. M., Hasanuddin, M. I., Kesehatan, P. J., & Rekreasi, D. (2023). *Pengaruh Latihan Ladder Drill Terhadap Kecepatan Lari 100 Meter*. 10(2), 136–143.
- Soan, U. F. (2017). Kebijakan Dan Strategi Pembinaan Olahraga Prestasi Daerah. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan*, 2(1), 20. <https://doi.org/10.5614/jskk.2017.2.1.5>
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (S. Y. Suryandari (Ed.)). Alfabeta.
- Suherman, S Wawan. (2018). *Kurikulum Berbasis Kopetensi Pendidiksn Jasmani*. Fik Uny.
- Supriady, A. (2021). Profil Kondisi Fisik Pemain Futsal Nias Kbb. *Musamus Journal Of Physical Education And Sport (Mjpes)*, 3(02), 141–151. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v3i02.3614>
- Syauki, A. Y. (2021). Pengaruh Permainan Tradisional Bebenangan Terhadap Pembelajaran Atletik. *Sportif: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, Dan Rekreasi*, 6(1), 35–41. <https://doi.org/10.54438/sportif.v6i1.265>
- Widodo. (2014). Strategi Peningkatan Aktivitas Jasmani Siswa Sekolah Dasar Di Indonesia Strategies For Increasing Physical Activity For Elementary School Students Beyond Subject Matter Of Physical , Sport , And Health. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan, Vol. 20, Nomor 2, Juni 2014 Pendahuluan*, 20(2), 281–294.