

PERBANDINGAN PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL TWO FEET EACH SQUARE LATERALLY* DAN LATIHAN *LADDER DRILL TWO FEET EACH SQUARE* TERHADAP KECEPATAN LARI 60 METER PADA SISWA EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA SMK ABDURRAB PEKANBARU.
Qurniadi¹ , Drs. Saripin, M. Kes, AIFO² , Drs. Yuherdi S. Pd,³

**PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA FAKULTAS KEGURUAN
DAN ILMU PENDIDIKAN**

UNIVERSITAS RIAU

ABSTRACT

Results the identification of the problems shows that student's ekstrakurricular vocational high school football of pekanbaru's abdurrah not have a good running speed. This is due to lack of exercise leads to physical condition especially speed. Therefore, this study aimed to compare the significant influence of ladder drill: two feet each square laterally and ladder drill: two feet each square to speed run 60 meters on student's ekstrakurricular vocational high school football of pekanbaru's abdurrah.

The research is experimental research. The research conducted on student's ekstrakurricular vocational high school football of pekanbaru's abdurrah. Data were obtained and collected through the pretest and posttest before and after ladder drill: two feet each square laterally and ladder drill: two feet each square. Data was analyzed descriptive.

Result of A group t test analyzes yield of 5,49 and B generate group with a yield of 7,48 with t tabel 1,860 at significant level of 0,05, while group A and group B with a yield of 3,57 with t tabel 1,764 at significant level 0,05. So that the third hypothesis is accepted. It can be concluded that there is a significant effect of comparison between ladder drill: two feet each square laterally and ladder drill: two feet each square to speed run 60 meters on student's ekstrakurricular vocational high school football of pekanbaru's abdurrah. Hence the increase in the average ladder drill: two feet each square more significant effect on running speed of 60 meters.

Keywords: Exercise ladder drill: two feet each square laterally and ladder drill: two feet each square, Speed run 60 meters.

1. Mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga FKIP Universitas Riau, Nim 0905120896, Alamat: Jln Embun Pagi 1. Rumbai.

2. Dosen Pembimbing I, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (081276250002)

3. Dosen Pembimbing II, Staf pengajar program studi pendidikan olahraga, (085356637383)

ABSTRAK

QURNIADI. 2013. Perbandingan Pengaruh Latihan *Ladder Drill Two Feet Each Square Laterally* dan Latihan *Ladder Drill two feet each square* Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Abdurrab Pekanbaru.

Hasil identifikasi masalah menunjukkan bahwa siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Abdurrab pekanbaru belum memiliki kecepatan yang bagus baik itu kecepatan mendribble bola maupun kecepatan berlari. Hal ini disebabkan kurangnya latihan yang menjurus pada kondisi fisik tersebut. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan pengaruh yang signifikan antara latihan *ladder drill: two feet each square laterally* dan latihan *ladder drill: two feet each square* terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Abdurrab Pekanbaru.

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen. Penelitian ini dilakukan pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Abdurrab Pekanbaru. Data penelitian diperoleh dan dikumpulkan melalui tes awal dan tes akhir sebelum dan sesudah melakukan latihan *ladder drill; two feet each square laterally* dan latihan *ladder drill: two feet each square*. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif.

Berdasarkan uji t menghasilkan t_{hitung} kelompok A sebesar 5,49 . Pada kelompok B sebesar 7,48, dengan t_{tabel} 1,860 dan kelompok A dan kelompok B sebesar 3,57 dengan t_{tabel} 1,764 pada taraf signifikan 0,05. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$ sehingga ketiga hipotesis tersebut diterima. Hal ini memberikan kesimpulan bahwa terdapat perbandingan pengaruh yang signifikan antara latihan *ladder drill: two feet each square laterally* dan latihan *ladder drill: two feet each square* terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Abdurrab Pekanbaru. Maka pada peningkatan rata-rata, latihan *ladder drill: two feet each square* lebih berpengaruh yang signifikan terhadap kecepatan lari 60 meter.

Kata Kunci : Latihan *Ladder Drill Two Feet Each Square Laterally* dan Latihan *Ladder Drill Two Feet Each Square*, Kecepatan Lari 60 Meter.

A. PENDAHULUAN

Olahraga merupakan gaya hidup sehat yang harus di biasakan, karena olahraga dapat membuat tubuh menjadi sehat. Bertolak dari pengertian keolahragaan, maka arti yang tersimpan didalamnya adalah pendidikan jasmani dan olahraga yang merupakan satu pengertian yang sama ruang lingkungannya. Selain itu, olahraga adalah bagian integral dari pendidikan Olahraga adalah bentuk-bentuk kegiatan jasmani yang terdapat didalamnya permainan, perlombaan, dan kegiatan jasmani yang intensif dalam rangka memperoleh rekreasi, kemenangan, dan prestasi optimal. (Engkos kokasih, 1993;3). Selain untuk menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh, olahraga juga menunjang pencapaian prestasi disegala bidang khususnya dibidang olahraga. Dengan olahraga kondisi kebugaran tubuh kita terjaga sehingga dapat mencapai hasil prestasi yang maksimal..

Pada saat ini olahraga yang sangat memasyarakat dan sangat populer adalah sepakbola. Sepakbola adalah sebuah permainan yang sederhana dan rahasia permainan sepakbola yang baik adalah melakukan hal-hal sederhana dengan sebaik-baik nya. Kecerdikan dan pengembangan pendekatan yang konstruktif adalah inti dari permainan sepakbola modern, walaupun hal ini begitu sederhana tapi tetap saja bahwa tujuan utama dari permainan sepakbola adalah mencetak gol ke gawang lawan sebanyak mungkin. Permainan sepakbola yang baik memberikan kepuasan yang tak ternilai baik bagi para pemain maupun para pelatihnya, tetapi hanya dengan melalui mencetak gol sajalah keseluruhan usaha berat yang mencakup latihan dan perjuangan untuk mencapai prestasi/trofi.

Salah satu latihan kondisi fisik dalam olahraga adalah kecepatan. Ismaryati (2008:57) kecepatan adalah kemampuan bergerak dengan kemungkinan kecepatan tercepat ditinjau dari sistem gerak, kecepatan adalah kemampuan kemampuan dasar mobilitas sistem saraf pusat dan perangkat otot untuk menampilkan gerakan-gerakan pada kecepatan tertentu. Menurut (Sajoto,1995:4) Kecepatan itu kemampuan seseorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya. Kemudian menurut (Ken, 1980 dikutip dari Arsil) kecepatan di pengaruhi beberapa faktor, dan faktor tersebut tergantung dari jenis kecepatannya, seperti : kecepatan reaksi dipengaruhi oleh susunan syaraf, daya orientasi situasi dan ketajaman panca indra, Kecepatan bergerak ditentukan oleh faktor kekuatan otot, daya ledak, daya koordinasi gerakan; kelincahan dan keseimbangan, serta kecepatan sprint dipengaruhi oleh kekuatan otot dan persendian.

Dari hasil pengamatan yang dilakukan di SMK Abdurrahman Pekanbaru pada ekstrakurikuler di sekolah itu, dapat disimpulkan bahwa banyak terdapat kekurangan saat melakukan teknik gerakan yang dipengaruhi oleh factor kondisi fisik yaitu kecepatan (*speed*), baik itu kecepatan mendribble bola maupun kecepatan dalam berlari.

Untuk meningkatkan kecepatan berlari banyak metode latihannya, antara lain Latihan *ladder drill two feet each square laterally*, Latihan *ladder drill two feet each square*, Latihan *interval sprint*, lari akselerasi 75M, 50M, *uphill* dan *downhill*., dan lain-lain. Dari bermacam-macam metode latihan tersebut, penulis hanya mengambil 2 macam metode yaitu metode latihan *ladder drill two*

feet each square laterally dan latihan *ladder drill two feet each square* dengan menggunakan alat ukur waktu.

Berdasarkan permasalahan diatas untuk meningkatkan kecepatan berlari banyak metode latihannya, antara lain Latihan *ladder drill two feet each square laterally*, Latihan *ladder drill two feet each square*, Latihan *interval sprint*, lari akselerasi 75M, 50M, *uphill* dan *downhill.*, dan lain-lain. Dari bermacam-macam metode latihan tersebut, peneliti akan membandingkan dua jenis latihan dari latihan ladder yaitu latihan *ladder drill two feet each square laterally* dan latihan *ladder drill two feet each square*. Dari kedua latihan tersebut akan diteliti mana yang lebih efektif terhadap peningkatan kecepatan dalam berlari

Untuk itu, berdasarkan pernyataan di atas tersebut peneliti sangat tertarik mengadakan penelitian yang berjudul “Perbedaan Pengaruh Latihan *Ladder Drill Two Feet Each Square Laterally* dan *Ladder Drill Two Feet Each Square* Terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMK Abdurrab Pekanbaru”.

Ladder Drill Two Feet Each Square Laterally merupakan latihan yang dapat membantu untuk meningkatkan kecepatan kaki, body control, dan kesadaran kinestetik dan latihan ini dapat juga meningkatkan dasar-dasar pergerakan atau perpindahan. Posisi awalnya tubuh berada di ujung ladder dengan posisi menyamping, kemudian gunakan kaki kiri sebagai tumpuan, lalu di tangga pertama kaki kanan terlebih dahulu mengisi ladder pertama di ikuti dengan kaki kiri sehingga dalam 1 ladder di isi kedua kaki

Ladder Drill Two Feet Each Square adalah Latihan yang mempunyai tujuan yang sama yaitu untuk meningkatkan kecepatan kaki, body control, dan kesadaran kinestetik dan latihan ini dapat juga meningkatkan dasar-dasar pergerakan atau perpindahan. tapi dalam pelaksanaan bentuk latihan ini diawali dengan posisi lurus kedepan.

B. METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan informasi tentang berapa besarnya pengaruh latihan *ladder drill two feet each square laterally* dan latihan *ladder drill two feet each* terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Abdurrab Pekanbaru dengan cara membandingkan dua kelompok eksperimen yang berbeda.

Seluruh populasi dalam penelitian ini adalah siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Abdurrab Pekanbaru, yang berjumlah 18 orang. Yang menjadi sampel penelitian ini adalah seluruh seluruh siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Abdurrab Pekanbaru yang berjumlah 18 orang. teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling, mengingat jumlah populasinya yang lebih sedikit dari 100 orang. Karena apabila jumlah populasi kurang dari 100 orang, maka sebaiknya semua populasi dijadikan sampel, apabila sampel lebih dari seratus maka menggunakan sistem acak (*Random*). Karena populasi hanya berjumlah 18 orang, jadi semuanya dijadikan sampel (Arikunto, 2006:131).

Instrumen Penelitian

Tujuan : Mengukur kecepatan lari 60 meter.

Peralatan

Lintasan lurus 60 meter, tidak licin, stopwatch, peluit, Formulir pencatat hasil tes dan alat tulis

Prosedur Penelitian

Melakukan tes awal(*pretest*) yaitu dengan cara tes lari 60 meter menggunakan *stopwatch*. untuk mengetahui dan mengukur kecepatan lari 60 meter . pelaksanaan nya dilakukan dengan posisi yang benar yaitu dari posisi start berdiri, testee berdiri di belakang garis start. Pada aba-aba dari peluit berbunyi testee lari menuju garis finis secepat-cepatnya sejauh 60 meter. Tes ini dilakukan dengan sebanyak 1 kali pengambilan tes awal.. Setelah melakukan tes awal kemudian sampel diberikan perlakuan latihan *Ladder Drill Two Feet Each Square Laterally* dan *Ladder Drill Two Feet Each Square* sebanyak 16 kali pertemuan. Setelah itu lakukan kembali tes akhir (*post test*) dengan cara tes kecepatan lari 60 meter menggunakan *stopwatch* setelah diberi latihan. Setelah didapat data *pretest* dan *posttest* lalu diuji normalitas dan Uji t.

C. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian setelah dilakukan tes lari 60 meter menggunakan stopwatch sebelum dilaksanakan latihan *ladder drill two feet each square laterally* dan latihan *ladder drill two feet each square* maka didapat data awal dengan perincian dalam analisis hasil *pretest* pada tabel sebagai berikut :

Tabel 2. Analisis Hasil *Pretest* lari 60 meter

STATISTIK	PRETEST	
	Kel. A	Kel. B
Sampel	9	9
Mean	8,71	8,79
Sd	0,51	0,54
Varian	0,26	0,29
Minimum	8,12	8,17
Maximum	9,58	9,67
Jumlah	36,18	36,46

Dari tabel analisis hasil *pretest lari 60 meter* diatas dapat disimpulkan bahwa hasil *pretest* sebagai berikut: skor tertinggi kelompok A adalah 8,12 , skor terendah 9,58, dengan mean 8,71, standar deviasi 0,51, dan varian 0,26, sementara skor tertinggi kelompok B adalah 8,17, skor terendah 9,67, dengan mean 8,79, standar deviasi 0,54, dan varian 0,29. Untuk lebih jelasnya distribusi frekuensi data dapat dilihat pada tabel 3 berikut:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Data *Pretest* Lari 60 Meter Kelompok A (Ladder drill:two feet each square laterally)

NO	Nilai	Frekuensi Absolut	Frekuensi Relatif
1	8,12 – 8,49	4	44,4

2	8,50 – 8,87	2	22,2
3	8,88 – 9,25	2	22,2
4	9,26 – 9,63	1	11,1
Jumlah		9	100

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 9 orang sampel ternyata sebanyak 4 orang sampel (44,4%) memiliki kecepatan lari 60 meter dengan kelas interval 8,12-8,49, kemudian sebanyak 2 orang sampel (22,2%) memiliki kecepatan lari 60 meter dengan kelas interval 8,50 – 8,87, selanjutnya ada sebanyak 2 orang sampel (22,2%) memiliki kecepatan lari 60 meter dengan kelas interval 8,88 – 9,25, dan sisanya sebanyak 1 orang sampel (11,1%) memiliki kecepatan lari 60 meter dengan kelas interval 9,26 – 9,63. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada Histogram berikut:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi data *pre-test* Lari 60 meter kelompok B (ladder drill: two feet each square)

No	Nilai	Frekuensi absolut	Frekuensi Relatif
1	8,16 – 8,52	5	55,5
2	8,53 – 8,99	1	11,1
3	9,00 – 9,36	2	22,2
4	9,37 – 9,73	1	11,1
Jumlah		9	100

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 9 orang sampel ternyata sebanyak 5 orang sampel (55,5%) memiliki kecepatan lari 60 meter dengan kelas interval 8,16 – 8,52, kemudian sebanyak 1 orang sampel (11,1%) memiliki kecepatan lari 60 meter dengan kelas interval 8,53 – 8,99, selanjutnya ada sebanyak 2 orang sampel (22,2%) memiliki kecepatan lari 60 meter dengan kelas interval 9,00 – 9,36, dan sebanyak 1 orang sampel (11,1%) memiliki kecepatan lari 60 meter dengan kelas interval 9,37 – 9,73. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:

Setelah dilakukan test Lari 60 meter menggunakan *stopwatch* sesudah dilaksanakan latihan *ladder drill: two feet each square laterally* dan latihan *ladder drill: two feet each square* maka didapat data akhir dengan perincian hasil *post-test* kecepatan lari 60 meter sebagai berikut:

Tabel 5. Analisis hasil *post-test* lari 60 meter

Statistik	Kel. A	Kel B
Sampel	9	9
Mean	8,23	7,98
Sd	0,37	0,44

Varian	0,13	0,19
Minimum	7,64	7,30
Maximum	8,88	8,53
Jumlah	34,25	33,44

Dari tabel analisis hasil post-test Latihan *ladder drill two feet each square laterally* dan latihan *ladder drill two feet each square* diatas dapat disimpulkan bahwa hasil *post-test* sebagai berikut : skor tercepat kelompok A adalah 7,64, skor terendah 8,88 , mean 8,23, standar deviasi 0,37, dan varian 0,13 dan untuk kelompok B skor tercepat adalah 7,30, skor terendah 8,53, mean 7,98, standar deviasi 0,44 dan varian 0,19. Analisis data yang tertuang pada tabel diatas tersebut juga digambarkan dalam grafik histogram sebagai berikut:

Tabel 6. Distribusi frekuensi data *post-test* Lari 60 meter Kelompok A (ladder drill: two feet each square laterally)

No	nilai	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif
1	7,64 – 7,95	2	22,2
2	7,96 – 8,27	2	22,2
3	8,28 – 8,59	4	44,4
4	8,60 – 8,91	1	11,1
	Jumlah	9	100

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 9 orang sampel ternyata sebanyak 2 orang sampel (22,2%) memiliki kecepatan lari 60 meteri dengan kelas interval 7,64 – 7,95, kemudian sebanyak 2 orang sampel (22,2%) memiliki kecepatan lari 60 meter dengan kelas interval 7,96 – 8,27, selanjutnya ada sebanyak 4 orang sampel (44,4%) kecepatan lari 60 meter dengan kelas interval 8,28 – 8,59, dan sisanya sebanyak 1 orang sampel (11,1%) memiliki kecepatan lari 60 meter dengan kelas interval 8,60 – 8,91. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:

Tabel 7. Distribusi frekuensi data *posttest* kecepatan Lari 60 meter kelompok B (ladder drill: two feet each square)

No	Nilai	Frekuensi absolut	Frekuensi relatif
1	7,30 – 7,61	3	33,3
2	7,62 – 7,93	1	11,1
3	7,94 – 8,25	2	22,2
4	8,26 – 8,57	3	33,3
	Jumlah	9	100

Berdasarkan data distribusi frekuensi di atas, persentasi dari 9 orang sampel ternyata sebanyak 3 orang sampel (33,3%) memiliki kecepatan lari 60 meter dengan kelas interval 7,30 – 7,61, kemudian sebanyak 1 orang sampel (11,1%) memiliki kecepatan lari 60 meter dengan kelas interval 7,62 – 7,93, selanjutnya ada sebanyak 2 orang sampel (22,2%) memiliki kecepatan lari 60 meter dengan kelas interval 7,94 – 8,25, dan sisanya sebanyak 3 orang sampel (33,3%) memiliki kecepatan lari 60 meter dengan kelas interval 8,26 – 8,57. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada histogram berikut:

Hasil Uji Normalitas

Tabel 8. Uji Normalitas Data Hasil Test Kecepatan Lari 60 Meter

variabel	Kelompok L hitung	L hitung	L table
Hasil Pre test	Kelompok A	0,170	0,271
	Kelompok B	0,177	
Hasil posttest	kelompok A	0,173	
	kelompok B	0,230	

Dari tabel diatas terlihat bahwa data hasil pretest kecepatan lari 60 meter setelah dilakukan perhitungan menghasilkan kelompok A L_{hitung} sebesar 0,170 dan L_{tabel} sebesar 0,271, serta kelompok B L_{hitung} sebesar 0,177 dan L_{tabel} sebesar 0,271, ini berarti L_{hitung} lebih kecil dari L_{tabel} . Dapat disimpulkan penyebaran data hasil *pretest* lari 60 meter adalah berdistribusi normal. Untuk pengujian data hasil *posttest* lari 60 meter menghasilkan kelompok A L_{hitung} sebesar 0,173 dan L_{tabel} sebesar 0,271, serta kelompok B L_{hitung} 0,230 dan L_{tabel} sebesar 0,271. Maka dapat diambil kesimpulan bahwa penyebaran data hasil *post-test* kecepatan lari 60 meter adalah berdistribusi normal.

Analisis uji t

\bar{D}	0,48
$\sum D^2$	2,59
$(\sum D)^2$	4,29
n	9
t	5,52

Cari Standar t :

1. Data pretest dan posttest kelompok A

$$t_{hitung} = \frac{\bar{D}}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - (\sum D)^2}{n(n-1)}}}$$

$$\begin{aligned}
 &= \frac{0,48}{\sqrt{\frac{2,59 - \frac{4,29^2}{9}}{9(9-1)}}} \\
 &= \frac{0,48}{\sqrt{\frac{0,5451}{72}}} \\
 &= \frac{0,49}{0,087} \\
 &= \mathbf{5,52}
 \end{aligned}$$

2. Data pretest dan posttest kelompok B

\bar{D}	0,81
$\sum D^2$	6,82
$(\sum D)^2$	7,33
n	9
t	7,45

$$\begin{aligned}
 t_{hitung} &= \frac{\bar{D}}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - (\sum D)^2}{n(n-1)}}} \\
 &= \frac{0,81}{\sqrt{\frac{6,82 - \frac{7,33^2}{9}}{9(9-1)}}} \\
 &= \frac{0,81}{\sqrt{\frac{0,850}{72}}} \\
 &= \frac{0,81}{0,109} \\
 &= \mathbf{7,45}
 \end{aligned}$$

3. Data posttest Kelompok A dan Kelompok B

\bar{D}	0,26
$\sum D^2$	0,96
$(\sum D)^2$	2,31
n	9
t	3,64

$$\begin{aligned}
 t_{hitung} &= \frac{\bar{D}}{\sqrt{\frac{\sum D^2 - (\sum D)^2}{n(n-1)}}} \\
 &= \frac{0,26}{\sqrt{\frac{0,96 - \frac{2,31^2}{9}}{9(9-1)}}} \\
 &= \frac{0,26}{\sqrt{\frac{0,3671}{72}}} \\
 &= \frac{0,26}{0,071} \\
 &= 3,64
 \end{aligned}$$

berdasarkan uji-t menghasilkan t_{hitung} kelompok A sebesar 5,52. Pada kelompok B sebesar 7,45 dengan t_{tabel} 1,860, dan kelompok A dan B sebesar 3,64 dengan t_{tabel} 1,764 pada taraf signifikan 0,05. Berarti $t_{hitung} > t_{tabel}$, dengan demikian perumusan hipotesis adalah terdapat pengaruh Latihan *ladder drill two feet each square laterally* terhadap kecepatan 60 meter pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Abdurrah Pekanbaru, terdapat pengaruh latihan *ladder drill two feet each square* terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Abdurrah Pekanbaru, terdapat perbedaan pengaruh latihan *ladder drill two feet each square laterally* dan latihan *ladder drill two feet each square* terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Abdurrah Pekanbaru, dan latihan *ladder drill two feet each square* lebih baik dari latihan *ladder drill two feet each square*. Hal ini dilihat dari rata-rata kelompok.

Setelah dilaksanakan penelitian yang diawali dari pengambilan data hingga pada pengolahan data yang akhirnya dijadikan patokan sebagai pembahasan hasil penelitian sebagai berikut : terdapat perbandingan pengaruh

yang signifikan antara latihan *ladder drill two feet each square laterally* dan latihan *ladder drill two feet each square* terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Abdurrah Pekanbaru.

D. KESIMPULAN DAN SARAN

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil perhitungan statistik analisis uji t menghasilkan t_{hitung} kelompok A t_{hitung} sebesar 5,49 dengan t_{tabel} 1,860, pada kelompok B t_{hitung} sebesar 7,48 dengan t_{tabel} 1,860, pada kelompok A dan kelompok B sebesar t_{hitung} 3,57 dengan t_{tabel} 1,764 pada taraf signifikan 0,05. Dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

Terdapat pengaruh yang signifikan Latihan *ladder drill: two feet each square laterally* terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Abdurrah Pekanbaru.

Terdapat pengaruh yang signifikan Latihan *ladder drill: two feet each square* terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Abdurrah Pekanbaru.

Terdapat perbedaan pengaruh yang signifikan antara latihan *ladder drill: two feet each square laterally* dan latihan *ladder drill: two feet each square* terhadap kecepatan lari 60 meter pada siswa ekstrakurikuler sepakbola SMK Abdurrah Pekanbaru.

SARAN

Saran yang mungkin dapat berguna dalam upaya meningkatkan kecepatan lari 60 meter adalah :

Bagi peneliti, sebagai masukan penelitian lanjutan dalam rangka pengembangan ilmu dalam bidang pendidikan Olahraga, dan penelitian yang bermaksud melanjutkan dan mengembangkan penelitian ini.

Kepada para pelatih agar dapat menerapkan latihan dengan menggunakan *ladder drill two feet each square laterally* dan *ladder drill two feet each square* agar lebih efektif dalam meningkatkan kecepatan kaki dalam berlari.

Bagi pembaca, penelitian ini bermanfaat sebagai bahan masukan dalam menyusun strategi latihan dalam olahraga yang mampu meningkatkan penguasaan teknik olahraga dikalangan atlet.

Diharapkan bagi mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Riau menjadi pendorong penguasaan teknik yang lebih baik, sehingga kualitas kondisi fisik juga semakin baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Sajoto.(1995). *Peningkatan & Pembinaan Kekuatan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Semarang:Dahara Prize
- Harsono.(1988).*Coaching dan Aspek – Aspek Psikologi Dalam Olahraga*.Jakarta
- Dan Luger/Paul Pook.(2004).*Complete Conditioning for Rugby*. United state Human Kinetik. Canada
- Jay Dawes, Mark Roozen.(2011).*Developin Agility and Quickness*.United State:NSCA.
- Engkos Kosasih. (1993).*Olahraga teknik dan Program Latihan*. Akademika Pressindo:Jakarta
- Soekarman.(1986).*Dasar Olahraga untuk Pembina Pelatih dan atlet*.Jakarta
- Sugiono. (2008).*Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif,Kualitatif dan R & D*. Alfabeta. Bandung
- Luxbacher Joseph A.(2011).*Sepakbola Edisi Kedua*.PT Rajagrafindo Persada.Jakarta
- Arikunto,Suharsimi.(2006).*Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*.PT Rineka cipta.Jakarta
- Eric.(2011).*Latihan Metode Baru Sepakbola seraan*.CV.Pionir Jaya.Bandung