



PENGARUH LADDER DRILL TERHADAP AGILITY ATLET REMAJA PERGURUAN PENCAK SILAT MAUNG LUGAY

Lisa Ayu Fadilah¹, Deden Akbar Izzuddin², R. Retna Kinanti Dewi³

¹Ilmu Keolahragaan, Universitas Singaperbangsa, Karawang, Indonesia

²Ilmu Keolahragaan, Universitas Singaperbangsa, Karawang, Indonesia

³Ilmu Keolahragaan, Universitas Singaperbangsa, Karawang, Indonesia

*Coressponding Author. Email: 1910631240003@student.unsika.ac.id

*Email Author: 1910631240003@student.unsika.ac.id, deden.akbar@fikes.unsika.ac.id,
retna.kinanti@fikes.unsika.ac.id

Received: Februari 2023, Revised: Juli 2023, Accepted: September 2023

Abstract

The basis for this research is the lack of agility in teenage athletes at Maung Lugay Pencak Silat College. This research aims to determine the effect of Ladder Drill training on the Agility of teenage athletes at Maung Lugay Pencak Silat College. This research includes Pre-Experimental research. The population and sample in this study were all teenage Pencak Silat athletes at Maung Lugay Regency University. Bekasi, totaling 15 athletes. The test instrument in this research is the T-agility test. The data obtained were analyzed using the Normality Test (Shapiro Wilk), Homogeneity Test (Levene's Statistics) and Hypothesis Test (T-Test). From the results of this research, the data was processed using the Shapiro-Wilk normality test using the SPSS application. The results of the pretest value show $\text{Sig} = 0.285 > 0.05$, so the pretest data is declared to be normally distributed and the sig value. at posttest = $0.328 > 0.05$ then the posttest data is declared to be normally distributed. Then the homogeneity test, from the results of the research data, $\text{sig} = 0.747 > 0.05$ was obtained, so the data was declared to have a homogeneous distribution. Next, a hypothesis test was carried out. From the results of research data from both pretest and posttest data samples, it was found that the Sig. (2-tailed) value was $0.000 < 0.05$. It could be concluded that the results of the Hypothesis Test were accepted. So it is clear that there is an influence of Ladder Drill on the Agility of teenage athletes at Maung Lugay Pencak Silat College.

Keywords: Pencak silat, Ladder drill, Agility

Abstrak

Dasar dalam penelitian ini yaitu kurangnya kelincahan pada atlet remaja Perguruan Pencak Silat Maung Lugay. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya pengaruh latihan *Ladder Drill* terhadap *Agility* atlet remaja Perguruan Pencak Silat Maung Lugay. Penelitian ini termasuk penelitian Pre-Eksperimental. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah semua atlet remaja Pencak Silat Perguruan Maung Lugay Kab. Bekasi yang berjumlah 15 atlet. Instrumen tes dalam penelitian ini yaitu *T-agility test*. Data yang diperoleh dianalisis dengan Uji Normalitas (*Shapiro Wilk*), Uji Homogenitas (*Levene's Statistic*) dan Uji Hipotesis (Uji-T). Dari hasil penelitian ini data diolah dengan uji normalitas *Shapiro-Wilk* dengan menggunakan aplikasi SPSS. Hasil nilai dari *pretest* menunjukkan $\text{Sig} = 0,285 > 0,05$, maka data *pretest* dinyatakan berdistribusi normal dan nilai sig. pada *posttest* = $0,328 > 0,05$ maka data *posttest* dinyatakan berdistribusi normal. Kemudian uji homogenitas, dari hasil data penelitian didapatkan hasil $\text{sig} = 0,747 > 0,05$ maka data tersebut dinyatakan berdistribusi homogen. Selanjutnya dilakukan uji hipotesis, dari hasil data penelitian



dari kedua sampel data *pretest* dan *posttest* diketahui bahwa nilai *Sig.(2-tailed)* $0,000 < 0,05$ dapat disimpulkan bahwa hasil Uji Hipotesis diterima. Sehingga diartikan bahwa adanya pengaruh *Ladder Drill* terhadap *Agility* atlet remaja Perguruan Pencak Silat Maung Lugay.

Kata kunci: Recovery, Pencak silat, Ladder drill, Kelincahan

PENDAHULUAN

Olahraga adalah aktivitas fisik memiliki berbagai manfaat bagi kelangsungan hidup manusia. Olahraga adalah aktivitas fisik memiliki berbagai manfaat bagi kelangsungan hidup manusia. Olahraga dibagi menjadi beberapa bagian yaitu ada olahraga pendidikan olahraga prestasi olahraga rehabilitasi dan olahraga rekreasi. Olahraga prestasi adalah bidang olahraga yang menyaring atau atlet terbaik dan berjenjang salah satu olahraga prestasi di Indonesia adalah cabang olahraga pencak silat. Pencak silat merupakan salah satu bentuk kebudayaan warisan nenek moyang bangsa Indonesia. Pencak silat adalah sistem pembelaan diri yang memiliki gerakan-gerakan yang unik melibatkan semua komponen tubuh manusia (Lestiyono, 2020). Pencak silat merupakan salah satu olahraga beladiri prestasi. Kini pencak silat sudah menjadi olahraga beladiri yang telah dipertandingkan dalam berbagai event olahraga baik tingkat daerah, nasional, maupun internasional (Lestiyono, 2020). Di kabupaten Bekasi pencak silat merupakan cabang olahraga yang selalu dipertandingkan baik pada tingkat pelajar maupun dewasa. Dalam pertandingan pencak silat dibagi kedalam empat kategori yaitu kategori seni tunggal seni ganda seni beregu dan tanding.

Salah satunya perguruan pencak silat Maung Lugay yang bertempat di warung pojok karang bahagia memiliki atlet-atlet yang turun di keempat kategori tersebut baik pada tingkat pelajar maupun dewasa. Namun dilihat dari hasil pertandingan terakhir yang atlet-atlet Maung Lugay ikuti yaitu event Popda (pekan olahraga pelajar daerah) yang dilaksanakan pada tanggal 27-28 Juli tahun 2022 kemarin. Diketahui memang atlet yang turun dalam pertandingan Popda kemarin mayoritas atlet pemula. Hasil dari perbandingan perolehan medali pada pertandingan Popda pada tahun 2019 dan 2022 sangat jauh berbeda di mana pada tahun 2022 atau remaja perguruan Maung Lugay hanya mendapatkan 3 emas sedangkan pada tahun 2019 akhir remaja yang mampu menyambut 17 dari 13 kategori yang atlet perguruan Maung Lugay ikuti pada pertandingan Popda tahun 2019. Dari tabel kondisi fisik dilihat bahwa kondisi fisik atau remaja perguruan Maung Lugay belum dikatakan ideal terutama pada komponen kelincahan hasil tes sangat jauh dari kata ideal mengingat hasil dari observasi kepada pelatih bahwa latihan kondisi fisik bagian bagi atlet Perguruan Maung Lugay sangat jarang dan sarana yang digunakan tidak ada serta waktu yang digunakan untuk persiapan menghadapi pertandingan Popda cukup singkat yaitu hanya 2 bulan.



Jika dikaitkan pertandingan Popda tahun 2019 dengan pertandingan Popda pada tahun 2022 berkesinambungan di mana pada pertandingan POPDA tahun 2022 kemarin pada kategori tanding kelas kecil seperti kelas A, B dan C baik putra maupun Putri saat bertanding, atlet Maung Lugay cenderung tidak menguasai gelanggang dan sering terkena serangan lawan dibanding menyerang. Dari pemaparan masalah yang terjadi di lapangan saat Popda kemarin bisa disimpulkan bahwa kondisi fisik atau remaja Perguruan Maung Lugay masih belum dikatakan cukup terkhusus pada komponen kelincahan/*agility*. *Agility* adalah kemampuan seseorang untuk mengubah arah dengan cepat dan tepat pada waktu bergerak tanpa kehilangan keseimbangan (Yohanes. P & Komaini. A. 2021). Kondisi fisik sangat berpengaruh terhadap prestasi seorang atlet (Lestiyono, 2020). Dari permasalahan di atas maka perlu dilakukan latihan yang sistematis dan continue. Latihan yang tepat untuk meningkatkan *agility* atau kelincahan atlet-atlet pencak silat melalui salah satunya dengan latihan leader drill untuk meningkatkan kelincahan pada atlet. Masing-masing metode latihan belum bisa dipastikan latihan mana yang memiliki pengaruh signifikan. Namun, dari pemaparan di atas penulis ingin melakukan penelitian tentang "Pengaruh latihan *ladder drill* terhadap *agility* atlet remaja Perguruan Pencak Silat Maung Lugay". Didalam Olahraga Pencak silat mengandung unsur fisik teknik dan taktik yang siap. Teknik serang bela menggunakan lengan tangan dan tungkai kaki pada pertandingan pencak silat harus memenuhi kriteria masuk pada bidang sasaran, mantap dan bertenaga.

Untuk mengasah teknik, taktik, fisik dan mental maka diperlukan latihan agar dikatakan siap. Menurut Yanto 2020 latihan merupakan kegiatan yang dilakukan berulang-ulang secara sistematis dan peraturan dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan. Agar sasaran dan tujuan latihan tercapai maka dibutuhkan program latihan yang tepat sesuai dengan kebutuhan yang diperlukan oleh atlet tersebut. Latihan yang tepat untuk meningkatkan kelincahan atlet pencak silat salah satunya dengan latihan menggunakan *Ladder Drill*. Latihan dengan memiliki banyak gerakan seperti *one lateral*, *one foot forward*, *two foot forward*, *lateral Shuffle*, *ickey Shuffle*, *back ickey Shuffle*, *zig-zag Crossover Shuffle*, *Front two in two out shuffle*. Manfaat dari latihan leader drill ini yaitu salah satunya untuk meningkatkan kelincahan pada otot tungkai.

Keterbaharuan dari penelitian ini adalah pada penelitian ini fokus pada sampel yang merupakan atlet remaja karena pada saat usia remaja latihan kondisi fisik terutama pada komponen kelincahan membantu dalam proses pengembangan teknik dasar, keterampilan kombinasi teknik dan juga pengembangan mental dalam bertanding. Sehingga peneliti memilih melakukan penelitian dengan peningkatan kelincahan/*agility* pada atlet remaja Perguruan Pencak Silat Maung Lugay dengan menggunakan alat bantu berupa *Ladder Drill*.



METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di *basecamp* atlet remaja pencak silat Maung Lugay berlatih yang bertempat di kampung Pulo warung pojok RT 04 RW 05 desa Sukakarya kecamatan karang bahagia. Metode dalam penelitian ini yaitu dengan metode Pre Eksperimental dengan desain penelitian *one group pretest* dan *post test* karena hanya terdapat 1 kelompok sampel yaitu kelompok eksperimen. Penulis akan memberikan pretest (O1) terlebih dahulu, setelah melakukan *pretest* atlet diberikan tindakan menggunakan boomerang tes untuk mengetahui tingkat kelincahan atlet, setelah diberikan perlakuan tersebut atlet akan diberikan tes akhir (O2). Pada desain ini terdapat *pre test*, sebelum diberi perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan.

Penelitian ini memiliki dua variabel yaitu variabel independen atau variabel bebas dalam penelitian ini yang menjadi variabel bebas (X) adalah alat bantu *ladder drill* sedangkan variabel dependen atau variabel terikat (Y) pada penelitian ini yaitu tingkat kelincahan atau *agility* atlet remaja Pencak Silat Perguruan Maung Lugay. Dalam penelitian ini, teknik sampling yang digunakan adalah nonprobability sampling dengan teknik yang diambil yaitu sampling jenuh (sensus). Menurut Sugiyono (2018) "Sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel". Maka dari itu, Penulis memilih sampel menggunakan teknik pengambilan sampel dengan sampel jenuh. Dimana seluruh populasi pada penelitian ini dijadikan sampel dan diberikan perlakuan yang sama. Sehingga sampel pada penelitian ini yaitu 15 atlet Pencak Silat yang mengikuti *training*. Populasi dan sampel pada penelitian ini yaitu atlet remaja Pencak Silat Maung Lugay yang berjumlah 15 orang.

HASIL PENELITIAN

1. Uji Normalitas

Uji Normalitas dalam penelitian ini menggunakan Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*, karena jumlah sampel pada penelitian ini 15 atlet dan kurang dari 100 sampel. Pada hasil table diatas nilai sig. pada *pretest* = $0,325 > 0,05$, maka data *pretest* dinyatakan berdistribusi normal dan nilai sig. pada *posttest* = $0,254 > 0,05$ maka data *posttest* dinyatakan berdistribusi normal.

2. Uji Homogenitas

Pada hasil Uji Homogenitas didapatkan hasil nilai levene's statistic yaitu 0,044 dengan $df_1 = 1$ dan $df_2 = 28$ dan hasil nilai Sig = $0,835 > 0,05$ maka data dinyatakan bersifat homogen. Data bersifat homogen karena saat proses treatment sampel mengikuti program latihan dengan baik dan sesuai prosedur



3. Uji Hipotesis

Hasil perhitungan statistic data kelompok sampel diketahui bahwa data tersebut berdistribusi normal dan mempunyai Varians Homogen. Kemudian dilanjutkan dengan Uji Hipotesis. Pada uji hipotesis menggunakan *paired sample T test* dimana hal ini untuk mengetahui apakah hipotesis diterima atau ditolak. Adapun hasil perhitungan yang diperoleh yaitu $T_{hitung} = 12.504$ dan $T_{tabel} = 2.131$ pada taraf kepercayaan 95% Sig. (*2-tailed*) = 0,05 dan derajat kebebasan $(dk) = (15-1) = 14$, dalam hal ini dapat diartikan $T_{hitung} > T_{tabel}$, maka dalam analisis data diperoleh $12.504 > 2.131$. Dari hasil tersebut maka, hipotesis menyatakan “adanya pengaruh latihan menggunakan *agility ladder drill* terhadap kelincahan atlet remaja Pencak Silat Maung Lugay” diterima.

PEMBAHASAN

Berdasarkan tinjauan hasil penelitian relevan digunakan sebagai pendukung terhadap penelitian yang akan dilakukan. Di satu sisi juga merupakan bahan perbandingan terhadap penelitian yang ada, baik mengenai kelebihan dan kekurangan yang ada sebelumnya serta menguatkan argumen sehingga dalam hal ini penulis mengambil penelitian yang berkaitan dengan judul yang diangkat.

Penelitian sebelumnya membahas mengenai “Pengaruh Latihan *Agility Ladder Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain SSB Bukit Tengah” (Rasyono dan Afri Zulmi, 2020) pada penelitiannya ini menggunakan metode Eksperimen Semu dengan desain penelitian *one group pretest-posttest*. Perbandingan perbedaan penelitian yang relevan dengan penelitian yang penulis lakukan yaitu :

Tabel 1. Hasil Penelitian yang Relevan

No	Perbedaan	Penelitian yang relevan	Hasil Penelitian
1.	Jenis penelitian	Eksperimen semu	Pre-eksperimen
2.	<i>Mean</i>	<i>Pretest</i> : 12.44 <i>Posttest</i> : 10.30	<i>Pretest</i> : 12.52 <i>Posttest</i> : 11.31
3.	Karakteristik sampel	Atlet SSB Jumlah sampel = 23	Atlet Pencak Silat Jumlah sampel = 15
4.	T-tabel dan T-hitung	t-tabel : 1.717 t-hitung : 16.38	t-tabel : 2.131 t-hitung : 12.50

(Sumber : Dokumentasi Peneliti)



Berdasarkan data tabel perbandingan di atas terdapat perbedaan pada jenis penelitian di mana penelitian yang relevan menggunakan jenis penelitian Eksperimen Semu dengan jumlah sampel 23 atlet SSB, pada mean dan penelitian relevan mempunyai hasil *pretest* = 12.44 dan *post test* = 10.30 maka terdapat peningkatan hasil dari latihan yang dilakukan selama pertemuan sesuai dengan program latihan yang direncanakan menghasilkan nilai rata-rata sebesar 2.14 detik .Dan berdasarkan hasil tabel tentang uji t (*paired sample t test*), nilai hasil sig 2-tailed = 0,000<0,05 dan nilai T hitung > t tabel. Kesimpulan dari hasil riset yang sudah dilakukan dinyatakan bahwa latihan menggunakan alat bantu latihan berupa *Ladder Drill* mampu memberikan dampak yang positif dalam peningkatan hasil kelincahan atlet SSB Bukit Tengah.

Sedangkan pada hasil penelitian dengan jenis penelitian pre eksperimen dengan jumlah sampel 15 atlet pencak silat pada mean dalam hasil penelitian mempunyai hasil *pretest*= 12.52 dan *post test*= 11.31 maka terdapat peningkatan hasil dari latihan yang dilakukan selama pertemuan sesuai dengan program latihan yang direncanakan menghasilkan nilai rata-rata sebesar 1,21 detik ,maka terdapat peningkatan hasil dari latihan yang dilakukan selama pertemuan sesuai dengan program latihan yang direncanakan menghasilkan nilai rata-rata sebesar .Dan berdasarkan hasil tabel tentang uji t (*paired sample t test*), nilai hasil sig 2-tailed = 0,000<0,05 dan nilai T hitung > t tabel.. Sehingga dapat dikatakan adanya pengaruh signifikan dari latihan *Ladder Drill* terhadap *agility* atlet remaja Perguruan Pencak Silat Maung Lugay.

Literatur kedua yang membahas tentang “ Pengaruh Latihan *Agility Ladder* dan *Cone Drills* Terhadap Kelincahan Pemain Futsal SPORTIFO FC U-(14-16 th) Pamekasan” (Asshiddiqi dan Heri Wahyudi, 2020) dalam penelitian ini menggunakan metode Pre-Eksperimental dengan desain penelitian yaitu one group pretest-postes. Desain perbandingan perbedaan penelitian yang relevan dan penelitian yang penulis lakukan yaitu :

Tabel 2. Hasil Penelitian yang Relevan

No	Perbedaan	Penelitian Relevan	Hasil Penelitian
1.	Jenis Penelitian	Pre-Eksperimen	Pre-Eksperimen
2.	Mean	<i>Pretest</i> : 11.89 <i>Posttest</i> : 10.87	<i>Pretest</i> : 12.52 <i>Posttest</i> : 11.31
3.	Karakteristik Sampel	Atlet Futsal Jumlah sampel : 15	Atlet Pencak Silat Jumlah Sampel : 15
4.	T-hitung dan T-tabel	t-tabel : 2.131 t-hitung : 12.806	t-tabel : 2.131 t-hitung : 12.504

(Sumber : Dokumentasi Peneliti)



Berdasarkan data tabel perbandingan di atas terdapat perbedaan pada jenis penelitian dimana penelitian yang relevan menggunakan jenis penelitian Pre-eksperimen dengan jumlah sampel 15 atlet pemain futsal pada mean dan penelitian relevan mempunyai hasil *pretest* = 11.89 dan *post test* = 10.87 maka terdapat peningkatan hasil dari latihan yang dilakukan selama pertemuan sesuai dengan program latihan yang direncanakan menghasilkan nilai rata-rata sebesar 1,02 detik .Dan berdasarkan hasil tabel tentang uji t (*paired sample t test*), nilai hasil sig 2-tailed = $0,000 < 0,05$ dan nilai T hitung $>$ t tabel. Kesimpulan dari hasil riset yang sudah dilakukan dinyatakan bahwa latihan menggunakan alat bantu latihan berupa *Ladder Drill* mampu memberikan dampak yang positif dalam peningkatan hasil kelincahan atlet remaja futsal SPORTIFO U-(14-16 th) Pamekasan.

Hasil analisis data yang telah diperoleh dari penelitian yang sudah di lakukan di Perguruan Pencak Silat Maung Lugay Kabupaten Bekasi, dengan melibatkan 15 atlet Pencak Silat sebagai sampel dari penelitian yang dilakukan di lapangan dengan alamat di Kp. Pulo Warung Pojok Rt 04 Rw 05 Des. Sukaraya Kec. Karang Bahagia, Pengambilan data tes awal atau pre-test dilaksanakan pada tanggal 23 Juli 2023 dan pengambilan data tes akhir atau post-test pada tanggal 13 Agustus 2023, dan proses pelaksanaan *treatment* latihan dilaksanakan pada tanggal 24 Juli 2023 hingga tanggal 12 Agustus 2023.

Tabel 3. Data hasil *pretest* dan *postest*

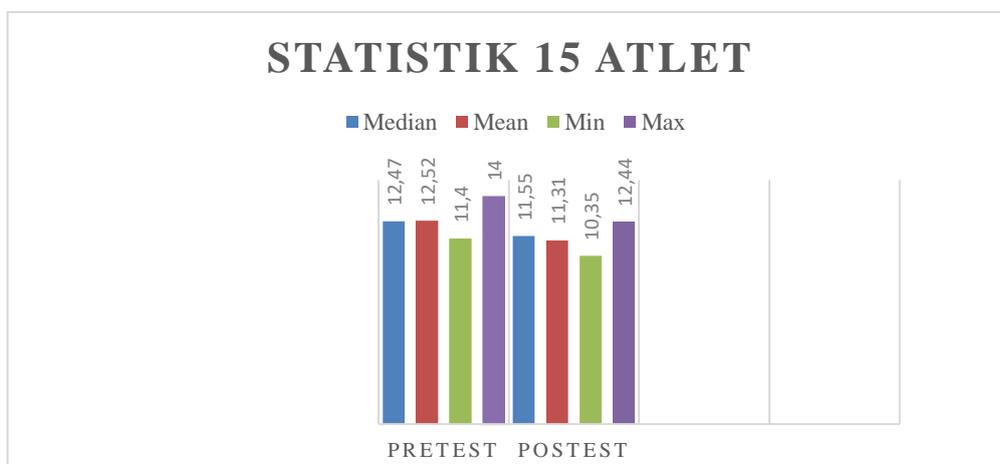
Nama	<i>Pre Test</i>	<i>Post Test</i>
Dude	11.80	10.40
Dimas	12.40	10.80
Dwika	11.40	10.35
Aina	12.69	11.60
Rahmi	12.81	11.45
Mozza	12.40	11.55
Azhar	14.00	12.00
Rahma	13.55	12.44
Asih	12.47	11.56
Hapipah	12.60	11.76
Rahsya	12.73	11.85
Arini	11.70	10.75
Fitri	13.73	11.80
Popon	11.85	10.60
Suciana	11.80	10.80

Sumber : Dokumentasi Peneliti

Berdasarkan data hasil penelitian yang telah dilakukan sebagian sampel penelitian mengalami peningkatan dalam kelincahan hal ini dapat dilihat berdasarkan data hasil tes *T-agility test* pada pretest dan post test yang telah dilakukan dari 15 sampel penelitian semuanya mengalami peningkatan kelincahan namun berada di kategori baik saja berdasarkan data tabel normatif pada



kelincahan test setelah melakukan treatment selama 16 kali pertemuan berikut data tabel statistik hasil tes *T-agility test*



Gambar 1. Grafik Statistik Penelitian

Dari gambar grafik diatas didapatkan hasil grafik statistic penelitian yang menunjukkan Median dari nilai *pretest* yaitu 12,47 detik sedangkan Median dari nilai *posttest* yaitu 11.55. Kemudian, nilai *Mean* pada hasil *pretest* yaitu 12,52 detik dan pada nilai *posttest* yaitu 11.31. Nilai minimum dari hasil *pretest* yaitu 11,40 sedangkan pada nilai *posttest* yaitu 10,35. Nilai maximum pada hasil *pretest* yaitu 14,00 sedangkan pada nilai *posttest* yaitu 12,44. Dari keseluruhan nilai yang terdapat di grafik *statistic* penelitian menunjukkan bahwa adanya penurunan angka sehingga dari *treatment* yang diberikan kepada sampel menunjukkan bahwa ada hasil peningkatan pada kelincahan atau agility atlet remaja Perguruan Pencak Silat Maung Lugay setelah melewati *pretest* dan *postets*.

Table 4. Data Hasil Statistik Penelitian

<i>Statistic</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>Median</i>	12.47	11.55
<i>Mean</i>	12.52	11.31
<i>Minimum</i>	11.40	10.35
<i>Maximum</i>	14.00	12.44
<i>Variances</i>	0,594	0,414
<i>Std. deviation</i>	0,77097	0,64356

(Sumber : Dokumentasi Peneliti)

Pada data tabel di atas didapatkan nilai median dari hasil *pretest* adalah 12.47 dan median pada *post test* adalah 11.55. Nilai rata-rata atau *mean* dari hasil *pretest* adalah 12.52 dan nilai rata-

rata dari hasil *post test* adalah 11.31 selain itu nilai minimum dari hasil *pretest* adalah 11.40 dan nilai minimum dari hasil *post test* adalah 10.35 dan nilai maksimum yang didapat dari hasil *pretest* adalah 14.00 dan nilai maksimum yang didapat dari hasil *post test* adalah 12.44. Kemudian, pada nilai *variances* pada hasil *pretest* memiliki nilai 0,594 dan pada hasil *posttest* memiliki nilai 0,414. Sedangkan pada nilai *Std. deviation* pada nilai *pretest* memiliki nilai 0,77097 dan nilai *posttest* 0,64356. Dari hasil data tersebut menunjukkan bahwa ada penurunan angka sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya peningkatan dari hasil *treatment* dengan menggunakan alat bantu *Ladder Drill* yang diberikan terhadap *agility* atlet remaja Perguruan Pencak Silat Maung Lugay.

Setelah dilakukan penelitian dengan melakukan tes awal atau *pretest* dengan instrument tes *T-agility test* peneliti memberikan *treatment* yaitu berlatih dengan alat bantu *Ladder Drill* kepada sampel yaitu 15 atlet remaja Pencak Silat Perguruan Maung Lugay sebanyak 16 pertemuan. Kemudian, setelah diberikan *treatment* peneliti melakukan tes akhir atau *posttest* dengan instrument tes *T-agility test* kepada sampel lalu hasil tes yang didapatkan diolah dengan Uji Normalitas, Uji Homogenitas dan Uji Hipotesis. Berdasarkan hasil penelitian tentang pengaruh *Ladder Drill* terhadap *agility* atlet remaja Pencak Silat Maung Lugay, terbukti bahwa latihan dengan alat bantu *Ladder Drill* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap *agility* atau kelincahan atlet remaja Pencak Silat Perguruan Maung Lugay setelah diberikan *treatment* berupa latihan dengan alat *Ladder Drill* selama 16 pertemuan. Dari hasil penelitian ini data diolah dengan uji normalitas *Shapiro-Wilk* dengan menggunakan aplikasi SPSS. Hasil nilai dari *pretest* menunjukkan $\text{Sig} = 0,285 > 0,05$, maka data *pretest* dinyatakan berdistribusi normal dan nilai sig. pada *posttest* = $0,328 > 0,05$ maka data *posttest* dinyatakan berdistribusi normal. Kemudian uji homogenitas, dari hasil data penelitian didapatkan hasil $\text{sig} = 0,747 > 0,05$ maka data tersebut dinyatakan berdistribusi homogen. Selanjutnya dilakukan uji hipotesis, dari hasil data penelitian dari kedua sampel data *pretest* dan *posttest* diketahui bahwa nilai *Sig. (2-tailed)* $0,000 < 0,05$ dapat disimpulkan bahwa hasil Uji Hipotesis diterima. Artinya dinyatakan ada perbedaan antara *pretest* dan *posttest*, sehingga dapat disimpulkan bahwa $H_0 =$ diterima dan $H_1 =$ ditolak

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dari Uji Normalitas, Uji Homogenitas dan Uji Hipotesis dapat disimpulkan bahwa apabila $T_{hitung} > T_{tabel} = 12.504 > 2.131$ maka dapat diartikan bahwa adanya pengaruh latihan *Ladder Drill* yang signifikan terhadap kelincahan/*Agility* pada atlet remaja Pencak Silat Maung Lugay.



DAFTAR PUSTAKA

- Lestiyono, D., & Purwono, E. P. (2020). Pengaruh Latihan *Agility Ladder* Dan *Cone Drills* Terhadap Keterampilan Tendangan Sabit Pencak Silat Pada Atlet Putra Persinas Asad Semarang. *Tadulako Journal Sport Sciences And Physical Education*, 8(2), 74-83.
- Palgunadi, I. K. A., Dewi, P. C. P., Vanagosi, K. D., & Indrawathi, N. L. P. (2021). Pelatihan Tendangan Drill 10 Repetisi 5 Set Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Sabit Atlet Putri Pencak Silat. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 9(2), 91-98.
- Yola, F., & Rifki, M. S. (2020). Pengaruh Latihan Sirkuit (Circuit Training) Terhadap volume Oksigen Maksimal (VO2MAX) Pemain Sekolah Sepak Bola (SSB). *Jurnal Stamina*, 3(6), 509-526.
- Bafirman, B. (2018). Integritas *Circuit Training* Dalam Pembelajaran PJOK Di Kabupaten Tanah Datar. *JURNAL STAMINA*, 1(1), 255-267.
- Yohanes, P., & Komaini, A. (2021). Pengaruh Latihan Variasi *Ladder Drill* Terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain Sepakbola. *JURNAL STAMINA*, 4(11), 489-495.
- Rasyono, R., & Widowati, A. (2019). Pengaruh Latihan *Ladder Drill* terhadap Peningkatan Kelincahan Pemain SSB Bukit Tengah.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Asshiddiqi, H., Wahyudi, H. (2020). Pengaruh Latihan *Agility Ladder Drill* Terhadap Kemampuan Pemain Futsal Sportivo FC U-(14-16) Pamekasan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, Vol 08 No. 03 Edisi Oktober 2020, hal 133- 138
- Pratama, D. R. (2018). Pengaruh Latihan Plyometrics Front Jump Dan Single Leg Bound Terhadap Peningkatan Power Tungkai Atlet Pencak Silat Merpati Putih Sma Negeri 6 Cirebon. *Pend. Kepeleatihan Olahraga-S1*, 7(5).
- Yanto, R. S. (2020). Pengaruh Metode Latihan Power Otot Tungkai Terhadap Kemampuan Tendangan Sabit Atlet Pencak Silat Pengurus Cabang Himssi E-SA Kecamatan Bukit Batu Kabupaten Bengkalis (*Doctoral dissertation*, Universitas Islam Riau).

