

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* DAN *HURDLE DRILL*
TERHADAP KECEPATAN ATLET *SPRINTER* NOMOR LARI
100 METER DI SPORTIF ATLETIK CLUB GUNUNGKIDUL**

TUGAS AKHIR SKRIPSI



Ditulis untuk memenuhi sebagian persyaratan guna mendapatkan gelar
Sarjana Pendidikan
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Oleh:
INTAN CAHYANI
NIM 19602244039

**FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2024**

LEMBAR PERSETUJUAN

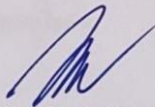
**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* DAN *HURDLE DRILL*
TERHADAP KECEPATAN ATLET *SPRINTER* NOMOR LARI
100 METER DI SPORTIF ATLETIK CLUB GUNUNGKIDUL**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

**INTAN CAHYANI
NIM 19602244039**

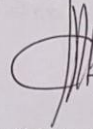
Telah disetujui untuk dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 19 April 2024

Koordinator Program Studi



Dr. Fauzi, M.Si.
NIP 196312281990021002

Dosen Pembimbing,



Cukup Pahalawidi, M.Or.
NIP 197707282006041001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Intan Cahyani
NIM : 19602244039
Departemen : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas : Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Judul TAS : Pengaruh Latihan *Ladder Drill* dan *Hurdle Drill* terhadap Kecepatan Atlet *Sprinter* Nomor Lari 100 Meter di Sportif Atletik Club Gunungkidul

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Yogyakarta, 19 April 2024



Intan Cahyani
NIM 19602244039

LEMBAR PENGESAHAN

PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* DAN *HURDLE DRILL*
TERHADAP KECEPATAN ATLET *SPRINTER* NOMOR LARI
100 METER DI SPORTIF ATLETIK CLUB GUNUNGKIDUL

TUGAS AKHIR SKRIPSI


INTAN CAHYANI
NIM 19602244039

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta
Tanggal: 6 Mei 2024

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Cukup Pahalawidi, M.Or. Ketua Tim Penguji		14/05/2024
Dr. Budi Aryanto, M.Pd. Sekretaris Tim Penguji		14/05/2024
Prof. Dr. Awan Hariono, M.Or. Penguji Utama		13/05/2024

Yogyakarta.....
Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan
Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,


Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or.
NIP. 198306262008121002 φ

MOTTO

“Apapun yang menjadi takdirmu, akan mencari jalannya menemukanmu.”
(Abi bin Abi Thalib)

“Hiduplah seolah engkau mati besok. Belajarlah seolah engkau hidup selamanya”
(Mahatma Gandhi)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucap rasa syukur kepada Allah SWT, saya persembahkan karya ini kepada:

1. Allah SWT pencipta semesta alam yang telah memberikan segala nikmat dan kebaikan. Tugas ini adalah bagian dari tanggung jawab yang harus saya selesaikan tepat waktu.
2. Kedua orang tua saya, Bapak dan Ibu yang selalu memberi nasehat, motivasi, dukungan serta doa yang mengiringi setiap langkah saya.
3. Kepada saudara yang selalu memberi semangat dan dukungan dalam pengerjaan skripsi ini.
4. Sahabat-sahabat saya yang siap memberi bantuan, semangat dukungan, dan perjuangan yang kita lewati bersama sampai detik ini.

**PENGARUH LATIHAN *LADDER DRILL* DAN *HURDLE DRILL*
TERHADAP KECEPATAN ATLET *SPRINTER* NOMOR LARI
100 METER DI SPORTIF ATLETIK CLUB GUNUNGGKIDUL**

**Oleh:
INTAN CAHYANI
NIM 19602244039**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan (1) Untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kecepatan atlet *sprinter* nomor lari 100 meter di Sportif Atletik Club Gunungkidul. (2) Untuk mengetahui pengaruh latihan *hurdle drill* terhadap kecepatan atlet *sprinter* nomor lari 100 meter di Sportif Atletik Club Gunungkidul. (3) Untuk mengetahui perbedaan latihan *ladder drill* dan *hurdle drill* terhadap kecepatan atlet *sprinter* nomor lari 100 meter di Sportif Atletik Club Gunungkidul.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain “*Two Groups Pretest-Posttest Design*”. Populasi penelitian adalah atlet lari 100 meter di Sportif Atletik Gunungkidul yang berjumlah 18 atlet. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Kriterianya yaitu (1) Sampel adalah pelari jarak pendek nomor 100 meter, (2) Sampel masih bersekolah SMP atau SMA, (3) Sampel merupakan atlet yang masih aktif latihan, (4) Pelari sudah memulai latihan minimal 3 bulan terakhir, (5) Bersedia mengikuti *treatment* dengan metode latihan *ladder drill* dan *hurdle drill* sebanyak 16 kali. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 12 atlet. Instrumen yang digunakan yaitu tes kecepatan lari *sprint* 100 meter. Analisis data yaitu uji t.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa (1) Ada pengaruh yang signifikan latihan *ladder drill* terhadap kecepatan atlet *sprinter* nomor lari 100 meter di Sportif Atletik Club Gunungkidul, dengan t_{hitung} 3,641 dan $t_{tabel (df 5)}$ 2,571 dengan $p-value$ $0,015 < 0,05$. Bersarnya peningkatan kecepatan setelah diberikan latihan *ladder drill* yaitu sebesar 1,17%. (2) Ada pengaruh yang signifikan latihan *hurdle drill* terhadap kecepatan atlet *sprinter* nomor lari 100 meter di Sportif Atletik Club Gunungkidul, dengan t_{hitung} 4,385 dan $t_{tabel (df 5)}$ 2,571 dengan $p-value$ $0,007 < 0,05$. Bersarnya peningkatan kecepatan setelah diberikan latihan *hurdle drill* yaitu sebesar 0,29%. (3) Ada perbedaan yang signifikan latihan *ladder drill* dan *hurdle drill* terhadap kecepatan atlet *sprinter* nomor lari 100 meter di Sportif Atletik Club Gunungkidul, dengan t_{hitung} 2,823 dan $t_{tabel (df 10)}$ 2,145 dengan $p-value$ $0,018 < 0,05$. Latihan *ladder drill* lebih baik daripada latihan *hurdle drill* terhadap kecepatan atlet *sprinter* nomor lari 100 meter di Sportif Atletik Club Gunungkidul, dengan selisih rata-rata sebesar 0,10 detik.

Kata kunci: *ladder drill*, *hurdle drill*, kecepatan lari 100 meter

**THE INFLUENCE OF LADDER DRILL AND HURDLE DRILL TRAINING
ON THE SPEED OF SPRINTERS RUNNING NUMBERS
100 METERS IN SPORTIVE ATHLETIC CLUB GUNUNGKIDUL**

By:
INTAN CAHYANI
NIM 19602244039

ABSTRACT

This study aims (1) To determine the effect of ladder drill training on the speed of 100 meter sprint athletes at Sportif Athletic Club Gunungkidul. (2) To determine the effect of hurdle drill training on the speed of 100-meter sprint athletes at the Sportif Athletic Club Gunungkidul. (3) To determine the difference between ladder drill and hurdle drill training on the speed of 100-meter sprint athletes at the Sportif Athletic Club Gunungkidul.

This research is an experimental study with the design "Two Groups Pretest-Posttest Design". The study population was 100 meters running athletes at Sportif Atletik Gunungkidul which amounted to 18 athletes. The sampling technique used purposive sampling. The criteria are (1) The sample is a short distance runner number 100 meters, (2) The sample is still in junior or senior high school, (3) The sample is an athlete who is still actively training, (4) The runner has started training for at least the last 3 months, (5) Willing to take part in treatment with the ladder drill and hurdle drill training method 16 times. Based on these criteria, there were 12 athletes who met. The instrument used is the 100 meter sprint speed test. Data analysis is t test.

The results showed that (1) There is a significant effect of ladder drill training on the speed of 100 meter sprint athletes at Sportif Athletic Club Gunungkidul, with t count 3.641 and t table (df 5) 2.571 with a p-value of 0.015 <0.05. The amount of speed increase after being given ladder drill training is 1.17%. (2) There is a significant effect of hurdle drill training on the speed of sprinters running 100 meters at Sportif Athletic Club Gunungkidul, with t count 4.385 and t table (df 5) 2.571 with a p-value of 0.007 <0.05. The amount of speed increase after being given hurdle drill training is 0.29%. (3) There is a significant difference between ladder drill and hurdle drill on the speed of 100-meter sprinters at Sportif Athletic Club Gunungkidul, with t count 2.823 and t table (df 10) 2.145 with a p-value of 0.018 < 0.05. The ladder drill is better than the hurdle drill on the speed of 100-meter sprinters at the Sportif Athletic Club Gunungkidul, with an average difference of 0.10 seconds.

Keywords: *ladder drill, hurdle drill, 100 meter running speed*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur senantiasa penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas kasih dan karunia-Nya, sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dapat terselesaikan dengan baik. Skripsi yang berjudul “Pengaruh Latihan *Ladder Drill* dan *Hurdle Drill* terhadap Kecepatan Atlet *Sprinter* Nomor Lari 100 Meter di Sportif Atletik Club Gunungkidul“ ini disusun untuk memenuhi salah satu persyaratan guna memperoleh gelar sarjana Pendidikan.

Terselesaikannya Tugas Akhir Skripsi ini tidak lepas dari bantuan dan peran berbagai pihak. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or., selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.
2. Bapak Dr. Fauzi, M.Si., selaku Ketua Departemen Pendidikan Kepelatihan Olahraga beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Cukup Pahalawidi, M.Or., selaku Pembimbing TAS yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Sekretaris dan Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.

5. Pengurus, pelatih, dan atlet *sprinter* nomor lari 100 Meter di Sportif Atletik Club Gunungkidul yang telah memberi ijin dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Teman teman PKO FIKK angkatan 2019 selama saya kuliah, yang selalu menjadi teman setia menemani, hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
7. Teman teman yang selalu menjadi teman dan mensupport hingga saya dapat menyelesaikan kuliah ini
8. Semua pihak, secara langsung maupun tidak langsung, yang tidak dapat disebutkan di sini atas bantuan dan perhatiannya selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.

Semoga bantuan yang telah diberikan semua pihak dapat menjadi amal yang bermanfaat dan mendapatkan balasan kebaikan dari Allah SWT. Penulis berharap semoga Tugas Akhir Skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca atau pihak lain yang membutuhkannya.

Yogyakarta, 19 April 2024



Intan Cahyani
NIM 19602244039

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	7
C. Batasan Masalah.....	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian.....	8
F. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	10
1. Hakikat Latihan.....	10
2. Hakikat Latihan <i>Ladder Drill</i>	27
3. Hakikat Latihan <i>Hurdle Drill</i>	30
4. Hakikat Kecepatan Lari.....	33
B. Hasil Penelitian yang Relevan.....	37
C. Kerangka Berpikir	41
D. Hipotesis Penelitian.....	43

BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Jenis Penelitian	44
B. Tempat dan Waktu Penelitian	45
C. Populasi dan Sampel Penelitian	45
D. Definisi Operasional Variabel.....	47
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	48
F. Teknik Analisis Data.....	50
BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian	53
1. Hasil Analisis Deskriptif.....	53
2. Hasil Uji Prasyarat	56
3. Hasil Uji Hipotesis	57
B. Pembahasan.....	61
C. Keterbatasan Penelitian	66
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan	67
B. Implikasi	68
C. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN	75

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. <i>Ladder Drill</i>	30
Gambar 2. <i>Hurdle Drill</i>	33
Gambar 3. Alur Kerangka Berpikir	42
Gambar 4. <i>Two Group Pretest-Posttest Design</i>	44
Gambar 5. Diagram Batang Kelompok Latihan <i>Ladder Drill</i>	54
Gambar 6. Diagram Batang Kelompok Latihan <i>Hurdle Drill</i>	55

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Teknik Pembagian Sampel dengan <i>Ordinal Pairing</i>	47
Tabel 2. <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Latihan <i>Ladder Drill</i>	53
Tabel 3. Deskriptif Statistik Kelompok Latihan <i>Ladder Drill</i>	53
Tabel 4. <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i> Kelompok Latihan <i>Hurdle Drill</i>	54
Tabel 5. Deskriptif Statistik Kelompok Latihan <i>Hurdle Drill</i>	55
Tabel 6. Hasil Uji Normalitas	56
Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas	57
Tabel 8. Uji-t Kelompok Latihan <i>Ladder Drill</i>	58
Tabel 9. Uji-t Kelompok Latihan <i>Hurdle Drill</i>	59
Tabel 10. Uji-t Perbedaan Latihan <i>Ladder Drill</i> dan <i>Hurdle Drill</i>	60

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	76
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian	77
Lampiran 3. Surat Keterangan Validasi	78
Lampiran 4. Data <i>Pretest</i> dan <i>Posttest</i>	81
Lampiran 5. Hasil Analisis Deskriptif Statistik	83
Lampiran 6. Hasil Analisis Uji Normalitas	85
Lampiran 7. Hasil Analisis Uji Homogenitas	86
Lampiran 8. Hasil Analisis Uji Hipotesis	87
Lampiran 9. Tabel t	89
Lampiran 10. Program Latihan <i>Ladder Drill</i>	90
Lampiran 11. Program Latihan <i>Hurdle Drill</i>	92
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian	155

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Atletik merupakan salah satu cabang olahraga yang memiliki peranan penting dalam cabang olahraga lain. Atletik merupakan olahraga tertua di dunia bahkan disebut juga *Mother of Sports* yaitu sebagai ibu atau induk dari olahraga, karena olahraga ini merupakan olahraga pertama kali yang ada di dunia (Sari & Suropto, 2021, p. 398). Atletik merupakan kegiatan jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan yang dinamis dan harmonis seperti: jalan, lari, lompat dan lempar (Priyono, dkk., 2022, p. 1).

Lari merupakan salah satu nomor dalam olahraga atletik. Lari merupakan olahraga dasar yang dapat dilakukan dari berbagai kalangan usia, baik dari anak-anak, remaja, dewasa, bahkan lanjut usia. Lari atau yang biasa disebut Atletik berasal dari bahasa Yunani yaitu *Athlon* yang mempunyai arti bertanding atau berlomba (Kurniasari & Sujarwo, 2019, p. 2). Kondisi saat ini, olahraga lari banyak diminati kalangan masyarakat luas, baik dari anak hingga dewasa. Sudah banyak perlombaan atau kompetisi yang telah dilaksanakan di berbagai tingkat, baik dari tingkat daerah hingga internasional. Lari menjadi olahraga yang banyak digemari masyarakat, dikarenakan olahraga lari termasuk olahraga yang tergolong murah, mudah dan dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja.

Lari merupakan gerakan maju untuk memindahkan badan dengan secepat-cepatnya, kedua kaki ada saat melayang dan tidak menempel di tanah

atau lantai (Thahir, dkk., 2021, p. 214). Perlombaan lari jarak pendek dalam dunia atletik internasional, sering disebut sebagai *sprint* (lari jarak pendek) atau *dash*. Nomor lari jarak pendek yang diperlombakan pada *event* internasional, jika diadakan di lapangan terbuka (*outdoor*) meliputi nomor lari 100 meter, 200 meter, dan 400 meter. Adapun lari jarak pendek yang dilaksanakan di lapangan tertutup (*indoor*) adalah lari 50 meter, 60 meter, 200 meter, 400 meter (Mulyadi, 2021, p. 80).

Atlet pelari *sprint* harus dicari yang sebagian besar memiliki otot putih, karena selain diperlukan kecepatan tinggi juga diperlukan jarak langkah, kekuatan, power otot tungkai, frekuensi langkah, koordinasi teknik, kelentukan (*flexibility*), dan daya tahan anaerobik, kesemuanya merupakan komponen yang harus dipenuhi oleh seorang pelari *sprint*, untuk menghasilkan kecepatan yang tinggi (Sihombing, 2019, p. 256). Henjilito & Pardilla (2024, p. 12) menyatakan teknik lari dapat diajarkan dengan memperkenalkan kunci keterampilan yang berkaitan dengan unsur semua lomba lari *sprint*, yaitu: reaksi, akserelasi, kecepatan maksimum dan pemeliharaan kecepatan maksimum (*deceleration speed*).

Unsur gerak dalam lari terdiri dari (1) gerakan tungkai (bagian tubuh mulai dari sendi panggul ke bawah yaitu paha, tungkai bawah, dan kaki), (2) gerakan lengan (lengan atas, lengan bawah, dan tangan), (3) sikap badan, dan (4) koordinasi yang selaras dari semua unsur gerak tersebut. Gerakan tungkai merupakan modal utama agar seorang pelari dapat melaju, mulai dari garis

keberangkatan hingga garis akhir, gerakannya berupa pengulangan dari setiap tahap gerakan yang sudah dilakukan (Sihombing, 2019, p. 257).

Seorang atlet yang memiliki proporsi badan tinggi biasanya diikuti dengan ukuran tungkai yang panjang. Ukuran tungkai yang panjang akan memberikan keuntungan dalam jangkauan langkah. Pelari cepat (*sprinter*) harus mampu menghasilkan gaya dorong ke belakang sebesar mungkin selain itu pada saat mendorong tanah atau menjejakkan kakinya ke lintasan lari, tungkai harus benar-benar dalam keadaan lurus, sehingga gaya dorong ke belakang yang dihasilkan secara keseluruhan dapat diubah menjadi gerakan maju ke depan dengan kecepatan gerak yang tinggi. Untuk mengubah gaya dorong ke belakang menjadi gerakan ke depan dibutuhkan power otot tungkai. Power adalah kemampuan otot untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang sangat cepat (Bafirman & Wahyuni, 2019, p. 38).

Pelatih tidak dapat melatih semua unsur tersebut sekaligus, maka diterapkan latihan yang bervariasi dan latihan yang difokuskan pada aspek-aspek khusus salah satunya power tungkai dan koordinasi. Latihan yang dapat dilakukan adalah bentuk latihan *plyometric*. *Plyometric* merupakan suatu metode untuk mengembangkan *explosive power*, yang merupakan komponen penting dalam pencapaian prestasi sebagian atlet. *Plyometric* merupakan jenis pelatihan yang memiliki kemampuan untuk mengembangkan kekuatan dengan kecepatan tinggi dalam gerakan dinamis. Gerakan dinamis ini meliputi peregangan otot segera diikuti oleh kontraksi eksplosif otot. Ini juga

disebut sebagai siklus pemendekan peregangan (Jlid, et al., 2019, p. 12). Bentuk latihan *plyometric* yang akan diterapkan yaitu latihan *ladder drill* dan *hurdle drill*.

Metode latihan *ladder drill* dirancang untuk bagaimana atlet dapat bergerak secara cepat dan mengubah arah serta melewati kotak-kotak sebagai rintangan yang divariasikan (Persada & Mashud, 2022, p. 292). *Ladder drill* merupakan peralatan untuk latihan gerak kaki yang dapat digunakan dalam berbagai cabang olahraga untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan, kelentukan, ketepatan dan koordinasi pada atlet. *Ladder drill* merupakan cara terbaik untuk meningkatkan kecepatan kaki, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan secara keseluruhan (Sumarsono, 2017, p. 6).

Metode latihan *hurdle drill* merupakan salah satu bentuk latihan power dan koordinasi yang variatif dan inovatif yang dimodifikasi menggunakan alat-alat sederhana. *Plyometric hurdle* juga dapat mengembangkan kekuatan otot kaki karena latihan ini mengandalkan kekuatan kaki, yang mana kaki harus terus melompat-lompat melompati rintangan yang ada di depan secara berturut-turut dengan beberapa pengulangan (Yanuar, dkk., 2022, p. 2). Latihan *hurdle drill* adalah bentuk metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan untuk menyempurnakan power, kecepatan, kelincahan, koordinasi mata-kaki, dan memperbaiki teknik olahraga. Rintangan *hurdle* dapat disesuaikan dan divariasikan menurut kebutuhan atlet (Persada & Mashud, 2022, p. 292).

Sportif Club Atletik merupakan salah satu klub yang terdapat di Desa Logandeng, Dusun Logandeng, Kecamatan Playen, Kabupaten Gunungkidul yang sudah lama berkembang dari tahun 1992 hingga sekarang. Sportif Club Atletik Gunungkidul sudah melahirkan atlet daerah sampai atlet nasional. Hal tersebut terbukti dengan adanya di berbagai klub atletik di Gunungkidul banyak diminati utamanya pada nomor lari *sprint*. Kabupaten Gunungkidul terdapat pembinaan atlet *sprinter*, terutama di usia remaja. Jumlah pembinaan atlet khususnya *sprinter* nomor 100-400 meter semakin meningkat salah satunya terdapat di Sportif Club Atletik. Fakta menunjukkan bahwa prestasi atlet di nomor lari *sprint* belum maksimal, dilihat dari pertandingan terakhir pada kejuaran POPDA DIY 2023 atlet nomor lari *sprint* di Sportif Atletik Gunungkidul belum bisa mendapatkan medali pada kejuaran daerah.

Lari jarak pendek sudah diajarkan kepada atlet, tetapi masih banyak yang belum menguasai teknik berlari dan gerakan koordinasi kaki dan tangan atlet belum maksimal pada saat melakukan lari *sprint*. Hal tersebut dikarenakan kurangnya diberikan latihan koordinasi guna untuk memberikan gerak yang sempurna pada saat berlari. Program latihan yang diberikan pelatih harus bervariasi dengan tujuan agar atlet tidak mengalami kebosanan pada saat latihan. Keterbatasan pelatih yang ada di Gunungkidul, sehingga pemberian program latihan yang diberikan kepada atletnya sama terus atau gerakan yang monoton. Latihan dengan *ladder drill* dan *hurdle drill* tersebut tentunya untuk meningkatkan mutu kualitas latihan di Sportif Club Atletik Gunungkidul dilakukannya latihan guna untuk membangun sebuah prestasi

pada atlet. Latihan sendiri merupakan proses untuk membiasakan diri dalam melakukan suatu gerakan yang dalam proses tersebut yang dilakukan secara berulang-ulang dan secara terus menerus (*continue*) agar atlet dapat mencapai prestasi puncak secara maksimal.

Perkembangan prestasi olahraga yang merupakan hasil dari kemampuan fisik, teknik, taktik, dan mental yang dimiliki pada atlet tersebut melalui proses pembinaan yang tepat. Keberhasilan atlet dalam pencapaian prestasi olahraga ditentukan oleh penjenjangan latihan sesuai dengan tingkat usia pada atlet. Supaya atlet tersebut dapat meraih prestasi yang optimal, maka diperlukannya program latihan secara kontinyu, bertahap dan berkelanjutan, untuk meningkatkan performa pada atlet *sprinter* di Gunungkidul yaitu dengan memanfaatkan fasilitas-fasilitas olahraga untuk melakukan latihan dengan menggunakan yang sudah disediakan oleh club atletik di Gunungkidul. Dari permasalahan di atas salah satu solusi adalah memberikan latihan-latihan tertentu yang sesuai dengan karakter cabang, salah satu bentuk latihan yang sesuai untuk meningkatkan hasil lari jarak pendek pada olahraga atletik adalah dengan memberikan latihan *ladder drill* dan *hurdle drill*.

Pentingnya penelitian ini dilakukan karena ketika melakukan lari jarak pendek (*sprint*) atlet masih banyak yang hanya sekedar berlari dengan cepat dan tidak mengetahui gerakan yang dilakukan sudah benar atau belum. Berdasarkan pemaparan hasil observasi tersebut, penelitian ini bermaksud untuk membuktikan lebih dalam mengenai “**Pengaruh Latihan *Ladder Drill***

dan *Hurdle Drill* terhadap Kecepatan Atlet *Sprinter* Nomor Lari 100 Meter di Sportif Atletik Club Gunungkidul”.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, dapat diidentifikasi beberapa masalah sebagai berikut:

1. Menurunnya prestasi atlet *sprinter* di Sportif Atletik Club Gunungkidul.
2. Belum maksimalnya gerakan koordinasi kaki dan tangan atlet *sprinter* di Sportif Atletik Club Gunungkidul.
3. Latihan yang diberikan pada atlet atletik khususnya nomor *sprinter* di Sportif Atletik Club Gunungkidul kurang bervariasi.
4. Pelatih Sportif Atletik Club Gunungkidul belum menerapkan latihan *ladder drill* dan *hurdle drill*.
5. Pengaruh latihan *ladder drill* dan *hurdle drill* terhadap kecepatan atlet *sprinter* nomor lari 100 meter di Sportif Atletik Club Gunungkidul belum diketahui secara pasti.

C. Batasan Masalah

Melihat berbagai masalah yang muncul dan disesuaikan dengan permasalahan dalam penelitian ini, maka masalah yang akan dibahas dalam penelitian ini dibatasi pada pengaruh latihan *ladder drill* dan *hurdle drill* terhadap kecepatan atlet *sprinter* nomor lari 100 meter di Sportif Atletik Club Gunungkidul.

D. Rumusan Masalah

Mengacu pada identifikasi dan batasan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah yang diajukan yaitu:

1. Apakah terdapat pengaruh secara signifikan latihan *ladder drill* terhadap kecepatan atlet *sprinter* nomor lari 100 meter di Sportif Atletik Club Gunungkidul?
2. Apakah terdapat pengaruh secara signifikan latihan *hurdle drill* terhadap kecepatan atlet *sprinter* nomor lari 100 meter di Sportif Atletik Club Gunungkidul?
3. Apakah terdapat perbedaan secara signifikan antara latihan *ladder drill* dan *hurdle drill* terhadap kecepatan atlet *sprinter* nomor lari 100 meter di Sportif Atletik Club Gunungkidul?

E. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kecepatan atlet *sprinter* nomor lari 100 meter di Sportif Atletik Club Gunungkidul.
2. Untuk mengetahui pengaruh latihan *hurdle drill* terhadap kecepatan atlet *sprinter* nomor lari 100 meter di Sportif Atletik Club Gunungkidul.
3. Untuk mengetahui perbedaan antara latihan *ladder drill* dan *hurdle drill* terhadap kecepatan atlet *sprinter* nomor lari 100 meter di Sportif Atletik Club Gunungkidul.

F. Manfaat Penelitian

Berdasarkan ruang lingkup dan permasalahan yang diteliti, penelitian ini diharapkan mempunyai manfaat sebagai berikut:

1. Secara Teoritis
 - a. Penulis berharap penelitian ini mampu menjadi salah satu bahan bacaan atau referensi untuk menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah tentang pengaruh latihan *ladder drill* dan *hurdle drill* terhadap kecepatan atlet *sprinter* nomor lari 100 meter.
 - b. Dapat bermanfaat bagi yang membutuhkan khususnya bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti tentang pengaruh latihan *ladder drill* dan *hurdle drill* terhadap kecepatan atlet *sprinter* nomor lari 100 meter.
2. Secara Praktis
 - a. Peneliti, dapat mengetahui kebenaran pengaruh latihan *ladder drill* dan *hurdle drill* terhadap kecepatan atlet *sprinter* nomor lari 100 meter.
 - b. Pelatih dan atlet, dapat mengetahui pentingnya latihan *ladder drill* dan *hurdle drill* untuk meningkatkan kecepatan atlet *sprinter* nomor lari 100 meter.
 - c. Penelitian ini sebagai masukan untuk para pelatih atletik dalam menentukan variasi program latihan yang tepat untuk membantu meningkatkan kecepatan atlet *sprinter* di Sportif Atletik Club Gunungkidul.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Latihan

a. Pengertian Latihan

Proses latihan merupakan kombinasi kegiatan dengan berbagai komponen pendukung, keberhasilan proses sangat bergantung pada kualitas pelatihan yang diberikan. Kata “*training*” berasal dari bahasa Inggris dengan berbagai arti seperti “*exercise*”, “*exercise*”, “*training*”. Kata tersebut sebenarnya merujuk pada hal yang sama, yaitu olahraga, namun, dalam bahasa Inggris masing-masing kata tersebut memiliki arti yang berbeda. Beberapa istilah ini sebenarnya merujuk pada aktivitas yang sama, yaitu aktivitas fisik (Emral, 2017, p. 8).

Lebih lanjut Emral (2017, p.10) berpendapat bahwa ciri khas dari latihan adalah adanya beban latihan, baik kata 'pelatihan', 'pelatihan fisik' atau 'pelatihan'. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa peningkatan beban latihan selama proses latihan berdampak pada peningkatan kualitas fisik, psikologis, sikap, dan sosial atlet. Ini dapat dicapai melalui latihan yang ditujukan dengan mengangkat beban, terutama latihan yang ditujukan untuk meningkatkan kualitas fisik atlet secara keseluruhan. Meningkatkan kekuatan otot dan kualitas energi adalah tujuan utama aktivitas fisik. Terampil energi

mencakup peningkatan kinerja latihan aerobik, anaerobik, alaktik, dan penghasil laktat dengan intensitas rendah, sedang, dan tinggi.

Latihan tidak hanya meningkatkan kebiasaan hidup seseorang secara keseluruhan, tetapi juga meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Pelatihan adalah proses mempersiapkan tubuh seorang atlet untuk bekerja secara optimal melalui penggunaan beban fisik dan mental yang berulang, terarah, dan konsisten. Dalam olahraga, persaingan adalah bagian terpenting dari proses latihan dan diharapkan memungkinkan atlet mencapai tingkat kinerja terbaik mereka. Atlet harus menyelesaikan latihan sampai akhir (Irianto, 2018, p. 11).

Latihan adalah proses yang dipersiapkan atlet untuk meraih *performance* tinggi. Pendapat Bompa & Haff (2019, p. 4-5) latihan memiliki tujuan sebagai berikut:

- 1) untuk membentuk dan mengembangkan fondasi secara umum dalam olahraga prestasi, jenis untuk membentuk dan mengembangkan ialah latihan yang bersifat kompleks atau dalam bahasa kepelatihan adalah multilateral *development* yang meliputi komponen fisik dasar yaitu kekuatan, daya tahan, kelentukan, koordinasi dan keseimbangan. Apabila pengembangan multilateral diimplementasikan secara benar dan terstruktur maka dari itu fondasi olahraga menjadi lebih mantap dan kokoh,

- 2) spesifik pengembangan fisik khusus, atau dapat diuraikan sebagai perkembangan fisiologi, anatomi, ciri khas kebugaran khusus untuk olahraga yang digeluti.

Latihan adalah proses untuk mempersiapkan tubuh atlet agar tampil optimal dengan memberikan beban fisik dan mental secara teratur, terarah, bervariasi, dan berulang selama periode waktu tertentu. Latihan adalah jenis aktivitas fisik yang direncanakan dan dilakukan secara berulang untuk meningkatkan atau mempertahankan satu atau lebih aspek kebugaran fisik. Latihan adalah proses yang sistematis dari berlatih, bekerja, dan melakukannya berulang kali untuk meningkatkan atau mempertahankan jumlah pekerjaan atau latihan yang dilakukan. Jadi, yang ditekankan dalam latihan adalah bagaimana menjadikan atlet biasa menjadi atlet yang lebih baik untuk melakukan berbagai jenis olahraga yang ditekuni. Proses memerlukan waktu untuk mencapai hasil yang diinginkan (Nasrulloh, dkk., 2018, p. 1).

Berdasarkan berbagai definisi olahraga di atas, latihan didefinisikan sebagai olahraga yang ditujukan untuk meningkatkan fungsi fisiologis dan psikologis manusia serta performa atletik melalui penggunaan peralatan yang berbeda sesuai dengan kebutuhan masing-masing olahraga. aktivitas olahraga individu. Walaupun istilah-istilah olahraga tersebut memiliki arti yang berbeda, namun sebenarnya aktivitas yang dilakukan adalah sama

yaitu aktivitas fisik. Berasal dari kata “*exercise*”, pengertian gerak merupakan kunci utama dalam latihan sehari-hari untuk meningkatkan kualitas fungsi sistem organ tubuh manusia dan memfasilitasi peningkatan teknik atlet. Keberhasilan seorang pemain dalam mencapai prestasi dapat dicapai melalui latihan jangka panjang yang dirancang secara sistematis.

b. Prinsip Latihan

Emral (2017, p. 19) menyatakan bahwa prinsip latihan adalah hal-hal yang harus dilakukan, dilakukan, atau dilakukan agar tujuan latihan dapat dicapai dengan baik. Prinsip latihan mempengaruhi kesehatan fisik dan mental atlet, dan memahami prinsip-prinsip latihan akan membantu meningkatkan latihan. Selain itu, akan membantu atlet menghindari rasa sakit dan cedera selama latihan. Latihan dalam hal ini adalah proses sistematis dari berlatih atau bekerja yang dilakukan berulang kali dengan beban latihan dan pekerjaan yang meningkat. Prinsip latihan adalah apa yang harus dilakukan untuk mencapai tujuan latihan dan mencapai hasil yang optimal.

Terkait dalam prinsip latihan, Irianto (2018, p. 43- 47) membagi tiga, yaitu: (1) Prinsip beban lebih (*overload*). Tubuh manusia tersusun atas berjuta-juta sel yang masing-masing mengemban tugas sesuai dengan fungsinya, sel-sel tersebut mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan diri terhadap apa yang

terjadi dalam tubuh, termasuk adaptasi terhadap latihan. Apabila tubuh diberikan beban latihan yang tepat, dengan kian hari menambah beban latihan, maka tubuh akan beradaptasi terhadap beban tersebut, sehingga tubuh akan mengalami peningkatan kemampuan. (2) Prinsip kembali asal (*reversible*). Maksudnya, adaptasi latihan yang telah dicapai akan berkurang bahkan hilang, jika latihan tidak dilakukan secara teratur dengan takaran yang tepat, dan (3) Prinsip kekhususan (*specifity*).

Sukadiyanto (2011, p. 18-23) menyatakan prinsip latihan antara lain: prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip pemanasan dan pendinginan (*warm up* dan *cool-down*), prinsip latihan jangka panjang (*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), dan prinsip sistematis. Hasyim & Saharullah (2019, p. 52) menjelaskan secara rinci masing-masing prinsip-prinsip latihan, yaitu:

- 1) Prinsip aktif dan kesungguhan berlatih

Seorang pelatih harus bersungguh-sungguh membantu dalam menggali dan meningkatkan potensi yang dimiliki oleh atlet baik secara individu maupun kelompok. Pelatih juga harus bersungguh-sungguh dalam menjalankan program latihan, karena apa yang direncanakan tidak selalu menjadi kenyataan. Faktor terpenting untuk mencapai keberhasilan itu adalah

kesungguhan dan keaktifan atlet dalam mengikuti latihan. Atlet yang aktif dan bersungguh-sungguh, dalam waktu luang yang dimilikinya di luar program latihan akan mengisinya dengan kegiatan yang tidak merugikan dirinya dan dapat menghambat prestasinya. Atlet akan selalu mengisi waktunya dengan hal-hal yang positif dan menghindari hal-hal yang negatif. Atlet yang aktif dan bersungguh-sungguh dalam latihan akan lebih sanggup dan mengerti aspek-aspek positif dan negatif dalam latihannya. Setiap program latihan yang dilaksanakan akan dilakukan dengan sungguh-sungguh karena telah mengerti apa yang dilakukan, untuk apa dilakukan itu. Oleh karena itu, akan selalu bersama-sama pelatihnya untuk mewujudkan tercapainya sasaran yang ingin dicapai, sesuai dengan rencana yang diharapkan.

2) Prinsip perkembangan menyeluruh

Seseorang pada akhirnya akan memilih dan mempunyai spesialisasi keterampilan, namun pada awal belajar sebaiknya melibatkan berbagai aspek kegiatan, sehingga atlet akan memiliki dasar-dasar yang kokoh dan komplit, yang akan sangat membantu dalam mencapai prestasinya pada waktu yang akan datang. Pelatih harus menahan perkembangan yang sangat cepat di awal-awal latihan terutama menahan kecenderungan untuk perkembangan latihan ke arah spesialisasi yang sempit. Program

perkembangan yang menyeluruh bukan berarti bahwa atlet akan selamanya mengikuti program, karena segera setelah atlet mulai dewasa dan cukup matang untuk memasuki tahap berikutnya maka sifat latihan sudah mulai menuju ke arah spesialisasi.

3) Prinsip spesialisasi

Penerapan prinsip spesialisasi kepada atlet usia muda harus berhati-hati betul dan tetap mempertimbangkan bahwa perkembangan multilateral harus merupakan basis bagi perkembangan spesialisasi kecabangannya. Penerapan prinsip spesialisasi ini harus disesuaikan dengan umur atlet untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan, seperti kasus pelari maraton putri yang terancam mengalami keropos tulang menurut pemeriksaan medis, bisa jadi dikarenakan memaksakan spesialisasi latihan yang sangat berat yang diberikan pada usia sangat muda.

4) Prinsip individualisasi

Setiap orang mempunyai perbedaan yang harus diperhatikan terutama dalam hal pemberian program latihan, tampaknya mereka mempunyai kemampuan prestasi yang sama. Oleh karena itu, seorang pelatih harus selalu mengamati dan menilai keadaan atletnya dan segala aspek, agar dalam pemberian program pun tidak disamaratakan, mungkin dalam bentuk, volume, serta intensitasnya. Banyak hal yang harus

dipertimbangkan dalam menilai status atlet yang dibina, seperti latar belakang sosial budaya, karakteristik pribadi, tingkat kesehatan dan lingkungan.

5) Prinsip variasi

Untuk kegiatan olah raga yang memiliki unsur variasi yang minim akan membuat atlet cepat merasa bosan dalam melakukannya. Kebosanan dalam latihan akan merugikan terhadap kemajuan prestasinya. Seorang pelatih harus kreatif dalam menyajikan program latihannya, pelatih harus pandai mencari dan menerapkan variasi dalam latihan, misalnya dengan menggunakan alat bantu lain yang berbeda dari biasanya, menggunakan lapangan yang berbeda, dan sebagainya. Pada setiap periode latihan di mana latihan akan dirasakan semakin berat, maka variasi latihan harus betul-betul dikemas secara baik oleh pelatih agar atlet tetap bersemangat dalam menjalankan program latihan yang diberikan sehingga unsur daya tahan, kelincahan, koordinasi gerak, dan komponen kemampuan fisik lainnya akan tetap terpelihara.

6) Prinsip model dalam latihan

Dalam istilah umum, model merupakan sebuah tiruan, simulasi dari suatu kenyataan yang disusun dari suatu elemen-elemen yang khusus dari sejumlah fenomena yang dapat diawasi dan diselidiki oleh seseorang. Hal ini juga merupakan sebuah

ilusi dari suatu bayangan atau gambaran yang diperoleh secara abstrak yaitu suatu proses mental pembuatan generalisasi dan contoh yang nyata (sama dengan menggambarkan suasana pertandingan).

7) Prinsip efisiensi

Meskipun sumber daya yang dimiliki banyak, namun prinsip efisiensi harus dilaksanakan dengan menyertakan efektivitas dalam pelaksanaannya. Pelaksanaan operasional prinsip efisiensi yaitu: (1) Tetapkan prioritas kebutuhan dan penghematan pengeluaran. (2) Tetapkan skala prioritas pelaksanaan kegiatan. (3) Tegaskan jumlah atlet binaan yang potensial untuk mencapai tujuan (misalnya dalam *Sea Games*), dengan memperhatikan kelayakan teknis. (4) Rawat alat-alat dan perlengkapan sebaik mungkin.

8) Prinsip kesinambungan

Prestasi puncak dalam suatu cabang olahraga hanya akan dapat dicapai jika tuntutan beban kerja dapat dipenuhi secara teratur berkesinambungan. Pelaksanaan pelatihan yang terputus-putus, tidak teratur karena diselingi masa istirahat yang lama tidak akan menjamin tercapainya kemajuan prestasi. Beberapa faktor yang mempengaruhi ketidak kesinambungan pembinaan, antara lain:

- a) Atlet tidak fit dan sering sakit.

- b) Atlet lama istirahat karena cedera.
- c) Motivasi atlet rendah untuk berlatih.
- d) Kesibukan kerja atau sekolah.
- e) Kondisi organisasi, sehingga olah raga kurang mendukung.
- f) Dukungan infrastruktur dan dana yang minim.
- g) Pelaksanaan operasional prinsip kesinambungan yaitu:
susun rencana program yang menjamin keteraturan berlatih,
tingkatkan dan pantau keadaan kesehatan dan kebugaran
atlet, cegah bahaya cedera, dan ciptakan atmosfer
lingkungan yang mendukung semangat untuk berlatih.
- h) Sediakan infrastruktur olahraga yang memadai untuk
berlatih

9) Prinsip *Overload*

Pelatihan merupakan proses kondisi antara pemberian beban kerja dan masa istirahat untuk pemulihan. Akibat pemberian beban kerja adalah kelelahan, dan akan disusul oleh proses pemulihan. Hanya melalui proses *overload* atau pembebanan yang selalu meningkat secara bertahap yang akan menghasilkan overkompensasi dalam kemampuan biologis, dan keadaan itu merupakan prasyarat untuk peningkatan prestasi.

10) Prinsip Kesiapan

Nilai latihan tergantung dari kesiapan secara fisiologis individu atlet dan kesiapan itu datang bersama dengan

kematangan. Sebagai hasilnya sebelum masa pubertas seorang atlet biasanya secara fisiologis belum siap untuk menerima latihan secara penuh. Untuk atlet pada masa prapubertas, latihan dalam bentuk aerobik dianggap lebih efektif dibanding pada anak remaja atau orang dewasa. Peningkatan dalam penampilan menjadi aktualisasi dari meningkatnya keterampilan secara efisien. Latihan anaerobik berhubungan dengan kematangan. Namun latihan kekuatan dianggap lebih efektif untuk atlet pada masa prapubertas daripada yang lainnya dengan sedikit mengubah ukuran otot.

Atlet yang belum dewasa lebih sedikit mampu untuk memanfaatkan latihan karena perbedaan dalam kematangan dapat berarti perbedaan dalam beberapa otot dan power, atlet yang belum dewasa sering kurang beruntung ketika mereka harus bersaing dengan atlet muda dewasa dalam kegiatan olahraga yang membutuhkan kontak tubuh. Kategori berat badan mengurangi keuntungan, tetapi tetap tidak menghilangkan kemampuan. Oleh karena itu latihan harus disesuaikan dengan kesiapan atletnya, baik dari usia, tingkat kemampuan dan kematangan.

11) Prinsip pembinaan seutuhnya

Prestasi terbaik hanya akan dapat dicapai bila pembinaan dapat dilaksanakan dan tertuju pada aspek-aspek pelatihan

seutuhnya yang mencakup: kepribadian atlet, kondisi fisik, keterampilan teknik, keterampilan taktis, kemampuan mental. Kelima aspek itu merupakan satu kesatuan yang utuh. Jika salah satu terabaikan, berarti pelatihan tidak lengkap. Keunggulan pada salah satu aspek akan menutupi kekurangan pada aspek lainnya, dan setiap aspek akan berkembang dengan memakai metode latihan yang spesifik.

12) Prinsip periodisasi

Pelatihan melibatkan proses pembebanan kerja, adaptasi dan kemudian kompensasi yang menghasilkan prestasi, maka program latihan harus direncanakan dengan memperhitungkan siklus tahap pembinaan yang disebut periodisasi. Prinsip dasar dari periodisasi adalah pembagian masa atau pentahapan latihan yang disesuaikan dengan waktu yang tersedia, sehingga dikenal siklus: Makro-siklus dalam program setengah atau satu tahun, Meso-siklus dalam program 3 hingga 6 minggu, Mikro-struktur siklus sesi pelatihan harian hingga mingguan.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli tersebut dapat disimpulkan bahwa prinsip latihan antara lain; prinsip kesiapan (*readiness*), prinsip kesadaran (*awareness*) prinsip individual, prinsip adaptasi, prinsip beban lebih (*over load*), prinsip progresif, prinsip spesifikasi, prinsip variasi, prinsip latihan jangka panjang

(*long term training*), prinsip berkebalikan (*reversibility*), prinsip sistematis, dan prinsip kejelasan (*clarity*).

c. Tujuan Latihan

Sasaran pelatihan adalah individu yang berusaha untuk meningkatkan keterampilan, kemampuan, dan penampilan mereka di bawah bimbingan seorang pelatih. Proses pelatihan tidak boleh hanya berfokus pada aspek fisik karena peserta pelatihan memiliki banyak sistem psikofisik yang kompleks. Oleh karena itu, aspek fisik dan psikis harus seimbang selama setiap sesi latihan. Atlet harus mengembangkan diri mereka sendiri untuk menjadi manusia manusia, bukan hanya menyerahkan proses pelatihan kepada "robot" manusia. Oleh karena itu, diharapkan bahwa keberhasilan seorang peserta pelatihan benar-benar merupakan hasil dari pelatihan fisik dan mental yang diberikan kepada mereka (Emral, 2017, p. 12).

Setiap latihan memiliki tujuan yang harus dicapai oleh atlet dan pelatih. Tujuan utama pelatihan adalah untuk meningkatkan kemampuan, keterampilan, dan prestasi atlet sebanyak mungkin. Oleh karena itu, prestasi atletik sesungguhnya adalah hasil dari kombinasi latihan fisik dan mental. Dari perspektif kesehatan Secara umum, seseorang yang secara teratur berolahraga, yaitu untuk menjadi lebih sehat. Hasyim & Saharullah (2019, p. 56) menjelaskan bahwa tujuan umum latihan sebagai berikut: (1) Mencapai dan meningkatkan perkembangan fisik secara multilateral. (2)

Meningkatkan dan mengamankan perkembangan fisik yang spesifik, sesuai dengan kebutuhan olah raga yang ditekuni. (3) Menghasilkan dan menyempurnakan teknik dari cabang olahraga tersebut. (4) Meningkatkan dan menyempurnakan teknik maupun strategi yang diperlukan. (5) Mengelola kualitas kemauan. (6) Menjamin dan mengamankan persiapan individu maupun tim secara optimal. (7) Memperkuat tingkat kesehatan tiap atlet. (8) Mencegah cedera. (9) Meningkatkan pengetahuan teori.

Emral (2017, p. 13) menjelaskan sasaran dan tujuan latihan secara garis besar, antara lain untuk:

- 1) Meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh
Setiap proses latihan selalu berorientasi untuk meningkatkan kualitas fisik dasar secara umum dan menyeluruh. Kualitas fisik dasar ditentukan oleh tingkat kebugaran energi dan kebugaran otot. Kebugaran energi meliputi sistem aerobik dan anaerobik, baik laktik maupun alaktik. Kebugaran otot adalah keadaan seluruh komponen biomotor, yang meliputi: ketahanan, kekuatan, kecepatan, power, kelentukan, keseimbangan, dan koordinasi. Semua cabang olahraga kualitas fisik dasar yang diperlukan hampir sama, sehingga harus ditingkatkan sebagai landasan dasar dalam pengembangan unsur-unsur fisik khusus.

- 2) Mengembangkan dan meningkatkan potensi fisik yang khusus
Latihan untuk meningkatkan potensi fisik khusus untuk setiap cabang olahraga, sasarannya berbeda-beda satu dengan yang lain. Hal itu antara lain disesuaikan dengan kebutuhan gerak, lama pertandingan, dan predominan sistem energi yang digunakan oleh cabang olahraga, sehingga akan mendukung olahragawan dalam menampilkan potensi kemampuan yang dimiliki.
- 3) Meningkatkan dan menyempurnakan teknik
Sasaran latihan di antaranya untuk meningkatkan dan menyempurnakan teknik yang benar. Sebab teknik yang benar dari awal selain akan menghemat tenaga untuk gerak, sehingga mampu bekerja lebih lama dan berhasil baik, juga merupakan landasan dasar menuju prestasi yang lebih tinggi. Dengan teknik dasar yang tidak benar akan mempercepat proses terjadinya stagnasi prestasi, sehingga pada waktu tertentu prestasinya stagnasi (mentok), padahal semestinya masih dapat meraih prestasi yang lebih tinggi lagi.
- 4) Mengembangkan dan menyempurnakan strategi, taktik, dan pola bermain
Dalam latihan selalu mengajarkan strategi, taktik, dan pola bermain. Untuk dapat menyusun strategi diperlukan ketajaman dan kejelian dalam menganalisis kelebihan dan kekurangan baik

anak latihnya sendiri maupun calon lawan. Sedang untuk mengajarkan taktik harus didahului dengan penguasaan teknik dan pola-pola bermain. Dengan latihan semacam ini akan menambah keterampilan dan membantu olahragawan dalam mengatasi berbagai situasi di lapangan, sehingga melatih kemandirian olahragawan.

5) Meningkatkan kualitas dan kemampuan psikis olahragawan dalam bertanding

Latihan harus melibatkan dan meningkatkan aspek psikis olahragawan. Sebab aspek psikis merupakan salah satu faktor pendukung dalam pencapaian prestasi maksimal, yang seringkali masih mendapatkan porsi latihan yang relatif sedikit daripada latihan teknik dan fisik. Aspek fisik juga memberikan sumbangan yang besar, tetapi umumnya sudah dipersiapkan jauh sebelum kompetisi, sehingga bila dites kemampuan fisik dan teknik sesuai parameter cabang olahraganya menjelang pertandingan rata-rata baik. Namun pada saat bertanding seringkali hasilnya belum memuaskan seperti hasil tes fisik dan teknik sebelum bertanding, hal itu disebabkan oleh perubahan keadaan psikis. Oleh karena pada saat pertandingan aspek psikis memberikan sumbangan yang terbesar hingga mencapai 90 persen.

Sukadiyanto (2011, p. 8) menyatakan bahwa tujuan latihan umumnya adalah untuk membantu pelatih dan guru olahraga dalam mengembangkan dan menerapkan kemampuan konseptual dan keterampilan yang diperlukan untuk membantu olahragawan yang memiliki potensi untuk mencapai prestasi puncak mereka. Tujuan dan rumusan latihan dapat berupa tujuan jangka panjang atau jangka pendek. Tujuan jangka panjang adalah tujuan yang akan dicapai dalam waktu satu tahun ke depan dengan tujuan untuk meningkatkan teknik dasar. Tujuan jangka pendek adalah tujuan yang akan dicapai dalam waktu kurang dari satu tahun. Tujuan jangka pendek adalah tujuan yang akan dicapai dalam waktu kurang dari satu tahun, dan tujuan jangka pendek adalah tujuan yang akan dicapai dalam waktu kurang dari satu tahun (Sukadiyanto, 2011, p. 8).

Selain latihan memiliki tujuan untuk jangka panjang dan jangka pendek. Sebuah sesi latihan memiliki sebuah tujuan umum yang mencakup berbagai aspek dalam diri olahragawan. Seorang pelatih dalam membina atlet pasti memiliki sebuah tujuan yang khusus maupun umum. Dalam latihan terdapat beberapa sesi latihan khusus yang bertujuan untuk meningkatkan beberapa aspek. Sesi latihan psikis bertujuan untuk meningkatkan maturasi emosi (Irianto, 2018, p. 63). Pendapat lain dikemukakan Harsono (2017, p. 39) bahwa tujuan serta sasaran utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet untuk meningkatkan keterampilan dan

prestasinya semaksimal mungkin. Untuk mencapai hal itu, ada empat aspek latihan yang perlu diperhatikan dan dilatih secara seksama oleh atlet, yaitu; (1) latihan fisik, (2) latihan teknik, (3) latihan taktik, dan (4) latihan mental.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa tujuan dan sasaran latihan adalah arah atau hasil akhir dari sebuah latihan. Tujuan dan sasaran latihan dibagi menjadi dua, yaitu tujuan dan sasaran jangka panjang dan jangka pendek. Mewujudkan tujuan dan sasaran tersebut, memerlukan latihan teknik, fisik, taktik, dan mental.

2. Hakikat Latihan *Ladder Drill*

Latihan *ladder* merupakan salah satu latihan paling populer untuk semua cabang olahraga, termasuk dalam olahraga atletik. Latihan ini menggunakan tangga berbahan lentur. *Ladder drill* atau tangga latihan adalah salah satu alat untuk melatih kelincahan yang berbentuk tangga yang diletakkan di permukaan tanah atau lapangan yang berfungsi untuk melatih otot kaki. *Ladder drill* merupakan beberapa alat peraga yang paling umum di seluruh dunia, dan alat ini membantu atlet dalam berbagai macam gerakan yang melatih kecepatan dan kelincahan dengan koordinasi kaki yang baik (Aziz, dkk., 2020, p. 67).

Banyak atlet serius menggunakan *ladder* untuk melatih, berfokus pada gerakan cepat dan reaksi cepat. *Ladder* adalah salah satu bentuk latihan fisik yang fungsinya melatih kelincahan kaki dan sinkronisasi

gerak secara seimbang. Untuk berlatih gerak ini yang dibutuhkan adalah alat berupa tali lentur yang meyerupai anak tangga yang berukuran 50 cm x 520 cm, dengan jarak antar bilah 50 cm, dan kemudian diletakkan pada bidang datar atau lantai. Latihan *ladder drill* membantu dalam improvisasi berbagai aspek gerakan, meningkatkan keseimbangan, daya tahan otot, waktu reaksi dan koordinasi antara berbagai bagian tubuh, dan agar pemain dapat mengubah arah lebih cepat, meski dalam kecepatan tinggi (saat *sprint*) (Zainuddin, & Hasanuddin, 2023, p. 2). Selain manfaat fisik, latihan dengan alat ini juga dapat meningkatkan sistem saraf dan kelompok otot yang terkait. Latihan menggunakan alat *ladder drill* dapat diterapkan pada semua cabang olahraga, dan karenanya telah menjadi salah satu program pelatihan yang cukup populer di dunia olahraga (Anantawijaya, dkk., 2018, p. 2).

Latihan *Ladder drill* juga mengajarkan atlet untuk mengambil langkah-langkah yang tepat dengan menggunakan kecepatan dan kelincahan yang dimiliki. Latihan menggunakan tangga latihan merupakan salah satu variasi latihan dari sekian banyak variasi yang ada (Mulya & Millah, 2019, p. 2). Variasi yang ada dalam bentuk latihan fisik disertai keterampilan gerak yang fungsinya melatih kecepatan, kelincahan kaki dan sinkronisasi gerak secara seimbang. *Ladder drill* adalah suatu bentuk latihan melompat menggunakan satu atau dua kaki dengan melompati tali berbentuk tangga yang diletakkan di lantai atau tanah (Febrian & Bakti, 2021, p. 381).

Ladder drill dapat membantu proses peningkatan aspek gerakan dasar seperti dalam meningkatkan keseimbangan tubuh, gerakan reflek, daya tahan otot, kecepatan reaksi, dan koordinasi antar bagian tubuh (Adhi & Wismanadi, 2018, p. 183). Adapun variasi latihan *ladder drill* ialah *icky shuffle*, *carioca*, *crossover shuffle*, *in out shuffle*, *side right in*, *side left in*, dan lainnya. Kebanyakan bentuk latihan untuk meningkatkan kelincahan adalah dalam bentuk berlari, tetapi latihan *ladder* adalah latihan untuk meningkatkan kekuatan otot dan kelincahan dalam bentuk lompatan dan berlari. Umumnya ketika berlari menggunakan otot-otot tungkai bawah, namun pada latihan *ladder* menggunakan otot-otot tungkai atas dan bawah (Adhi & Wismanadi, 2018, p. 183).

Latihan *ladder* memiliki tiga konsep aplikasi yaitu *jumping on ladder*, latihan ini berfungsi untuk meningkatkan fleksibilitas, koordinasi gerakan kaki, dan memperkuat stabilitas lutut. *Stepping on the ladder* berfungsi untuk meningkatkan kelincahan, melatih keseimbangan dan stabilitas lutut. *Bouncing on the ladder* merupakan latihan untuk melatih koordinasi mata dengan kaki dan seluruh tubuh, meningkatkan keseimbangan serta stabilisasi lutut, dengan teknik aplikasi atlet lompat tiga kotak ke depan dan mundur dua kotak, lalu lanjut kembali melompat tiga kotak ke depan dan seterusnya (Kusuma & Kardiawan, 2017, p. 17).

Latihan *ladder* merupakan latihan *anaerobic* dalam bentuk berlari. Secara umum berlari akan menimbulkan kontraksi otot. Namun, berlari di lapangan yang luas sangat berbeda dengan berlari dilintasan

ladder. Berlari di lintasan *ladder* membutuhkan keseimbangan yang bagus, konsentrasi yang tinggi dan koordinasi yang tinggi atau dengan kata lain dibutuhkan adaptasi *neuromuscular* karena saat bergerak dari kotak satu ke kotak lainnya atau gerakan yang kompleks dengan cepat dan tanpa kehilangan keseimbangan. Latihan ini sangat efektif untuk melatih kemampuan atau *skill* dalam waktu bersamaan, karena dapat digabungkan dengan pola latihan yang diinginkan (Rasyono & Zulmi, 2018, p. 2).

Gambar 1. Ladder Drill



(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

3. Hakikat Latihan Hurdle Drill

Latihan *hurdle drill* merupakan salah satu bentuk latihan *power* dan koordinasi yang variatif dan inovatif yang dimodifikasi menggunakan alat-alat sederhana. *Hurdle drill* adalah bentuk metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan *power* tungkai yang

berfungsi untuk meningkatkan stamina, koordinasi, kelincahan, dan kecepatan (Kriswiyanto, 2021, p. 2). Latihan *hurdle drill* digunakan untuk menyempurnakan *power*, kecepatan, kelincahan, koordinasi kaki, dan memperbaiki teknik olahraga. Rintangan *hurdles* dapat disesuaikan dan divariasikan menurut kebutuhan para atletnya. Dalam pencegahan cedera yang terjadi yaitu dengan menggunakan perlengkapan latihan yang memiliki standar keamanan cedera (Persada & Mashud, 2022, p. 292).

Metode latihan *hurdle drill* dapat dilakukan di lapangan dalam ruangan maupun luar ruangan. Metode latihan ini dirancang untuk bagaimana atlet dapat bergerak secara cepat dan mengubah arah serta melewati rintangan yang divariasikan menyerupai pada cabang-cabang olahraga yang ada. Rintangan dibuat untuk pengembangan variasi latihan menghindar, mengubah arah tubuh, *power* tungkai dan koordinasi gerakan-gerakan yang diperlukan dalam berbagai cabang olahraga (Ash, dkk., 2022, p. 42). Menurut Sudarmanto dkk., (2018, P. 67) latihan *hurdle* bisa dianggap sebagai aktivitas aerobik karena memerlukan kontraksi berirama dari kelompok-kelompok otot besar dari tungkai untuk memindahkan seluruh berat badan. Latihan ini dapat meningkatkan otot *gulteals*, *gastrochemins*, *guadricept*, *hamstrings*, *fukSOR pinggul*, otot-otot punggung bagian bawah, dan perut.

Bentuk-bentuk latihan *hurdle drill* antara lain: *Linear movement drills: single leg hurdle, two step high knee, one step run, long two step,*

alternates, staggered hurdle run. Lateral movement drills: two step laterals, lengthened four step. Kelebihan metode latihan *hurdle drill* diantaranya adalah; (1) metode latihan *hurdle drill* menggunakan rintangan-rintangan yang divariasikan dan menjadi metode latihan baru bagi atlet, sehingga atlet dalam melakukan latihan akan penasaran dan tertantang di dalam menyelesaikan sesi latihannya; (2) pelatih dapat memvariasikan dan menggabungkan berbagai macam gerakan-gerakan, sehingga selain melatih komponen biomotor *power* tungkai juga melatih komponen biomotor koordinasi; (3) pemrograman metode latihan *hurdle drill* yang baik akan menjadikan tingkat performa atlet menjadi optimal (Persada & Mashud, 2022, p. 292).

Kelemahan metode latihan *hurdle drill* diantaranya adalah; (1) metode latihan *hurdle drill* adalah metode untuk melatih *power* tungkai dan koordinasi, yang di antaranya mensyaratkan sebelum berlatih atlet harus mempunyai kekuatan dan kecepatan yang baik; (2) apabila tidak mempunyai pondasi kekuatan dan kecepatan yang baik, resiko cedera akan tinggi pada tungkai atlet; (3) pelatih harus jeli dan pas dalam memberikan pemrograman metode latihan *hurdle drill*, karena apabila dosis latihan terlalu rendah batas ambang rangsang tidak tercapai dan apabila dosis latihan terlalu tinggi akan terjadi *over training*. Gerakan-gerakan latihan pada metode latihan *hurdle drill* sangat bermanfaat pada olahraga cabang sepakbola. Gerakan-gerakan yang dilatih disesuaikan

dengan teknik yang ada dengan menggabungkan latihan untuk meningkatkan *power* dan koordinasi (Ismoko & Sukoco, 2013: 5).

Gambar 2. Hurdle Drill



(Sumber: Dokumentasi Pribadi)

4. Hakikat Kecepatan Lari

Lari merupakan gerakan tubuh dimana pada suatu saat semua kaki tidak menginjak tanah (ada saat melayang di udara) berbeda dengan jalan yang salah satu kaki harus tetap ada yang kontak dengan tanah, untuk itu waktu yang ditempuhnya sangat singkat. Lari adalah nomor aktivitas alami yang relatif sederhana jika dibandingkan dengan nomor atletik yang lain (Liputo & Biki, 2019, p. 22). Lari *sprint* adalah lari cepat karena jarak yang dekat, *sprinter* dituntut untuk mengeluarkan seluruh kemampuan tubuhnya untuk berlari secepat mungkin sampai garis *finish* (Kemala, 2019, p. 123).

Lari jarak pendek atau *sprint* adalah salah satu jenis lari yang dilakukan dengan kekuatan dan kecepatan penuh sepanjang garis lintasan dari *start* hingga *finish* dimana pemenangnya ditentukan berdasarkan catatan waktu yang paling singkat. Terdapat tiga jarak lintasan yang dilombakan pada lari jarak pendek, yaitu lari jarak 100 meter, 200 meter, dan 400 meter. Lari *sprint* adalah perlombaan lari yang semua peserta berlari dengan kecepatan penuh dengan menempuh jarak 100 m. Lari 100 meter selalu dilakukan dalam perlombaan lari hal ini terlihat pada waktu persaingan menjelang garis *finish*. Lari jarak pendek adalah suatu perlombaan lari dimana semua pelari berlari dengan kecepatan penuh untuk menempuh jarak tertentu. Dalam lomba lari jarak pendek yang menentukan keberhasilan adalah teknik start, tehnik lari, teknik finish (Giartama, 2018, p. 2).

Lari jarak pendek (*sprint*) merupakan suatu cara untuk berlari dimana si atlet harus menempuh seluruh jarak dengan kecepatan semaksimal mungkin. Artinya harus melakukan lari yang secepat-cepatnya dengan mengerahkan seluruh kekuatannya mulai awal (*start*) sampai melewati garis akhir (*finish*). Disebut dengan lari cepat karena jarak yang ditempuh adalah pendek atau dekat. Mengingat dalam lari ini yang diutamakan adalah kecepatan, maka kekuatan fisik yang prima sangat diperlukan. Lari *sprint* sangat mengutamakan daya ledak otot kaki, makin cepat larinya maka makin panjang pula langkahnya (Sujiono & Marani, 2019, p. 126).

Lari *sprint* 100 meter adalah lari jarak pendek dimana peserta berlari dengan kecepatan yang maksimal sepanjang jarak 100 meter, tujuan dari lari *sprint* untuk memaksimalkan kecepatan horizontal yang dihasilkan dari dorongan badan ke depan (Faridah & Umarama, 2022, p. 90). Kecepatan lari ditentukan oleh panjang langkah dan frekuensi langkah, untuk bisa berlari cepat seorang pelari harus meningkatkan satu atau kedua-duanya sekaligus. Pergerakan dalam lari *sprint* membutuhkan kerjasama antara rangka tungkai kaki, otot rangka, rangsangan saraf dan sistem energi yang bekerja (Putri & Yuliawan, 2021, p. 2).

Pergerakan dalam lari *sprint* disebabkan oleh adanya rangka-rangka tungkai yang bergerak dan hal ini terjadi karena ujung otot (tendon) yang melekat pada tulang yang berbeda bekerja dengan cara berkontraksi dan berelaksasi. Saat otot berkontraksi otot memendek (origo) dan saat berelaksasi otot memanjang (insertio), hal inilah yang menyebabkan pergerakan pada tulang tungkai yang menyebabkan tulang tertarik pada saat kontraksi dan sebaliknya pada saat relaksasi dan hal ini yang menyebabkan terjadi pergerakan pada rangka tungkai. Teknik berlari merupakan unsur gerakan yang dapat menunjang pelari untuk mencapai hasil kecepatan yang maksimal. Setelah melakukan gerakan start dengan langkah-langkah peralihan yang meningkat makin lebar dan condong badan yang berangsur-angsur berkurang, kemudian dilanjutkan dengan gerakan lari cepat (Putri & Yuliawan, 2021, p. 2).

Sprint adalah lari dengan kecepatan maksimal dalam menggunakan seluruh kekuatan dan kecepatan berlari mulai dari *start* sampai *sprinter* memasuki garis *finish*. Dalam berlari, gerakan kaki ketika melangkah harus lebar dan kaki mencengkeram kuat pada lintasan. Cengkeram ini bertujuan untuk mendapatkan reaksi dari lintasan agar dapat melayang di udara. Teknik dasar lari jarak pendek secara garis besar ada tiga fase yaitu; teknik *start*, teknik berlari, dan teknik memasuki garis *finish* (Indah, dkk., 2023, p. 2).

Lari *sprint* merupakan salah satu nomor atletik yang dilakukan dengan cara berlari dengan kecepatan maksimal dengan jarak tempuh yang sudah ditentukan. Posisi badan ketika melakukan *start* badan sedikit dilengkungkan dan posisi pinggul diangkat. Bagian punggung dan kepala membentuk garis lurus serta tubuh ditahan dengan lengan. Posisi lengan lurus dan konsentrasi menunggu aba-aba selanjutnya. Ambil nafas dalam-dalam agar pada saat aba-aba ya otot tungkai dapat menghasilkan power yang kuat untuk mendorong tubuh ke depan. Saat berlari posisi kaki yang berada di depan harus diluruskan dengan kuat dan pada kaki yang berada di belakang digerakkan dengan cepat. Langkah gerakan yang cepat harus diimbangi dengan langkah kaki yang cepat. Posisi badan dicondongkan ke depan dan berlari dengan kencang. Pada saat mendekati garis *finish* kecepatan lari harus tetap maksimal, saat memasuki garis *finish* dada dibusungkan ke depan karena bagian tubuh

yang sah memasuki garis *finish* adalah pundak atau dada lebih dulu (Hasanuddin & Hasruddin, 2022, p. 241).

B. Hasil Penelitian yang Relevan

Manfaat dari penelitian yang relevan yaitu sebagai acuan agar penelitian yang sedang dilakukan menjadi lebih jelas. Beberapa penelitian yang relevan dengan penelitian ini yaitu sebagai berikut.

1. Penelitian yang dilakukan Nuha, dkk., (2023) berjudul “Pengaruh Latihan *Ladder Drill* dan *Hurdle* Terhadap Kecepatan Tendangan T di Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Unwahas”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan *ladder drill* dan *hurdle* terhadap kecepatan tendangan T atlet. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen *two groups pretest-posttest design*, dengan pendekatan kuantitatif, dengan jumlah sampel yang diambil sebanyak 10 orang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) ada pengaruh yang signifikan latihan *ladder drill* dengan hasil uji t dengan nilai *Sig (2-tailed)* sabit kanan 0,000 dan sabit kiri dengan nilai *Sig (2-tailed)* 0,000 dimana nilai $p < 0,05$ artinya ada pengaruh yang signifikan. (2) ada pengaruh yang signifikan latihan *hurdle* dengan memperoleh nilai uji t *sig (2-tailed)* 0,000 sabit kanan, dan memperoleh nilai *Sig (2-tailed)* 0,000 sabit kiri dimana nilai $p < 0,05$ artinya ada pengaruh yang signifikan. Demikian dapat disimpulkan bahwa latihan *ladder drill* dan *hurdle* berpengaruh terhadap kecepatan tendangan T atlet UKM Unwahas.

2. Penelitian yang dilakukan Putra, dkk., (2023) berjudul “Perbedaan Efektifitas Latihan *Skipping* dan *Ladder Drill* terhadap Kecepatan Tendangan Dollyo Caghi Atlet Taekwondo”. Penelitian studi komparatif untuk mengetahui efektifitas latihan *skipping* atau *ladder drill* terhadap kecepatan dollyo chagi atlet taekwondo club Inti-Do Kota Jambi. Metode digunakan adalah eksperimen kuantitatif *two group pre-test and post-test design* selama 14 pertemuan. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling*. Teknik analisis pengujian hipotesis melalui rumus uji t, uji normalitas, dan uji homogenitas, Hasil menunjukkan perbedaan pengaruh latihan *skipping* terhadap kecepatan dollyo caghi pada atlet taekwondo club Inti -DO Kota Jambi diperoleh t hitung sebesar $3,5596 > 1,7531$ t table, sedangkan pengaruh latihan *lader drill* hasil t hitung lebih tinggi sebesar $5,332365 > 1,7531$ t tabel. Kesimpulan dalam penelitian ini terdapat efektifitas lebih baik dengan selisih t hitung 1,78 (+66%) pada grup latihan *ladder drill* daripada grup latihan *skipping*.
3. Penelitian yang dilakukan Nuryadi & Firmansyah (2018) berjudul “Pengaruh Latihan *Ladder Drill* terhadap Kecepatan Lari 60 Meter Pada Siswa Sekolah Bola Basket Loc Sidoarjo”. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian eksperimen dengan menggunakan desain pre-eksperimental yaitu *one group pretests-posttest design*. Dari analisis data di atas didapatkan hasil untuk korelasi sebesar 0,877 dari mean $X_1 = 9,9700$ dengan standar deviasi 0,62619 dan mean $X_2 = 9,8108$

dengan standar deviasi 0,6380, sedangkan untuk hasil tes *pre test* dan *post test* didapatkan hasil mean 0,159220 dengan standar deviasi 0,32138 dan hasil t test adalah 2,477, maka dengan demikian H_0 diterima sehingga latihan *ladder drill* yang diberikan dapat meningkatkan kecepatan lari 60 meter pada siswa Sekolah Bola Basket LOC Sidoarjo.

4. Penelitian yang dilakukan Tefu (2019) berjudul “Pengaruh Latihan *Ladder drill: Ladder Speed Run* dan *In Out Drill* terhadap Peningkatan Kecepatan dan Kelincahan”. Tujuan penelitian adalah untuk meningkatkan kemampuan kecepatan dan kelincahan dengan metode *ladder speed run* dan *in out drill*. Sampel adalah siswa putra SMA Negeri 1 Soe yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler sepakbola dan futsal dengan jumlah subjek 33 orang. Jenis penelitian adalah eksperimen semu. Analisis data menggunakan Uji-t dan Anova. Pengambilan data menggunakan *sprint* 30 meter untuk mengukur kecepatan dan *agility t-test* untuk mengukur kelincahan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa selisih antara rerata *pretest* dan *posttest* dari masing-masing kelompok. Berdasarkan data yang diperoleh dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan kecepatan dan kelincahan untuk masing-masing kelompok setelah diberi latihan *Ladder Speed Run* dan *In Out Drill*, dimana latihan *Ladder Drill: Ladder Speed Run* lebih berpengaruh pada kecepatan dan *In Out Drill* lebih berpengaruh terhadap kelincahan.
5. Penelitian yang dilakukan Mudariani, dkk., (2021) berjudul “Pengaruh pelatihan *hurdle drill* dan *dot drill* terhadap kelincahan dan kekuatan otot

tungkai”. Penelitian bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan *hurdle drill* dan *dot drill* terhadap kelincahan dan kekuatan otot tungkai. Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi experimental* dengan rancangan *the modified non randomized control group pretest-posttest design*. Subyek penelitian berjumlah 45 orang. Data kelincahan dan kekuatan otot tungkai diukur menggunakan tes lari bolak balik 4x10 m dan *back and leg dynamometer*. Teknik analisis data menggunakan ANAVA. Hasil analisis data menunjukkan (1) tidak terdapat perbedaan dengan nilai *sig* adalah 0,990. (2) Terdapat perbedaan dengan nilai *sig* adalah 0,000. (3) Terdapat perbedaan dengan nilai *sig* adalah 0,000. Kesimpulan dalam penelitian ini yaitu (1) Tidak terdapat perbedaan pengaruh kelincahan yang signifikan antara siswa yang diberikan pelatihan *hurdle drill* dan *dot drill*. (2) Terdapat perbedaan kekuatan otot tungkai siswa yang mendapatkan latihan *hurdle drill* dan latihan *dot drill*. (3) Terdapat perbedaan peningkatan kelincahan dan kekuatan otot tungkai siswa antara kelompok *hurdle drill* dan *dot drill*.

6. Penelitian yang dilakukan Ramadhan (2018) berjudul “Pengaruh Latihan Variasi *Speed Ladder* Terhadap Prestasi Lari *Sprint* 100 m Pada *Sprinter* UKM Atletik Universitas Negeri Yogyakarta”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan variasi *speed ladder* terhadap prestasi lari *sprint* 100 meter pada *sprinter* UKM atletik UNY. Metode dalam penelitian ini adalah quasi eksperiment design atau eksperimen semu dengan *one group pretest and posttest design*. Populasi dan sampel

penelitian ini adalah atlet *sprinter* yang terdaftar di dalam UKM atletik UNY yang berjumlah 10 orang yang terdiri dari 5 putra dan 5 putri, serta atlet *sprinter* yang sudah memulai latihan minimal 6 bulan. Instrumen yang digunakan adalah tes lari 100 meter. Teknik analisis data penelitian ini menggunakan uji t (*paired sample t-test*). Hasil analisis data menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan latihan variasi *speed ladder* terhadap prestasi lari *sprint* 100 meter pada sprinter UKM atletik UNY. Hasil uji-t diperoleh nilai thitung (11.073) >ttabel (2.262) dan $p (0.000) < \alpha (0.05)$, maka terdapat peningkatan yang signifikan pada prestasi lari *sprint* 100 meter. Persentase peningkatan tersebut sebesar 1.18%.

C. Kerangka Berpikir

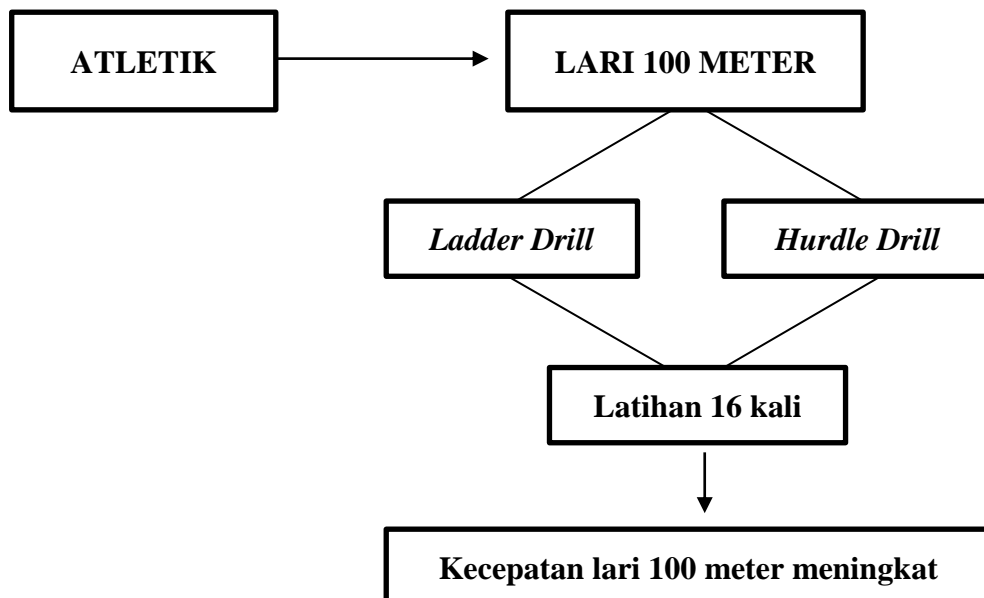
Nomor lari jarak pendek yang diperlombakan pada *event* internasional, jika diadakan di lapangan terbuka (*outdoor*) meliputi nomor lari 100 meter, 200 meter, dan 400 meter. Dalam nomor *sprint* para *sprinter* harus menempuh jarak dengan sesingkat-singkatnya. Kecepatan lari sendiri dipengaruhi gerak koordinasi antara kaki dan tangan yang baik, sehingga menghasilkan gerakan lari yang sempurna. Untuk mencapai kecepatan yang tinggi dibutuhkan teknik lari yang baik, maka pentingnya dilatihkan latihan salah satunya dengan latihan menggunakan *ladder drill* dan *hurdle drill*.

Metode latihan *ladder drill* dirancang untuk bagaimana atlet dapat bergerak secara cepat dan mengubah arah serta melewati kotak-kotak sebagai rintangan yang divariasikan. *Ladder drill* merupakan peralatan untuk latihan

gerak kaki yang dapat digunakan dalam berbagai cabang olahraga untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan, kelentukan, ketepatan dan koordinasi pada atlet. Metode latihan *hurdle drill* merupakan salah satu bentuk latihan power dan koordinasi yang variatif dan inovatif yang dimodifikasi menggunakan alat-alat sederhana. Latihan *hurdle drill* adalah bentuk metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan untuk menyempurnakan power, kecepatan, kelincahan, koordinasi kaki dan memperbaiki teknik olahraga. Rintangan *hurdle* dapat disesuaikan dan divariasikan menurut kebutuhan atlet.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat diketahui seberapa pentingnya latihan *ladder drill* dan *hurdle drill* terhadap kecepatan atlet *sprinter* di nomor 100 meter. Bagan kerangka berpikir dapat dilihat pada gambar berikut:

Gambar 3. Alur Kerangka Berpikir



D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan kajian teori dan kerangka berpikir di atas, dapat dirumuskan hipotesis yaitu:

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *ladder drill* terhadap kecepatan atlet *sprinter* nomor lari 100 meter di Sportif Atletik Club Gunungkidul.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan *hurdle drill* terhadap kecepatan atlet *sprinter* nomor lari 100 meter di Sportif Atletik Club Gunungkidul.
3. Ada perbedaan yang signifikan *ladder drill* dan *hurdle drill* terhadap kecepatan atlet *sprinter* nomor lari 100 meter di Sportif Atletik Club Gunungkidul.

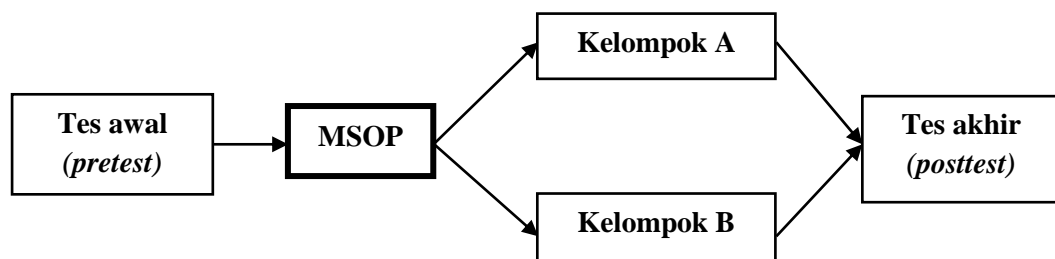
BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Penelitian eksperimental pada dasarnya adalah menguji hubungan antara variabel sebab dengan variabel akibat. Satu variabel atau lebih dimanipulasi untuk mengetahui pengaruhnya terhadap variabel lain, tetapi variabel yang tidak ada hubungannya dengan masalah pokok harus dikontrol sampai batas minimal. Dengan kata lain, penelitian eksperimen adalah mengadakan perubahan pada satu atau lebih variabel dan mempelajari pengaruhnya, yaitu perubahan yang terjadi pada variabel lain. Variabel yang dimanipulasi disebut variabel bebas atau variabel sebab, variabel lain yang dipengaruhi oleh variabel bebas disebut variabel tergantung atau variabel akibat. Dimanipulasi, artinya variabel tersebut dapat diubah-ubah sesuai dengan masalah yang diteliti (Budiwanto, 2017, p. 87). Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah “*Two Groups Pretest-Posttest Design*”. Adapun rancangan tersebut dapat digambarkan sebagai berikut:

Gambar 4. *Two Group Pretest-Posttest Design*



(Sumber: Sugiyono, 2018, p. 32)

Keterangan:

<i>Pre-test</i>	: Tes awal
MSOP	: <i>Matched Subject Ordinal Pairing</i>
Kelompok A	: Perlakuan latihan <i>ladder drill</i>
Kelompok B	: Perlakuan latihan <i>hurdle drill</i>
<i>Post-test</i>	: Tes akhir

B. Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat penelitian yaitu di Sportif Atletik Club Gunungkidul yang beralamat di Stadion Gelora Handayani Jl. Taman Bakti No.16, Jeruksari, Wonosari, Kabupaten Gunungkidul, Daerah Istimewa Yogyakarta. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Januari-Februari 2024. Pemberian perlakuan (*treatment*) dilaksanakan sebanyak 16 kali pertemuan, dengan frekuensi 3 kali dalam satu Minggu, yaitu hari Senin, Rabu, dan Sabtu.

C. Populasi dan Sampel Penelitian**1. Populasi**

Populasi adalah kelompok yang menjadi target atau sasaran studi (penelitian) (Hermawan, 2019, 46). Hardani, dkk., (2020, p. 361) menyatakan bahwa populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes, atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian. Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian (Arikunto, 2019, p. 115). Populasi dalam penelitian ini adalah atlet lari 100 meter di Sportif Atletik Gunungkidul yang berjumlah 18 atlet.

2. Sampel

Sebagaimana karakteristik populasi, sampel yang mewakili populasi adalah sampel yang benar-benar terpilih sesuai dengan karakteristik populasi itu. Sampel adalah sebagian anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik pengambilan *sampling* (Hardani, dkk., 2020: 363). Pengambilan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan *purposive sampling*. *Purposive sampling* menurut Sugiyono (2018: 138) adalah pengambilan sampel dengan menggunakan beberapa pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan untuk dapat menentukan jumlah sampel yang akan diteliti. Adapun kriterianya yaitu: (1) Sampel adalah pelari jarak pendek nomor 100 meter, (2) Sampel masih bersekolah SMP atau SMA, (3) Sampel merupakan atlet yang masih aktif latihan, (4) Pelari sudah memulai latihan minimal 3 bulan terakhir, (5) Bersedia mengikuti *treatment* dengan metode latihan *ladder drill* dan *hurdle drill* sebanyak 16 kali. Berdasarkan kriteria tersebut yang memenuhi berjumlah 12 atlet.

Seluruh sampel tersebut dikenai *pretest* tes untuk menentukan kelompok *treatment*, diranking nilai *pretest*-nya, kemudian dipasangkan (*matched*) dengan pola A-B-B-A dalam dua kelompok dengan anggota masing-masing 6 atlet. Teknik pembagian sampel yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan *ordinal pairing*. *Ordinal pairing* adalah pembagian kelompok menjadi dua dengan tujuan keduanya memiliki kesamaan atau kemampuan yang merata (Sugiyono,

2018, p. 61). Sampel dibagi menjadi dua kelompok, Kelompok A diberi latihan *ladder drill* dan kelompok B diberi latihan *hurdle drill*. Hasil pengelompokan berdasarkan *ordinal pairing* adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Teknik Pembagian Sampel dengan *Ordinal Pairing*

Kelompok A	Kelompok B
1	2
4	3
5	6
8	7
9	10
12	11

D. Definisi Operasional Variabel

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas satu variabel bebas (*independent*) yaitu latihan *ladder drill* dan *hurdle drill*, sedangkan variabel terikatnya adalah kecepatan lari *sprint* 100 meter. Adapun definisi variabel sebagai berikut:

1. Latihan *ladder drill* adalah metode atau cara melatih ketepatan *drop shot* dengan menggunakan sasaran yang sama secara terus-menerus dan tidak mengubah sasaran dalam satu set. Latihan dilakukan selama 16 kali pertemuan dan pada tiap 2 kali pertemuan repetisi dan set meningkat.
2. Latihan *hurdle drill* adalah suatu metode atau cara untuk melatih ketepatan *drop shot* dengan menggunakan sasaran berubah-ubah dalam setiap satu setnya. Latihan dilakukan selama 16 kali pertemuan dan pada tiap 2 kali pertemuan repetisi dan set meningkat.

3. Kecepatan lari *sprint* 100 meter adalah lari jarak pendek dimana peserta berlari dengan kecepatan yang maksimal sepanjang jarak 100 meter, tujuan dari lari *sprint* untuk memaksimalkan kecepatan horizontal yang dihasilkan dari dorongan badan ke depan.

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen didefinisikan sebagai alat ukur yang digunakan dalam penelitian merupakan suatu alat yang digunakan untuk mengukur variabel yang diamati (Sugiyono, 2018, p. 148). Instrumen pengumpul data adalah alat yang digunakan untuk mengumpulkan data. Kualitas suatu penelitian akan ditentukan oleh kualitas data yang dikumpulkan. Data merupakan penggambaran variabel penelitian. Kualitas data sangat tergantung pada kualitas instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan informasi atau data penelitian. Instrumen yang baik pada umumnya harus memenuhi beberapa kriteria (Budiwanto, 2017, p. 183).

Instrumen tes yang digunakan untuk pengukuran awal (*pretest*) maupun pengukuran akhir (*posttest*) menggunakan tes kecepatan lari *sprint* 100 meter. Tujuan tes ini untuk mengukur kecepatan. Validitas sebesar 0,872 dan reliabilitas sebesar 0,891 (Bafirman & Wahyuni, 2019, p. 88). Prosedur tes sebagai berikut:

- a. Alat dan fasilitas yang terdiri atas: (1) Lapangan: Lintasan lurus, datar, rata, tidak licin, berjarak 100 meter dan masih mempunyai

- lintasan lanjutan, (2) bendera *start*, peluit, tiang pancang, *stopwatch*, formulir dan alat tulis.
- b. Petugas tes: (1) Juru berangkat atau starter, (2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.
 - c. Pelaksanaan: (1) Sikap permulaan: peserta berdiri dibelakang garis start, (2) Gerakan: pada aba-aba “siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari, (3) Kemudian pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju ke garis finish, menempuh jarak 100 meter, (4) Lari masih bisa diulang apabila: (a) Pelari mencuri *start*, (b) Pelari tidak melewati garis *finish*, (c) Pelari terganggu oleh pelari lain.
 - d. Pengukuran waktu: Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis *finish*.
 - e. Pencatatan hasil: (1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 100 meter dalam satuan waktu detik, (2) Pengambilan waktu: satu angka di belakang koma untuk *stopwatch* manual, dan dua angka di belakang koma untuk *stopwatch* digital.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data (Sugiyono, 2018, p. 224). Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah tes dan pengukuran.

Treatment/latihan dilakukan mengikuti program latihan yang telah disusun. Sebelum digunakan untuk penelitian, terlebih dahulu program latihan divalidasi, sehingga program latihan layak untuk penelitian. Validator dalam penelitian ini yaitu Maranthuka Setyantoko, M.Pd., dan Ivan Budi Aji, S.Pd. Proses penelitian dilakukan selama 16 kali pertemuan belum termasuk *pretest* dan *posttest*. Program latihan *ladder drill* dan *hurdle drill* selengkapnya disajikan pada lampiran.

JADWAL PROGRAM PER SESI
Cabang Olahraga : Atletik
Nomor : 100 meter
Jumlah Atlet : 12 Atlet
Usia : 14-18 tahun

PERT. KE 1	PERT. KE 2	PERT. KE 3	PERT. KE 4
TEKNIK	SPEED	STRENGHT	DAYA TAHAN
PERT. KE 5	PERT. KE 6	PERT. KE 7	PERT. KE 8
TEKNIK	SPEED	STRENGHT	DAYA TAHAN
PERT. KE 9	PERT. KE 10	PERT. KE 11	PERT. KE 12
TEKNIK	SPEED	STRENGHT	DAYA TAHAN
PERT. KE 13	PERT. KE 14	PERT. KE 15	PERT. KE 16
TEKNIK	SPEED	STRENGHT	DAYA TAHAN

F. Teknik Analisis Data

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, maka perlu dilakukan uji prasyarat. Pengujian data hasil pengukuran yang berhubungan dengan hasil penelitian bertujuan untuk membantu analisis agar menjadi lebih baik. Untuk itu dalam penelitian ini akan diuji normalitas dan uji homogenitas data. Sebelum melangkah ke uji-t, ada persyaratan yang harus dipenuhi oleh peneliti bahwa data yang dianalisis harus berdistribusi normal, untuk itu perlu dilakukan uji normalitas dan uji homogenitas (Arikunto, 2019, p. 299).

1. Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah cara untuk menetapkan apakah distribusi data dalam sampel dapat secara masuk akal dianggap berasal dari populasi tertentu dengan distribusi normal. Uji normalitas digunakan dalam melakukan uji hipotesis statistik parametrik. Sebab, dalam statistik parametrik diperlukan persyaratan dan asumsi-asumsi. Salah satu persyaratan dan asumsi adalah bahwa distribusi data setiap variabel penelitian yang dianalisis harus membentuk distribusi normal. Jika data yang dianalisis tidak berdistribusi normal, maka harus dianalisis menggunakan statistik nonparametrik (Budiwanto, 2017: 190). Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan teknik *Shapiro-Wilk* dengan bantuan SPSS 23. Kriteria keputusan yaitu:

- 1) Jika nilai $p\text{-value} > 0,05$, maka data normal.
- 2) Jika nilai $p\text{-value} < 0,05$, maka data tidak normal.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan untuk memberikan keyakinan bahwa sekelompok data yang diteliti dalam proses analisis berasal dari populasi yang tidak jauh berbeda keragamannya. Pengujian homogenitas adalah pengujian untuk mengetahui sama tidaknya variansi-variansi dua buah distribusi atau lebih (Budiwanto, 2017:

193). Uji homogenitas dalam penelitian menggunakan uji F dengan bantuan SPSS 23. Kriteria keputusan yaitu:

- 1) Jika hasil analisis menunjukkan nilai $p\text{-value} > 0,05$, maka data tersebut homogen.
- 2) Jika hasil analisis data menunjukkan nilai $p\text{-value} < 0,05$, maka data tersebut tidak homogen.

2. Uji Hipotesis

Uji t atau *t-test* adalah teknik analisa statistik yang dapat dipergunakan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara dua *mean* sampel atau tidak. Uji t yang digunakan yaitu *paired sample test* dan *independent sample test*. Menurut Ananda & Fadhil (2018: 287) kriteria pengujian sebagai berikut:

- a. Jika $t \text{ hitung} > t \text{ tabel}$ (df n-1 dan df n-2) dan $\text{sig.} < 0,05$ maka H_a diterima, sehingga terdapat perbedaan yang signifikan.
- b. Jika $t \text{ hitung} < t \text{ tabel}$ (df n-1 dan df n-2) dan $\text{sig.} > 0,05$ maka H_a ditolak, sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

Untuk mengetahui persentase peningkatan setelah diberi perlakuan digunakan perhitungan persentase peningkatan dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Persentase peningkatan} = \frac{\text{Mean Different}}{\text{Mean Pretest}} \times 100\%$$

$$\text{Mean Different} = \text{mean posttest} - \text{mean pretest}$$

BAB IV
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Hasil Analisis Deskriptif

Hasil *pretest* dan *posttest* kecepatan atlet *sprinter* nomor lari 100 meter di Sportif Atletik Club Gunungkidul dijelaskan sebagai berikut:

a. *Pretest-Posttest* Kelompok Latihan *Ladder Drill*

Hasil *pretest* dan *posttest* kecepatan atlet *sprinter* nomor lari 100 meter di Sportif Atletik Club Gunungkidul kelompok latihan *ladder drill* disajikan pada tabel 2:

Tabel 2. *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Latihan *Ladder Drill*

No Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	12,53	12,49	0,04
2	12,72	12,67	0,05
3	12,87	12,72	0,15
4	13,35	13,04	0,31
5	13,47	13,32	0,15
6	13,80	13,56	0,24

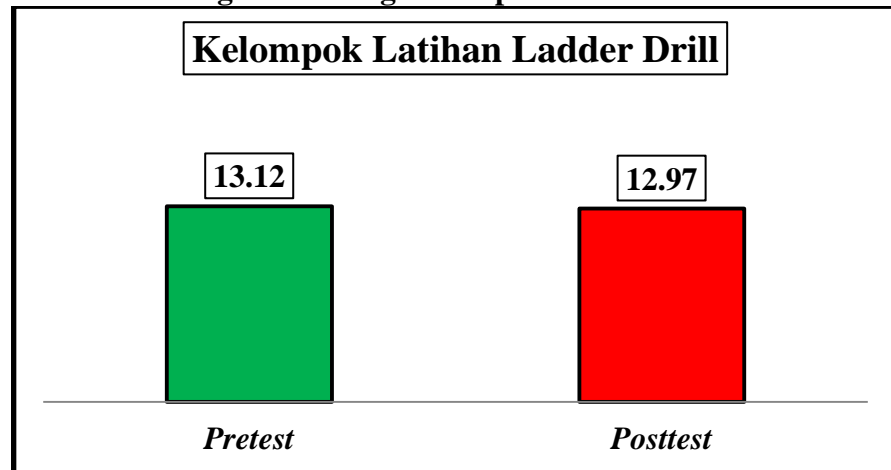
Deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* kecepatan atlet *sprinter* nomor lari 100 meter di Sportif Atletik Club Gunungkidul kelompok latihan *ladder drill* disajikan pada tabel 3 berikut:

Tabel 3. Deskriptif Statistik Kelompok Latihan *Ladder Drill*

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	6	6
<i>Mean</i>	13,12	12,97
<i>Median</i>	13,11	12,88
<i>Mode</i>	12,53 ^a	12,49 ^a
<i>Std. Deviation</i>	0,49	0,41
<i>Minimum</i>	12,53	12,49
<i>Maximum</i>	13,80	13,56

Diagram batang *pretest* dan *posttest* kecepatan atlet *sprinter* nomor lari 100 meter di Sportif Atletik Club Gunungkidul kelompok latihan *ladder drill* disajikan pada gambar 5 sebagai berikut:

Gambar 5. Diagram Batang Kelompok Latihan *Ladder Drill*



Berdasarkan gambar 5, menunjukkan bahwa *pretest* kecepatan atlet *sprinter* nomor lari 100 meter di Sportif Atletik Club Gunungkidul kelompok latihan *ladder drill* rata-rata sebesar 13,12 detik dan meningkat saat *posttest* sebesar 12,97 detik.

b. *Pretest-Posttest* Kelompok Latihan *Hurdle Drill*

Hasil *pretest* dan *posttest* kecepatan atlet *sprinter* nomor lari 100 meter di Sportif Atletik Club Gunungkidul kelompok latihan *hurdle drill* disajikan pada tabel 4 berikut:

Tabel 4. *Pretest* dan *Posttest* Kelompok Latihan *Hurdle Drill*

No Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	Selisih
1	12,65	12,62	0,03
2	12,66	12,64	0,02
3	13,04	13,02	0,02
4	13,19	13,14	0,05
5	13,55	13,52	0,03
6	13,74	13,69	0,05

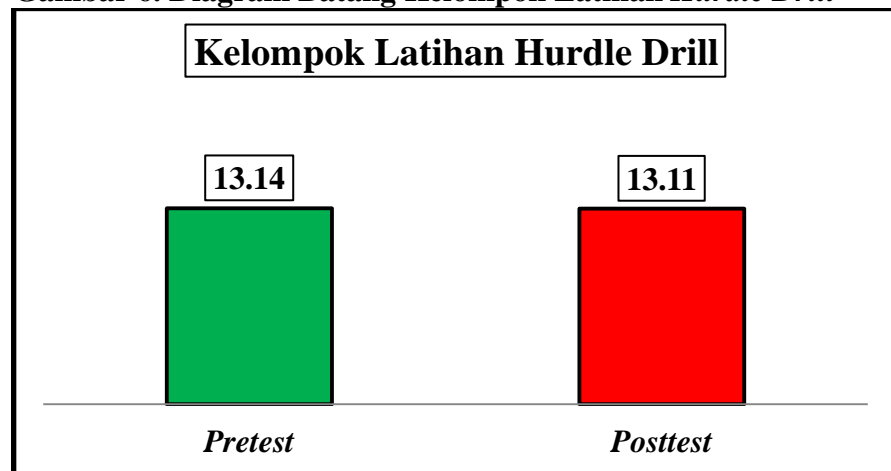
Deskriptif statistik *pretest* dan *posttest* kecepatan atlet *sprinter* nomor lari 100 meter di Sportif Atletik Club Gunungkidul kelompok latihan *hurdle drill* disajikan pada tabel 5 berikut:

Tabel 5. Deskriptif Statistik Kelompok Latihan Hurdle Drill

Statistik	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
<i>N</i>	6	6
<i>Mean</i>	13,14	13,11
<i>Median</i>	13,12	13,08
<i>Mode</i>	12,65 ^a	12,62 ^a
<i>Std. Deviation</i>	0,45	0,44
<i>Minimum</i>	12,65	12,62
<i>Maximum</i>	13,74	13,69

Diagram batang *pretest* dan *posttest* kecepatan atlet *sprinter* nomor lari 100 meter di Sportif Atletik Club Gunungkidul kelompok latihan *hurdle drill* disajikan pada gambar 6 sebagai berikut:

Gambar 6. Diagram Batang Kelompok Latihan Hurdle Drill



Berdasarkan gambar 6, menunjukkan bahwa *pretest* kecepatan atlet *sprinter* nomor lari 100 meter di Sportif Atletik Club Gunungkidul kelompok latihan *hurdle drill* rata-rata sebesar 13,14 detik dan meningkat saat *posttest* sebesar 13,11 detik.

2. Hasil Uji Prasyarat

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dimaksudkan untuk mengetahui apakah variabel-variabel dalam penelitian mempunyai sebaran distribusi normal atau tidak. Penghitungan uji normalitas ini menggunakan rumus *Shapiro-Wilk*. Hasil analisis selengkapnya disajikan pada tabel 6 sebagai berikut.

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

Data Kecepatan		<i>p-value</i>	Sig.	Keterangan
Kelompok latihan <i>ladder drill</i>	<i>Pretest</i>	0,712	0,05	Normal
	<i>Posttest</i>	0,667	0,05	Normal
Kelompok latihan <i>hurdle drill</i>	<i>Pretest</i>	0,498	0,05	Normal
	<i>Posttest</i>	0,489	0,05	Normal

Berdasarkan tabel 6 di atas dapat dilihat bahwa data *pretest-posttest* kecepatan atlet *sprinter* nomor lari 100 meter di Sportif Atletik Club Gunungkidul kelompok latihan *ladder drill* dan *hurdle drill* memiliki *p-value* > 0.05. maka variabel berdistribusi normal. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 7 halaman 95.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas berguna untuk menguji kesamaan sampel yaitu seragam atau tidak varian sampel yang diambil dari populasi. Kaidah homogenitas jika *p-value* > 0.05, maka tes dinyatakan homogen, jika *p-value* < 0.05. maka tes dikatakan tidak homogen. Hasil uji homogenitas dapat dilihat pada tabel 7 sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Uji Homogenitas

Data Kecepatan	<i>p-value</i>	Keterangan
<i>Pretest-posttest</i> kelompok latihan <i>ladder drill</i>	0,614	Homogen
<i>Pretest-posttest</i> kelompok latihan <i>hurdle drill</i>	0,967	Homogen

Berdasarkan tabel 7 di atas dapat dilihat data *pretest-posttest* kecepatan atlet *sprinter* nomor lari 100 meter di Sportif Atletik Club Gunungkidul kelompok latihan *ladder drill* dan *hurdle drill* diperoleh *p-value* > 0,05, sehingga data bersifat homogen. Hasil selengkapnya disajikan pada lampiran 8 halaman 96.

3. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini diuji menggunakan analisis uji t, yaitu *paired sample t test* ($df = n-1$) untuk analisis hipotesis 1 dan 2, sedangkan *independent sample test* untuk analisis hipotesis 3 ($df = n-2$) dengan menggunakan bantuan SPSS 23. Hasil uji hipotesis dijelaskan sebagai berikut:

a. Pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kecepatan lari 100 meter

Hipotesis yang pertama yang akan diuji dalam penelitian ini berbunyi sebagai berikut:

H_0 : Tidak ada pengaruh yang signifikan latihan *ladder drill* terhadap kecepatan atlet *sprinter* nomor lari 100 meter di Sportif Atletik Club Gunungkidul

H_a : Ada pengaruh yang signifikan latihan *ladder drill* terhadap kecepatan atlet *sprinter* nomor lari 100 meter di

Sportif Atletik Club Gunungkidul

Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai $p-value < 0,05$. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 8 berikut.

Tabel 8. Uji-t Kelompok Latihan *Ladder Drill*

Kecepatan	Mean	t_{hitung}	t_{tabel}	sig	%
<i>Pretest</i>	13,12	3,641	2,571	0,015	1,14%
<i>Posttest</i>	12,97				

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 8 di atas, dapat dilihat bahwa t_{hitung} 3,641 dan $t_{tabel (df 5)}$ 2,571 dengan $p-value$ 0,015 $< 0,05$, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *ladder drill* terhadap kecepatan atlet *sprinter* nomor lari 100 meter di Sportif Atletik Club Gunungkidul”, **diterima**. Bersarnya peningkatan kecepatan setelah diberikan latihan *ladder drill* yaitu sebesar 1,14%.

b. Pengaruh latihan *hurdle drill* terhadap kecepatan lari 100 meter

Hipotesis yang pertama yang akan diuji dalam penelitian ini berbunyi sebagai berikut:

H_o : Tidak ada pengaruh yang signifikan latihan *hurdle drill* terhadap kecepatan atlet *sprinter* nomor lari 100 meter di Sportif Atletik Club Gunungkidul

H_a : Ada pengaruh yang signifikan latihan *hurdle drill*

terhadap kecepatan atlet *sprinter* nomor lari 100 meter di Sportif Atletik Club Gunungkidul

Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai $p-value < 0,05$. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 9 berikut.

Tabel 9. Uji-t Kelompok Latihan *Hurdle Drill*

Kecepatan	Mean	t_{hitung}	t_{tabel}	sig	%
<i>Pretest</i>	13,14	5,976	2,571	0,002	0,23%
<i>Posttest</i>	13,11				

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 9 di atas, dapat dilihat bahwa t_{hitung} 5,976 dan t_{tabel} (df 5) 2,571 dengan $p-value$ 0,002 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (H_a) yang berbunyi “Ada pengaruh yang signifikan latihan *hurdle drill* terhadap kecepatan atlet *sprinter* nomor lari 100 meter di Sportif Atletik Club Gunungkidul”, **diterima**. Bersarnya peningkatan kecepatan setelah diberikan latihan *hurdle drill* yaitu sebesar 0,23%.

c. Perbedaan latihan *ladder drill* dan *hurdle drill* terhadap kecepatan lari 100 meter

Hipotesis yang ketiga yang akan diuji dalam penelitian ini berbunyi sebagai berikut:

H_0 : Tidak ada perbedaan yang signifikan latihan *ladder drill* dan *hurdle drill* terhadap kecepatan atlet *sprinter* nomor lari 100 meter di Sportif Atletik Club Gunungkidul

Ha : Ada perbedaan yang signifikan latihan *ladder drill* dan *hurdle drill* terhadap kecepatan atlet *sprinter* nomor lari 100 meter di Sportif Atletik Club Gunungkidul

Kesimpulan penelitian dinyatakan signifikan jika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ dan nilai $sig < 0,05$. Berdasarkan hasil analisis diperoleh data pada tabel 10 sebagai berikut.

Tabel 10. Uji-t Perbedaan Latihan *Ladder Drill* dan *Hurdle Drill*

Kelompok	Mean	t_{hitung}	t_{tabel}	sig
Latihan <i>Ladder Drill</i>	1,14%	2,843	2,145	0,017
Latihan <i>Hurdle Drill</i>	0,23%			

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 10 di atas, dapat dilihat bahwa t_{hitung} 2,843 dan t_{tabel} (df 10) 2,145 dengan $p-value$ 0,017 < 0,05, maka hasil ini menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan. Dengan demikian hipotesis alternatif (Ha) yang berbunyi “Ada perbedaan yang signifikan latihan *ladder drill* dan *hurdle drill* terhadap kecepatan atlet *sprinter* nomor lari 100 meter di Sportif Atletik Club Gunungkidul”, **diterima**. Perbedaan *posttest* kecepatan setelah diberikan latihan *ladder drill* dan *hurdle drill* sebesar 0,12 detik. Latihan *ladder drill* mempunyai persentase peningkatan lebih besar daripada *hurdle drill*. Dapat disimpulkan bahwa latihan *ladder drill* lebih baik daripada latihan *hurdle drill* terhadap kecepatan atlet *sprinter* nomor lari 100 meter di Sportif Atletik Club Gunungkidul.

B. Pembahasan

1. Pengaruh Latihan *Ladder Drill* terhadap Kecepatan

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *ladder drill* terhadap kecepatan atlet *sprinter* nomor lari 100 meter di Sportif Atletik Club Gunungkidul. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Adhi & Wismanadi (2018); Kusuma & Kardiawan (2017) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kecepatan. Penelitian Ilham, dkk., (2021); Rifqi (2023) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kecepatan *dribbling* futsal. Penelitian Nuha, dkk., (2023) menunjukkan bahwa latihan *ladder drill* berpengaruh terhadap kecepatan tendangan T atlet UKM Unwahas. Penelitian yang dilakukan Putra, dkk., (2023) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kecepatan tendangan.

Metode latihan *ladder drill* dirancang untuk bagaimana atlet dapat bergerak secara cepat dan mengubah arah serta melewati kotak-kotak sebagai rintangan yang divariasikan (Persada & Mashud, 2022, p. 292). *Ladder drill* merupakan peralatan untuk latihan gerak kaki yang dapat digunakan dalam berbagai cabang olahraga untuk meningkatkan kelincahan, kecepatan, kelentukan, ketepatan dan koordinasi pada atlet. *Ladder drill* merupakan cara terbaik untuk meningkatkan kecepatan kaki, kelincahan, koordinasi, dan kecepatan secara keseluruhan (Sumarsono, 2017, p. 6). *Ladder drill* merupakan suatu bentuk latihan untuk

meningkatkan kelincahan (*agility*), kecepatan (*speed*), koordinasi (*coordination*) kaki secara keseluruhan. Tujuan utama dari *ladder drill* adalah untuk memberikan beragam pola dari gerakan kaki saat menggunakan alat tangga ketangkasan yang diletakkan lantai atau tanah (Kusuma & Kardiawan, 2017, p. 16)

Ladder drill adalah salah satu bentuk latihan fisik yang dilakukan dengan cara melompat dan berlari dengan menggunakan satu atau dua kaki dengan melewati tali yang berbentuk seperti tangga yang berfungsi untuk melatih kelincahan, koordinasi gerak, keseimbangan, dan kecepatan gerak. Metode latihan *ladder drill* ini dirancang untuk atlet dapat bergerak secara cepat dan mengubah arah serta melewati tali tangga sebagai rintangan yang divariasikan. *Ladder drill* membuat seseorang untuk memindahkan kaki secara cepat dalam gerakan yang tepat dan spesifik. *Ladder drill* bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan tubuh, gerakan refleks, daya tahan otot, kecepatan reaksi dan koordinasi antar bagian tubuh. Selain itu tujuan utama *ladder drill* adalah untuk mempermudah cakupan gerakan luas yang berbeda-beda pada kaki dan pola-pola pergerakan (Yanuar, dkk., 2022, p. 2).

2. Pengaruh Latihan *Hurdle Drill* terhadap Kecepatan

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa ada pengaruh yang signifikan latihan *hurdle drill* terhadap kecepatan atlet *sprinter* nomor lari 100 meter di Sportif Atletik Club Gunungkidul. Hasil tersebut

sejalan dengan penelitian yang dilakukan Nuha, dkk., (2023) menunjukkan bahwa latihan *hurdle* berpengaruh terhadap kecepatan tendangan T atlet UKM Unwahas. Penelitian yang dilakukan Rifqi (2023) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh latihan *ladder drill* terhadap kecepatan *dribbling* futsal.

Hasil penelitian Nurdiansyah & Susilawati (2018) menunjukkan bahwa ada pengaruh latihan *plyometric hurdle hopping* terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai. Dengan latihan selama 6 minggu dan frekuensi 3 kali dalam seminggu mendapat hasil peningkatan sebesar 5,14%. Latihan *plyometric hurdle* tersebut dapat meningkatkan kemampuan daya ledak otot tungkai karena dengan latihan *plyometric hurdle*, otot akan menjadi padat, berisi, kuat dan terlatih. *Plyometric hurdle* juga dapat mengembangkan kekuatan otot kaki karena latihan ini mengandalkan kekuatan kaki, yang mana kaki harus terus melompat-lompat melompati rintangan yang ada di depan secara berturut-turut dengan beberapa pengulangan. Latihan *plyometric hurdle* harus dilakukan secara teratur, terus menerus dan sesuai dengan prinsip-prinsip latihan agar latihan tersebut menjadi maksimal.

Metode latihan *hurdle drill* merupakan salah satu bentuk latihan power dan koordinasi yang variatif dan inovatif yang dimodifikasi menggunakan alat-alat sederhana. *Plyometric hurdle* juga dapat mengembangkan kekuatan otot kaki karena latihan ini mengandalkan kekuatan kaki, yang mana kaki harus terus melompat-lompat melompati

rintangan yang ada di depan secara berturut-turut dengan beberapa pengulangan (Yanuar, dkk., 2022, p. 2). Latihan *hurdle drill* adalah bentuk metode latihan yang digunakan untuk meningkatkan untuk menyempurnakan power, kecepatan, kelincahan, koordinasi kaki dan memperbaiki teknik olahraga. Rintangan *hurdle* dapat disesuaikan dan divariasikan menurut kebutuhan atlet (Persada & Mashud, 2022, p. 292). *Hurdle drill* adalah suatu peratan penting yang dibutuhkan untuk melatih respon kelincahan dan kecepatan serta power sesuai dengan cabang olahraga. Metode latihan *hurdle drill* merupakan bentuk latihan untuk mengubah arah dan posisi tubuh secara eksplosif dengan cepat dan tepat dengan cara melewati rintangan dengan koordinasi gerakan.

Latihan *agility hurdle drills* akan meningkatkan otot-otot yang berada di sekitar tungkai. Sudarmanto dkk., (2018, p. 67) menyatakan latihan *hurdle* dianggap sebagai aktivitas aerobik karena memerlukan kontraksi berirama dari kelompok-kelompok otot besar dari tungkai untuk memindahkan seluruh berat badan. Latihan ini dapat meningkatkan otot *gulteals*, *gastrochemins*, *guadriceps*, *hamstrings*, *fuktor pinggul*, otot-otot punggung bagian bawah, dan perut. Berdasarkan hal tersebut maka, otot akan menjadi kuat dan menjadi lentur, sehingga kecepatan atlet akan meningkat.

3. Perbedaan Latihan *Ladder Drill* dan *Hurdle Drill* terhadap Kecepatan

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan latihan *ladder drill* dan *hurdle drill* terhadap kecepatan

atlet *sprinter* nomor lari 100 meter di Sportif Atletik Club Gunungkidul. Latihan *ladder drill* lebih baik daripada latihan *hurdle drill* terhadap kecepatan atlet *sprinter* nomor lari 100 meter. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Sumarsono (2017); Kriswiyanto (2021) bahwa latihan *ladder drill* lebih baik daripada latihan *hurdle drill*.

Ladder drill merupakan alat latihan berbentuk yang menyerupai anak tangga yang berupa susunan tali dengan jarak yang sama satu sama lain dan diletakkan di lantai, dengan bentuk pemakaian menggunakan satu atau dua kaki (Nurhalizah dkk., 2023, p. 33). Melompat dan berlari dalam latihan *ladder drill* umumnya dianggap sebagai gerakan dinamis yang membutuhkan kekuatan otot yang tinggi dan berkaitan erat dengan kelincahan, oleh karena itu latihan ini dapat mempengaruhi kecepatan, kelincahan, kelentukan, kekuatan kaki dan daya ledak (Putra, dkk., 2023, p. 66).

Latihan *ladder drill* dengan menggunakan alat ladder atau tangga ketangkasan yang difokuskan pada gerakan cepat dan reaksi yang tepat dapat meningkatkan kecepatan lari (Silassie & Demena, 2016, p. 47). Peneliti sebelumnya Padrón-Cabo et al., (2020) juga menyarankan bahwa latihan *ladder drill* dapat meningkatkan kecepatan dan kelincahan *dribbling* dalam sepak bola. *Ladder drill* merupakan latihan yang paling sering dilakukan di berbagai dunia karena latihan ini dapat membantu pemain dalam berbagai jenis dan macam gerakan yang dapat meningkatkan kelincahan dan kecepatan dengan koordinasi yang lebih

baik. Selain itu, latihan ini dapat mengajarkan atlet untuk mengambil langkah yang tepat sesuai dengan kelincahannya (Pamungkas, et al., 2023, p. 127).

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan dengan semaksimal mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan-keterbatasan yang ada, yaitu:

1. Sampel tidak di asramakan, sehingga kemungkinan ada yang berlatih sendiri di luar *treatment*.
2. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi hasil tes, seperti kondisi tubuh, faktor psikologis, dan sebagainya.

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan, dapat diambil kesimpulan, bahwa:

1. Ada pengaruh yang signifikan latihan *ladder drill* terhadap kecepatan atlet *sprinter* nomor lari 100 meter di Sportif Atletik Club Gunungkidul, dengan t_{hitung} 3,641 dan $t_{tabel (df 5)}$ 2,571 dengan $p-value$ $0,015 < 0,05$. Bersarnya peningkatan kecepatan setelah diberikan latihan *ladder drill* yaitu sebesar 1,14%.
2. Ada pengaruh yang signifikan latihan *hurdle drill* terhadap kecepatan atlet *sprinter* nomor lari 100 meter di Sportif Atletik Club Gunungkidul, dengan t_{hitung} 5,976 dan $t_{tabel (df 5)}$ 2,571 dengan $p-value$ $0,002 < 0,05$. Bersarnya peningkatan kecepatan setelah diberikan latihan *hurdle drill* yaitu sebesar 0,23%.
3. Ada perbedaan yang signifikan latihan *ladder drill* dan *hurdle drill* terhadap kecepatan atlet *sprinter* nomor lari 100 meter di Sportif Atletik Club Gunungkidul, dengan t_{hitung} 2,843 dan $t_{tabel (df 10)}$ 2,145 dengan $p-value$ $0,017 < 0,05$. Latihan *ladder drill* lebih baik daripada latihan *hurdle drill* terhadap kecepatan atlet *sprinter* nomor lari 100 meter di Sportif Atletik Club Gunungkidul, dengan selisih sebesar 0,10 detik.

B. Implikasi

Berdasarkan kesimpulan dari hasil penelitian di atas, implikasi dari hasil penelitian bahwa untuk meningkatkan kecepatan atlet *sprinter* nomor lari 100 meter dapat dilakukan dengan mengupayakan adanya penerapan metode latihan *ladder drill* dan *hurdle drill*. Artinya atlet diberikan model latihan yang sesuai dengan karakteristiknya agar dalam proses latihan merasa senang dan termotivasi untuk mengikuti proses latihan, sehingga tujuan latihan akan tercapai. Kemudian implikasi lainnya yaitu dengan mendorong pelatih untuk menerapkan metode latihan yang cocok dapat memicu keterlibatan atlet dalam latihan.

C. Saran

Berdasarkan hasil penelitian maka kepada pelatih dan para peneliti lain, diberikan saran-saran sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan membuktikan bahwa latihan *ladder drill* lebih baik daripada latihan *hurdle drill* terhadap kecepatan atlet *sprinter* nomor lari 100 meter di Sportif Atletik Club Gunungkidul. Disarankan kepada pelatih untuk menggunakan metode latihan *ladder drill* untuk meningkatkan kecepatan atlet *sprinter* nomor lari 100 meter.
2. Bagi peneliti selanjutnya agar atlet di asramakan, sehingga dapat mengontrol aktivitas yang dilakukan sampel di luar latihan secara penuh.

3. Bagi peneliti yang bermaksud melanjutkan atau mereplikasi penelitian ini disarankan untuk melakukan kontrol lebih ketat dalam seluruh rangkaian eksperimen.
4. Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan dapat meneliti dengan jumlah populasi serta sampel yang lebih banyak dan berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhi, Y. N., & Wismanadi, H. (2018). Pengaruh latihan ladder drill crossover shuffle terhadap peningkatan kecepatan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 2(7), 182-192.
- Ananda, R., & Fadhli, M. (2018). *Statistik pendidikan teori dan praktik dalam pendidikan*. Medan: CV. Widya Puspita.
- Anantawijaya, G. Y., Yoda, I. K., & Wahyuni, N. P. D. S. (2018). Pengaruh pelatihan ladder practice terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 6(1), 1-10.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian; suatu pendekatan praktik. (Edisi revisi)* Jakarta: Rineka Cipta.
- Ash, C. J. M., Raharjo, S., & Andiana, O. (2022, July). Latihan hurdle drill dan ring drill meningkatkan kelincahan dalam permainan bola voli pada peserta ekstrakurikuler bola voli SMK Negeri 3 Malang. In *Prosiding Seminar Nasional Ilmu Keolahragaan* (Vol. 2, No. 1, pp. 41-51).
- Azis, A., Kurniawan, F., & Gustiawati, R. (2020). Survei penggunaan media pembelajaran ladder drill dalam pembelajaran lari jarak pendek. *Competitor*, 12(2), 67-73.
- Bafirman, H. B., & Wahyuni, A. S. (2019). *Pembentukan kondisi fisik*. Depok: PT Raja Grafindo Persada.
- Bompa, T. O & Haff, G. (2019). *Periodization theory and methodology of training*. USA: Sheridan Books.
- Budiwanto. (2017). *Metode statistika untuk mengolah data keolahragaan*. Malang: UNM Pres.
- Emral. (2017). *Pengantar teori dan metodologi pelatihan fisik*. Depok: Kencana.
- Faridah, E., & Umarama, H. (2022). Hubungan kekuatan otot tungkai dengan kecepatan lari 100 meter pada siswa putra SMK Negeri 12 Kepulauan Sula. *JIPOR: Jurnal IPTEK Olahraga dan Rekreasi*, 1(2), 90-102.
- Febrian, R. A., & Bakti, A. P. (2021). Latihan ball feeling dan latihan ladder drill terhadap kelincahan menggiring bola pemain sepakbola. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(03), 381-390.

- Giartama, G. (2018). Latihan running Abc terhadap hasil kecepatan lari 100 meter pada kegiatan ekstrakurikuler. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 7(2).
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, E. F., Sukmana, D. J., & Istiqomah, R. R. (2020). *Metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Yogyakarta: Pustaka Ilmu.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan olahraga. (teori dan metodologi)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Hasanuddin, M. I., & Hasruddin, H. (2022). Analisis panjang tungkai dan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan lari sprint 60 meter. *Cendekia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 10(2), 241-250.
- Hasyim & Saharullah. (2019). *Dasar-dasar ilmu kepelatihan*. Makasar: Badan Penerbit Universitas Negeri Makassar.
- Henjilito, R., & Pardilla, H. (2024). *Metode latihan versus metode pembelajaran dalam keterampilan atletik*. Sumatera Barat: PT. Insan Cendekia Mandiri Group.
- Hermawan, I. (2019). *Metodologi penelitian pendidikan (kualitatif, kuantitatif dan mixed method)*. Kuningan: Hidayatul Quran.
- Ilham, T. R., Pujiyanto, D., & Arwin, A. (2021). Pengaruh latihan plyometrics (hurdle hops dan ladder drill) terhadap kecepatan dribbling futsal putri Tim Jugador Bonita Rafflesia. *SPORT GYMNASTICS: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 34-45.
- Indah, D., Murlan, M., Mulyadi, H., & Hendryanto, F. (2023). Gerak dasar lari jarak pendek 60 meter siswa kelas V SD Negeri 025 Rambah Kabupaten Rokan Hulu. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(2), 9206-9215.
- Irianto, D. P. (2018). *Dasar-dasar latihan olahraga untuk menjadi atlet juara*. Bantul: Pohon Cahaya (Anggota IKAPI).
- Jlid, M. C., Racil, G., Coquart, J., Paillard, T., Bisciotti, G. N., & Chamari, K. (2019). Multidirectional plyometric training: very efficient way to improve vertical jump performance, change of direction performance and dynamic postural control in young soccer players. *Frontiers in physiology*, 10, 1462.
- Kemala, A. (2019). Analisis start blok ditinjau dari daya ledak dan kecepatan reaksi pada atlet lari jarak pendek. *Motion*, 10(1), 123-140.



- Kriswiyanto, R. (2021, December). Pengaruh latihan agility ring dan hurdle untuk meningkatkan kelincahan terhadap pemain ekstrakurikuler futsal SMA Negeri 3 Pemalang. In *Seminar Nasional Keindonesiaan (FPIPSKR)*.
- Kurniasari, D., & Sujarwo, S. (2019). Pengaruh latihan Abc terhadap koordinasi pada atlet pelajar nomor lari di Sportif Atletik Club Gunungkidul. *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 8(11).
- Kusuma, K. C. A., & Kardiawan, I. K. H. (2017). Pengaruh pelatihan ladder drill terhadap kecepatan dan kelincahan. *Semin. Nas. Ris. Inov*, 5, 16-20.
- Liputo, N., & Biki, R. (2019). Running sport program 50 meters number of long jump. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 1(1), 22-32.
- Mudariani, N. W., Artanayasa, I. W., & Sudiana, I. K. (2021). Pengaruh pelatihan hurdle drill dan dot drill terhadap kelincahan dan kekuatan otot tungkai. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 20(3), 266-278.
- Mulya, G., & Millah, H. (2019). Pengaruh latihan ladder drill terhadap peningkatan kelincahan pemain sepakbola. *Jurnal Segar*, 8(1), 1-10.
- Mulyadi, H. (2021). Hubungan daya ledak otot tungkai terhadap kecepatan lari 60 meter siswa kelas V Putra Sd Negeri 005 Pendalian. *Jurnal Sport Rokania*, 1(2), 80-86.
- Nasrulloh, A., Prasetyo, Y., & Apriyanto, K.D. (2018). *Dasar-dasar latihan beban*. Yogyakarta: UNY Pres.
- Nuha, M. U., Muhlisin, M., & Wicaksono, G. H. (2023). Pengaruh latihan ladder drill dan hurdle terhadap kecepatan tendangan T di Unit Kegiatan Mahasiswa Pencak Silat Unwas. *JOURNAL OF EDUCATION AND SPORT SCIENCE*, 4(2).
- Nurdiansyah, N., & Susilawati, S. (2018). Pengaruh latihan plyometric hurdle hopping terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 17(1).
- Nurhalizah, S., Syafaruddin, S., & Destriani, D. (2023). Pengaruh ladder drill terhadap tendangan lurus depan putri dipencak silat. *MEDIKORA*, 22(1), 33-42.
- 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.

- Padrón-Cabo, A., Rey, E., Kalén, A., & Costa, P. B. (2020). Effects of training with an agility ladder on sprint, agility, and dribbling performance in youth soccer players. *Journal of human kinetics*, 73(1), 219-228.
- Pamungkas, E. G., Sumaryanto, S., Komarudin, K., Prasetyo, Y., Sabillah, M. I., & Saryono, S. (2023). The influence of hurdle drill, ladder drill and agility training on women's football skills. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (50), 127-133.
- Persada, T. S. U., & Mashud, M. (2022). Kombinasi metode hurdle drill dan ladder drill dalam latihan tendangan nare chagi pada atlet taekwondo junior. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 22(4), 292-300.
- Priyono, D., Cahyadi, A., Husin, S., & Sulistianta, H. (2022). Pelatihan dasar atletik pada Guru Pendidikan Jasmani se-Kota Bandar Lampung Tahun 2021. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ilmu Pendidikan*, 1(01).
- Putra, A. J., Sukendro, S., & Putra, A. A. (2023). Perbedaan efektifitas latihan skipping dan ladder drill terhadap kecepatan tendangan dollyo caghi atlet taekwondo. *Journal of Sport Science and Fitness*, 9(1), 66-73.
- Putri, M., & Yulawan, E. (2021). Power limb relationship with sprint speed of 50 meters in men's students class VIII State Junior High School 1 Muaro Jambi. *Score*, 1(1), 1-13.
- Ramadhan, K. (2018). *Pengaruh latihan variasi speed ladder terhadap prestasi lari sprint 100 m pada sprinter UKM Atletik Universitas Negeri Yogyakarta*. Skripsi sarjana, tidak diterbitkan. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rasyono, R., & Zulmi, R. A. (2018). Pengaruh latihan ladder drill terhadap peningkatan kelincahan pemain Ssb Bukit Tengah. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga dan Kesehatan*, 7(1).
- Rifqi, M. I. (2023, December). Pengaruh latihan agility ladder drill dan hurdle drill terhadap kelincahan pemain futsal putri SMP Negeri 1 Gringsing. In *Seminar Nasional Keindonesiaan (FPIPSKR)* (Vol. 8, No. 01).
- Sari, S. D., & Suropto, A. W. (2021). Profil kondisi fisik atlet lari jarak jauh klub atletik Bima Cepu Kabupaten Blora tahun 2020. *Indonesian Journal For Physical Education And Sport*, 2(1), 398-402.
- Sihombing, S. (2019). Hubungan panjang tungkai dan daya ledak otot tungkai dengan hasil lari sprint 100 meter. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 3(2), 256-261.




- Silassie, A. G., & Demena, T. E. S. F. A. Y. E. (2016). A study of agility, coordination and speed as related to dribbling and kicking performance of Jimma, Woliso and Sebeta town male football players. *J Phys Edu Res*, 3(1), 47-55.
- Sudarmanto, E. (2018). Perbedaan pengaruh metode latihan plyometric depth jump dan hurdle hopping terhadap peningkatan power otot tungkai pada pesilat remaja putri Perguruan Tapak Suci Putera Muhammadiyah Simo Boyolali Tahun 2018. *JOSSAE (Journal of Sport Science and Education)*, 3(2), 60-68.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sujiono, B., & Marani, I. N. (2019). Hubungan antara panjang tungkai dan daya ledak otot tungkai terhadap hasil lari 100 meter atlet atletik. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 3(2), 126-132.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar teori dan metodologi melatih fisik*. Bandung: CV Lubuk Agung.
- Sumarsono, A. (2017). Pengaruh metode latihan agility hurdle drill dan agility leader terhadap koordinasi kaki anggota ukm futsal universitas musamus merauke. *Altius: Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, 6(1).
- Tefu, J. A. (2019). Pengaruh latihan ladder drill: Ladder speed run dan in out drill terhadap peningkatan kecepatan dan kelincahan. *Jendela Olahraga*, 4(1), 32-37.
- Thahir, S., Rusmiati, P., & Alsaudi, A. T. (2021). Upaya meningkatkan hasil belajar lari sprint melalui pendekatan permainan ganjil genap. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara III* (pp. 214-220).
- Yanuar, F., Sunaryo, A. B., Sugiyanto, S., Liskustyawati, H., & Riyadi, S. (2022, December). Pengaruh latihan agility hurdle drill dan agility ladder drill terhadap kelincahan teknik dribbling pemain sepakbola wanita pelajar usia muda. In *SEMINAR NASIONAL OLAHRAGA* (Vol. 4, No. 1).
- Zainuddin, M. S., & Hasanuddin, M. I. (2023). Pengaruh latihan ladder drill terhadap kecepatan lari 100 meter. *JURNAL PENJAKORA*, 10(2).

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

SURAT IZIN PENELITIAN	https://admin.eservice.uny.ac.id/surat-izin/cetak-penelitian
	KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN DAN KESEHATAN Alamat : Jalan Colombo Nomor 1 Yogyakarta 55281 Telepon (0274) 586168, ext. 560, 557, 0274-550826, Fax 0274-513092 Laman: fik.uny.ac.id E-mail: humas_fik@uny.ac.id
Nomor : B/106/UN34.16/PT.01.04/2024	17 April 2024
Lamp. : 1 Bendel Proposal	
Hal : Izin Penelitian	
Yth . PASI Gunungkidul, Logandeng, Playen, Gunungkidul, DIY	
Kami sampaikan dengan hormat, bahwa mahasiswa tersebut di bawah ini:	
Nama	: Intan Cahyani
NIM	: 19602244039
Program Studi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga - S1
Tujuan	: Memohon izin mencari data untuk penulisan Tugas Akhir Skripsi (TAS)
Judul Tugas Akhir	: PENGARUH LATIHAN LADDER DRILL DAN HURDLE DRILL TERHADAP KECEPATAN ATLET SPRINTER NOMOR LARI 100 METER DI SPORTIF ATLETIK CLUB GUNUNGKIDUL
Waktu Penelitian	: 27 Januari - 26 Februari 2024
Untuk dapat terlaksananya maksud tersebut, kami mohon dengan hormat Bapak/Ibu berkenan memberi izin dan bantuan seperlunya.	
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terima kasih.	
	
Tembusan :	Prof. Dr. Ahmad Nasrulloh, S.Or., M.Or. NIP 19830626 200812 1 002
1. Kepala Layanan Administrasi;	
2. Mahasiswa yang bersangkutan.	
1 dari 1	17/04/2024, 12.55

Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian

	PERSATUAN ATLETIK SELURUH INDONESIA (P.A.S.I) PENGURUS KABUPATEN GUNUNGKIDUL <i>Alamat Sekretariat: Logandeng Playen Gunungkidul E-mail: pasigunungkidul@gmail.com</i>	
Wonosari, 16 April 2024		
Nomor	: 004/IV/2024/PASIGK	
Lampiran	: -	
Hal	: Izin Penelitian Sdr. Intan Cahyani	
Yth.	Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta	
	di Yogyakarta	
	Salam Olahraga! Jaya!	
	Dengan hormat memperhatikan surat Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Yogyakarta nomor : B/106/UN34.16/PT.01.04/2024 tanggal 17 April 2024 perihal Permohonan izin penelitian.	
	Dengan ini PASI Kabupaten Gunungkidul memberikan izin penelitian kepada :	
Nama	: Intan Cahyani	
NIM	: 19602244039	
Prodi	: Pendidikan Kepelatihan Olahraga – S1	
Fakultas	: Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan	
Waktu Penelitian	: 27 Januari – 26 Februari 2024	
	Demikian surat izin penelitian ini dibuat dan agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.	
	 KETUA PASI KABUPATEN GUNUNGKIDUL <i>SRI SUHARTANTA, S.I.P., M.Si.</i>	

Lampiran 3. Surat Keterangan Validasi



LEMBAR VALIDASI

Penelitian dengan judul Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan Hurdle Driil Terhadap Kecepatan Atlet Sprinter Nomor Lari 100 Meter Di Sportif Atletik Club Gunungkidul oleh Intan Cahyani (19602241015) dapat digunakan untuk mengolah data dengan mengacu pada kisi-kisi Program Latihan Ladder Drill dan Hurdle drill dinyatakan valid.

Telah divalidasi

Yogyakarta, 23 Januari 2024

Validator

No.	Nama Validator	Tanggal	Tanda Tangan
1.	Maranthika Setyantoko, M.Pd	23/01/2024	
2.	Ivan Budi Aji, S.Pd.	15/01/2024	

Lanjutan Lampiran 3.

SURAT PERNYATAAN VALIDASI
INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Maranthika Setyantoko, M.Pd
Unit Kerja : Sportif atletik Club
Bidang Keahlian : Kepelatihan Atletik

Menerangkan bahwa instrument penelitian Tugas Akhir atas nama mahasiswa:


Nama : Intan Cahyani
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
NIM. : 19602244039
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan Hurdle Driil Terhadap Kecepatan Atlet Sprinter Nomor Lari 100 Meter Di Sportif Atletik Club Gunungkidul

Setelah dilakukan kajian atas instrument penelitian Tugas Akhir tersebut dapat dinyatakan:

Layak digunakan untuk penelitian
 Layak digunakan dengan perbaikan
 Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 23 Januari 2024
Validator,

Maranthika Setyantoko, M.Pd

Catatan:

Beri tanda ✓

Lanjutan Lampiran 3.

SURAT PERNYATAAN VALIDASI
INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ivan Budi Aji, S.Pd.
Unit Kerja : Club Singkil Track Project Yogyakarta
Bidang Keahlian : Kepelatihan Atletik

Menerangkan bahwa instrument penelitian Tugas Akhir atas nama mahasiswa:


Nama : Intan Cahyani
Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga
NIM. : 19602244039
Judul Skripsi : Pengaruh Latihan Ladder Drill Dan Hurdle Driil Terhadap Kecepatan Atlet Sprinter Nomor Lari 100 Meter Di Sportif Atletik Club Gunungkidul

Setelah dilakukan kajian atas instrument penelitian Tugas Akhir tersebut dapat dinyatakan:

Layak digunakan untuk penelitian
 Layak digunakan dengan perbaikan
 Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 15 Januari 2024
Validator,

Ivan Budi Aji, S.Pd.

Catatan:

Beri tanda ✓

Lampiran 4. Data Pretest dan Posttest

DATA PRETEST

No	Nama (Inisial)	Terbaik
1	Lilik	12.45
2	Raka	12.53
3	Yuda	12.69
4	Fahri	12.74
5	Ayuk	13.49
6	Alifah	13.73
7	Riska	13.96
8	Nabila	14.13
9	Nana	14.19
10	Sifa	14.31
11	Lintang	14.53
12	Putri	14.87

ORDINAL PAIRING

No	Nama	Kelompok	Hasil Tes
1	Lilik	A	12.45
2	Raka	B	12.53
3	Yuda	B	12.69
4	Fahri	A	12.74
5	Ayuk	A	13.49
6	Alifah	B	13.73
7	Riska	B	13.96
8	Nabila	A	14.13
9	Nana	A	14.19
10	Sifa	B	14.31
11	Lintang	B	14.53
12	Putri	A	14.87

Lanjutan Lampiran Data *Pretest* dan *Posttest*

DAFTAR KELOMPOK EKSPERIMEN
Berdasarkan Hasil Tes Awal Serta Mean dari Tiap-tiap Kelompok

No	Nama Kelompok Eksperimen A	Hasil	No	Nama Kelompok Eksperimen B	Hasil
1	Lilik	12.45	1	Raka	12.53
2	Fahri	12.74	2	Yuda	12.69
3	Ayuk	13.49	3	Alifah	13.73
4	Nabila	14.13	4	Riska	13.96
5	Nana	14.19	5	Sifa	14.31
6	Putri	14.87	6	Lintang	14.53
Jumlah		78,74	Jumlah		78,83
Mean		13,12	Mean		13,14

DATA POSTTEST

Kelompok Eksperimen Latihan *Ladder Drill*

No	Nama (Inisial)	Terbaik
1	Lilik	12.41
2	Fahri	12.69
3	Ayuk	13.34
4	Nabila	13.82
5	Nana	14.04
6	Putri	14.63

Kelompok Eksperimen *Hurdle Drill*

No	Nama (Inisial)	Terbaik
1	Raka	12.50
2	Yuda	12.65
3	Alifah	13.73
4	Riska	13.91
5	Sifa	14.28
6	Lintang	14.48

Lampiran 5. Hasil Analisis Deskriptif Statistik

Statistics

		Pretest latihan ladder drill	Posttest latihan ladder drill	Pretest latihan hurdle drill	Posttest latihan hurdle drill
N	Valid	6	6	6	6
	Missing	0	0	0	0
Mean		13,65	13,49	13,63	13,59
Median		13,81	13,58	13,85	13,82
Mode		12,45 ^a	12,41 ^a	12,53 ^a	12,50 ^a
Std. Deviation		0,93	0,84	0,83	0,83
Minimum		12,45	12,41	12,53	12,50
Maximum		14,87	14,63	14,53	14,48
Sum		81,87	80,93	81,75	81,55

a, Multiple modes exist, The smallest value is shown

Pretest latihan ladder drill

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12,45	1	16,7	16,7	16,7
	12,74	1	16,7	16,7	33,3
	13,49	1	16,7	16,7	50,0
	14,13	1	16,7	16,7	66,7
	14,19	1	16,7	16,7	83,3
	14,87	1	16,7	16,7	100,0
Total		6	100,0	100,0	

Posttest latihan ladder drill

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12,41	1	16,7	16,7	16,7
	12,69	1	16,7	16,7	33,3
	13,34	1	16,7	16,7	50,0
	13,82	1	16,7	16,7	66,7
	14,04	1	16,7	16,7	83,3
	14,63	1	16,7	16,7	100,0
Total		6	100,0	100,0	

Lanjutan Lampiran Deskriptif Statistik

Pretest latihan hurdle drill

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12,53	1	16,7	16,7	16,7
	12,69	1	16,7	16,7	33,3
	13,73	1	16,7	16,7	50,0
	13,96	1	16,7	16,7	66,7
	14,31	1	16,7	16,7	83,3
	14,53	1	16,7	16,7	100,0
	Total	6	100,0	100,0	

Posttest latihan hurdle drill

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	12,5	1	16,7	16,7	16,7
	12,65	1	16,7	16,7	33,3
	13,73	1	16,7	16,7	50,0
	13,91	1	16,7	16,7	66,7
	14,28	1	16,7	16,7	83,3
	14,48	1	16,7	16,7	100,0
	Total	6	100,0	100,0	

Lampiran 6. Hasil Analisis Uji Normalitas

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig,	Statistic	df	Sig,
Pretest latihan ladder drill	,199	6	,200*	,948	6	,721
Posttest latihan ladder drill	,162	6	,200*	,966	6	,861
Pretest latihan hurdle drill	,217	6	,200*	,890	6	,318
Posttest latihan hurdle drill	,233	6	,200*	,881	6	,274

a, Lilliefors Significance Correction

*, This is a lower bound of the true significance,

Lampiran 7. Hasil Analisis Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variances

	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Pretest	,102	1	10	,756
Posttest	,000	1	10	,990

ANOVA

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Pretest	Between Groups	,001	1	,001	,002	,969
	Within Groups	7,789	10	,779		
	Total	7,790	11			
Posttest	Between Groups	,032	1	,032	,046	,835
	Within Groups	7,002	10	,700		
	Total	7,034	11			

Lampiran 8. Hasil Analisis Uji Hipotesis

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest latihan ladder drill	13,6450	6	,92779	,37877
	Posttest latihan ladder drill	13,4883	6	,84141	,34351
Pair 2	Pretest latihan hurdle drill	13,6250	6	,83484	,34082
	Posttest latihan hurdle drill	13,5917	6	,83209	,33970

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pretest latihan ladder drill & Posttest latihan ladder drill	6	,998	,000
Pair 2	Pretest latihan hurdle drill & Posttest latihan hurdle drill	6	1,000	,000

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pretest latihan ladder drill - Posttest latihan ladder drill	,15667	,10539	,04302	,04607	,26726	3,641	5	,015
Pair 2	Pretest latihan hurdle drill - Posttest latihan hurdle drill	,03333	,01862	,00760	,01379	,05287	4,385	5	,007

Lanjutan Lampiran Uji Hipotesis

PERBANDINGAN LATIHAN A DAN B

Group Statistics

Kelompok		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Posttest latihan ladder drill	Ladder Drill	6	.1567	.10539	.04302
	Hurdle Drill	6	.0333	.01862	.00760

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Posttest latihan ladder drill	Equal variances assumed	6.836	.026	2.823	10	.018	.12333	.04369	.02598	.22068
	Equal variances not assumed			2.823	5.312	.035	.12333	.04369	.01298	.23369

Lampiran 9. Tabel t

Tabel IV
Tabel Nilai-Nilai t

d. b.	Taraf Signifikansi							
	50%	40%	20%	10%	5%	2%	1%	0,1%
1	1,000	1,376	3,078	6,314	12,706	31,821	63,657	636,691
2	0,816	1,061	1,886	2,920	4,303	6,965	9,925	31,598
3	0,765	0,978	1,638	2,353	3,182	4,541	5,841	12,941
4	0,741	0,941	1,533	2,132	2,776	3,747	4,604	8,610
5	0,727	0,920	1,476	2,015	2,571	3,365	4,032	6,859
6	0,718	0,906	1,440	1,943	2,447	3,143	3,707	5,959
7	0,711	0,896	1,415	1,895	2,365	2,998	3,499	5,405
8	0,706	0,889	1,397	1,860	2,306	2,896	3,355	5,041
9	0,703	0,883	1,383	1,833	2,262	2,821	3,250	4,781
10	0,700	0,879	1,372	1,812	2,228	2,764	3,169	4,587
11	0,697	0,876	1,363	1,796	2,201	2,718	3,106	4,437
12	0,695	0,873	1,356	1,782	2,179	2,681	3,055	4,318
13	0,694	0,870	1,350	1,771	2,160	2,650	3,012	4,221
14	0,692	0,868	1,345	1,761	2,145	2,624	2,977	4,140
15	0,691	0,866	1,341	1,753	2,131	2,602	2,947	4,073
16	0,690	0,865	1,337	1,746	2,120	2,583	2,921	4,015
17	0,689	0,863	1,333	1,740	2,110	2,567	2,898	3,965
18	0,688	0,862	1,330	1,734	2,101	2,552	2,878	3,922
19	0,688	0,861	1,328	1,729	2,093	2,539	2,861	3,883
20	0,687	0,860	1,325	1,725	2,086	2,528	2,845	3,850
21	0,686	0,859	1,323	1,721	2,080	2,518	2,831	3,819
22	0,686	0,858	1,321	1,717	2,074	2,508	2,819	3,792
23	0,685	0,858	1,319	1,714	2,069	2,500	2,807	3,767
24	0,685	0,857	1,318	1,711	2,064	2,492	2,797	3,745
25	0,684	0,856	1,316	1,708	2,060	2,485	2,787	3,725
26	0,684	0,856	1,315	1,706	2,056	2,479	2,779	3,707
27	0,684	0,855	1,314	1,703	2,052	2,473	2,771	3,690
28	0,683	0,855	1,313	1,701	2,048	2,467	2,763	3,674
29	0,683	0,854	1,311	1,699	2,045	2,462	2,756	3,658
30	0,683	0,854	1,310	1,697	2,042	2,457	2,750	3,644
40	0,681	0,851	1,303	1,684	2,021	2,423	2,704	3,551
60	0,679	0,848	1,296	1,671	2,000	2,390	2,660	3,480
120	0,677	0,845	1,289	1,658	1,980	2,358	2,617	3,373
∞	0,674	0,842	1,282	1,645	1,960	2,326	2,576	3,291

Lampiran 10. Program Latihan Ladder Drill

PERT. KE 1				PERT. KE 2				PERT. KE 3				PERT. KE 4			
TEKNIK				SPEED				STRENGHT				DAYA TAHAN			
Item	I	V	R	Item	I	V	R	Item	I	V	R	Item	I	V	R
1. OneFeetRun	85 %	4 x 4 x 10m	3'	1. Linear Hops	85 %	3 x 3 x 10m	5'	1. Linear Hops	LOW	3 x 4 x 10m	2'	1. OneFeetRun	75 %	5 x 5 x 10m	1'
2. Two Feet Run	85 %	4 x 4 x 10m	3'	2. Dead Leg Run	85 %	3 x 3 x 10m	5'	2. One Legged Liniear Hops	LOW	3 x 4 x 10m	2'	2. Linier weave	75 %	5 x 5 x 10m	1'
3. Lateral Two Feet Run (left)	85 %	4 x 4 x 10m	3'	3. OneFeetRun	85 %	3 x 3 x 10m	5'	3. One Feet Run	LOW	3 x 4 x 10m	2'	3. Lateral Two Feet Run	75 %	5 x 5 x 10m	1'
4. Lateral Two Feet Run (Right)	85 %	4 x 4 x 10m	3'	4. Two Feet Run	85 %	3 x 3 x 10m	5'	4. Two Feet Run	LOW	3 x 4 x 10m	2'	4. Ded Leg Run	75 %	5 x 5 x 10m	1'
5. linear hops	85 %	4 x 4 x 10m	3'	5. Lateral Two Feet Run (left)	85 %	3 x 3 x 10m	5'	5. Lateral Hops	LOW	3 x 4 x 10m	2'	5. Lateral Hops Rotating	75 %	5 x 5 x 10m	1'
6. Dead leg run	85 %	4 x 4 x 10m	3'	6. Lateral Two Feet Run (Right)	85 %	3 x 3 x 10m	5'	1 x 60m				6. one Legged Lateral Hops	75 %	5 x 5 x 10m	1'
7. lateral hops	85 %	4 x 4 x 10m	3'	20m x 2				Recovery antar set 3'				2 x 200m			
2 x 120m				40m x 1				Recovery antar set 6'							
Recovery antar set 3'				Recovery antar set 6'				Recovery antar set 2'							
3. jog 7 menit, Coolingdown streching PNF				3. jog 7 menit, Coolingdown streching PNF				3. jog 7 menit, Coolingdown streching PNF				3. jog 10 menit, Coolingdown streching PNF			
PERT. KE 5				PERT. KE 6				PERT. KE 7				PERT. KE 8			
TEKNIK				SPEED				STRENGHT				DAYA TAHAN			
Item	I	V	R	Item	I	V	R	Item	I	V	R	Item	I	V	R
1. OneFeetRun	85 %	4 x 3 x 10m	3'	1. Linear Hops	90 %	2 x 3 x 10m	4'	1. Linear Hops	MED	3 x 3 x 10m	2'	1. OneFeetRun	80 %	4 x 5 x 10m	1'
2. Two Feet Run	85 %	4 x 3 x 10m	3'	2. Dead Leg Run	90 %	2 x 3 x 10m	4'	2. One Legged Liniear Hops	MED	3 x 3 x 10m	2'	2. Linier weave	80 %	4 x 5 x 10m	1'
3. Lateral Two Feet Run (left)	85 %	4 x 3 x 10m	3'	3. OneFeetRun	90 %	2 x 3 x 10m	4'	3. One Feet Run	MED	3 x 3 x 10m	2'	3. Lateral Two Feet Run	80 %	4 x 5 x 10m	1'
4. Lateral Two Feet Run (Right)	85 %	4 x 3 x 10m	3'	4. Two Feet Run	90 %	2 x 3 x 10m	4'	4. Two Feet Run	MED	3 x 3 x 10m	2'	4. Ded Leg Run	80 %	4 x 5 x 10m	1'
5. linear hops	85 %	4 x 3 x 10m	3'	5. Lateral Two Feet Run (left)	90 %	2 x 3 x 10m	4'	5. Lateral Hops	MED	3 x 3 x 10m	2'	5. Lateral Hops Rotating	80 %	4 x 5 x 10m	1'
6. Dead leg run	85 %	4 x 3 x 10m	3'	6. Lateral Two Feet Run (Right)	90 %	2 x 3 x 10m	4'	1 x 60m				6. one Legged Lateral Hops	80 %	4 x 5 x 10m	1'
7. lateral hops	85 %	4 x 3 x 10m	3'	20m x 2				Recovery antar set 3'				2 x 200m			
2 x 120m				40m x 1				Recovery antar set 6'							
Recovery antar set 3'				Recovery antar set 6'				Recovery antar set 2'							
3. jog 8 menit, Coolingdown streching PNF				3. jog 8 menit, Coolingdown streching PNF				3. jog 8 menit, Coolingdown streching PNF				3. jog 11 menit, Coolingdown streching PNF			
PERT. KE 9				PERT. KE 10				PERT. KE 11				PERT. KE 12			

TEKNIK				SPEED				STRENGHT				DAYA TAHAN			
Item	I	V	R	Item	I	V	R	Item	I	V	R	Item	I	V	R
1. OneFeetRun	90 %	4 x 3 x 10m	3'	1. Linear Hops	95 %	2 x 2 x 10m	4'	1. Linear Hops	MED	3 x 2 x 10m	2'	1. OneFeetRun	85 %	3 x 4 x 10m	1'
2. Two Feet Run	90 %	4 x 3 x 10m	3'	2. Dead Leg Run	95 %	2 x 2 x 10m	4'	2. One Legged Liniear Hops	MED	3 x 2 x 10m	2'	2. Linier weave	85 %	3 x 4 x 10m	1'
3. Lateral Two Feet Run (left)	90 %	4 x 3 x 10m	3'	3. OneFeetRun	95 %	2 x 2 x 10m	4'	3. One Feet Run	MED	3 x 2 x 10m	2'	3. Lateral Two Feet Run	85 %	3 x 4 x 10m	1'
4. Lateral Two Feet Run (Right)	90 %	4 x 3 x 10m	3'	4. Two Feet Run	95 %	2 x 2 x 10m	4'	4. Two Feet Run	MED	3 x 2 x 10m	2'	4. Ded Leg Run	85 %	3 x 4 x 10m	1'
5. linear hops	90 %	4 x 3 x 10m	3'	5. Lateral Two Feet Run (left)	95 %	2 x 2 x 10m	4'	5. Lateral Hops	MED	3 x 2 x 10m	2'	5. Lateral Hops Rotating	85 %	3 x 4 x 10m	1'
6. Dead leg run	90 %	4 x 3 x 10m	3'	6. Lateral Two Feet Run (Right)	95 %	2 x 2 x 10m	4'	1 x 60m				6. one Legged Lateral Hops	85 %	3 x 4 x 10m	1'
7. lateral hops	90 %	4 x 3 x 10m	3'	20m x 2				Recovery antar set 3'				2 x 200m			
2 x 120m				40m x 1								1 x 150m			
Recovery antar set 3'				Recovery antar set 6'								Recovery antar set 2'			
3. jog 9 menit, Coolingdown stretching PNF				3. jog 9 menit, Coolingdown stretching PNF				3. jog 9 menit, Coolingdown stretching PNF				3. jog 12 menit, Coolingdown stretching PNF			
PERT. KE 13				PERT. KE 14				PERT. KE 15				PERT. KE 16			
TEKNIK				SPEED				STRENGHT				DAYA TAHAN			
Item	I	V	R	Item	I	V	R	Item	I	V	R	Item	I	V	R
1. OneFeetRun	95 %	3 x 3 x 10m	3'	1. Linear Hops	95 %	2 x 2 x 10m	5'	1. Linear Hops	HIG H	3 x 2 x 10m	2'	1. OneFeetRun	85 %	5 x 5 x 10m	1'
2. Two Feet Run	95 %	3 x 3 x 10m	3'	2. Dead Leg Run	95 %	2 x 2 x 10m	5'	2. One Legged Liniear Hops	HIG H	3 x 2 x 10m	2'	2. Linier weave	85 %	5 x 5 x 10m	1'
3. Lateral Two Feet Run (left)	95 %	3 x 3 x 10m	3'	3. OneFeetRun	95 %	2 x 2 x 10m	5'	3. One Feet Run	HIG H	3 x 2 x 10m	2'	3. Lateral Two Feet Run	85 %	5 x 5 x 10m	1'
4. Lateral Two Feet Run (Right)	95 %	3 x 3 x 10m	3'	4. Two Feet Run	95 %	2 x 2 x 10m	5'	4. Two Feet Run	HIG H	3 x 2 x 10m	2'	4. Ded Leg Run	85 %	5 x 5 x 10m	1'
5. linear hops	95 %	3 x 3 x 10m	3'	5. Lateral Two Feet Run (left)	95 %	2 x 2 x 10m	5'	5. Lateral Hops	HIG H	3 x 2 x 10m	2'	5. Lateral Hops Rotating	85 %	5 x 5 x 10m	1'
6. Dead leg run	95 %	3 x 3 x 10m	3'	6. Lateral Two Feet Run (Right)	95 %	2 x 2 x 10m	5'	1 x 60m				6. one Legged Lateral Hops	85 %	5 x 5 x 10m	1'
7. lateral hops	95 %	3 x 3 x 10m	3'	20m x 2				Recovery antar set 3'				2 x 200m			
2 x 120m				40m x 1								1 x 150m			
Recovery antar set 3'				Recovery antar set 6'								Recovery antar set 3'			
3. jog 10 menit, Coolingdown stretching PNF				3. jog 10 menit, Coolingdown stretching PNF				3. jog 10 menit, Coolingdown stretching PNF				3. jog 13 menit, Coolingdown stretching PNF			

Lampiran 11. Program Latihan Hurdle Drill

PERT. KE 1				PERT. KE 2				PERT. KE 3				PERT. KE 4			
TEKNIK				SPEED				STRENGHT				DAYA TAHAN			
Item	I	V	R	Item	I	V	R	Item	I	V	R	Item	I	V	R
1. One Feet Run	85 %	4 x 4 x 10m	3'	1. Linear Hops	85 %	3 x 3 x 10m	5'	1. Linear Hops	LOW	3 x 4 x 10m	2'	1. One Feet Run	75 %	5 x 5 x 10m	1'
2. Two Feet Run	85 %	4 x 4 x 10m	3'	2. Dead Leg Run	85 %	3 x 3 x 10m	5'	2. One Legged Liniear Hops	LOW	3 x 4 x 10m	2'	2. Linier weave	75 %	5 x 5 x 10m	1'
3. Lateral Two Feet Run (left)	85 %	4 x 4 x 10m	3'	3. One Feet Run	85 %	3 x 3 x 10m	5'	3. One Feet Run	LOW	3 x 4 x 10m	2'	3. Lateral Two Feet Run	75 %	5 x 5 x 10m	1'
4. Lateral Two Feet Run (Right)	85 %	4 x 4 x 10m	3'	4. Two Feet Run	85 %	3 x 3 x 10m	5'	4. Two Feet Run	LOW	3 x 4 x 10m	2'	4. Ded Leg Run	75 %	5 x 5 x 10m	1'
5. linear hops	85 %	4 x 4 x 10m	3'	5. Lateral Two Feet Run (left)	85 %	3 x 3 x 10m	5'	5. Lateral Hops	LOW	3 x 4 x 10m	2'	5. Lateral Hops Rotating	75 %	5 x 5 x 10m	1'
6. Dead leg run	85 %	4 x 4 x 10m	3'	6. Lateral Two Feet Run (Right)	85 %	3 x 3 x 10m	5'	1 x 60m				6. One Legged Lateral Hops	75 %	5 x 5 x 10m	1'
7. lateral hops	85 %	4 x 4 x 10m	3'	20m x 2				Recovery antar set 3'				2 x 200m			
2 x 120m				40m x 1											
Recovery antar set 3'				Recovery antar set 6'								Recovery antar set 2'			
3. jog 7 menit, Coolingdown streching PNF				3. jog 7 menit, Coolingdown streching PNF				3. jog 7 menit, Coolingdown streching PNF				3. jog 10 menit, Coolingdown streching PNF			
PERT. KE 5				PERT. KE 6				PERT. KE 7				PERT. KE 8			
TEKNIK				SPEED				STRENGHT				DAYA TAHAN			
Item	I	V	R	Item	I	V	R	Item	I	V	R	Item	I	V	R
1. One Feet Run	85 %	4 x 3 x 10m	3'	1. Linear Hops	90 %	2 x 3 x 10m	4'	1. Linear Hops	MED	3 x 3 x 10m	2'	1. One Feet Run	80 %	4 x 5 x 10m	1'
2. Two Feet Run	85 %	4 x 3 x 10m	3'	2. Dead Leg Run	90 %	2 x 3 x 10m	4'	2. One Legged Liniear Hops	MED	3 x 3 x 10m	2'	2. Linier weave	80 %	4 x 5 x 10m	1'
3. Lateral Two Feet Run (left)	85 %	4 x 3 x 10m	3'	3. One Feet Run	90 %	2 x 3 x 10m	4'	3. One Feet Run	MED	3 x 3 x 10m	2'	3. Lateral Two Feet Run	80 %	4 x 5 x 10m	1'
4. Lateral Two Feet Run (Right)	85 %	4 x 3 x 10m	3'	4. Two Feet Run	90 %	2 x 3 x 10m	4'	4. Two Feet Run	MED	3 x 3 x 10m	2'	4. Ded Leg Run	80 %	4 x 5 x 10m	1'
5. linear hops	85 %	4 x 3 x 10m	3'	5. Lateral Two Feet Run (left)	90 %	2 x 3 x 10m	4'	5. Lateral Hops	MED	3 x 3 x 10m	2'	5. Lateral Hops Rotating	80 %	4 x 5 x 10m	1'
6. Dead leg run	85 %	4 x 3 x 10m	3'	6. Lateral Two Feet Run (Right)	90 %	2 x 3 x 10m	4'	1 x 60m				6. One Legged Lateral Hops	80 %	4 x 5 x 10m	1'
7. lateral hops	85 %	4 x 3 x 10m	3'	20m x 2				Recovery antar set 3'				2 x 200m			
2 x 120m				40m x 1											
Recovery antar set 3'				Recovery antar set 6'								Recovery antar set 2'			
3. jog 8 menit, Coolingdown streching PNF				3. jog 8 menit, Coolingdown streching PNF				3. jog 8 menit, Coolingdown streching PNF				3. jog 11 menit, Coolingdown streching PNF			
PERT. KE 9				PERT. KE 10				PERT. KE 11				PERT. KE 12			




TEKNIK				SPEED				STRENGHT				DAYA TAHAN			
Item	I	V	R	Item	I	V	R	Item	I	V	R	Item	I	V	R
1. One Feet Run	90 %	4 x 3 x 10m	3'	1. Linear Hops	95 %	2 x 2 x 10m	4'	1. Linear Hops	MED	3 x 2 x 10m	2'	1. One Feet Run	85 %	3 x 4 x 10m	1'
2. Two Feet Run	90 %	4 x 3 x 10m	3'	2. Dead Leg Run	95 %	2 x 2 x 10m	4'	2. One Legged Liniear Hops	MED	3 x 2 x 10m	2'	2. Linier weave	85 %	3 x 4 x 10m	1'
3. Lateral Two Feet Run (left)	90 %	4 x 3 x 10m	3'	3. One Feet Run	95 %	2 x 2 x 10m	4'	3. One Feet Run	MED	3 x 2 x 10m	2'	3. Lateral Two Feet Run	85 %	3 x 4 x 10m	1'
4. Lateral Two Feet Run (Right)	90 %	4 x 3 x 10m	3'	4. Two Feet Run	95 %	2 x 2 x 10m	4'	4. Two Feet Run	MED	3 x 2 x 10m	2'	4. Ded Leg Run	85 %	3 x 4 x 10m	1'
5. linear hops	90 %	4 x 3 x 10m	3'	5. Lateral Two Feet Run (left)	95 %	2 x 2 x 10m	4'	5. Lateral Hops	MED	3 x 2 x 10m	2'	5. Lateral Hops Rotating	85 %	3 x 4 x 10m	1'
6. Dead leg run	90 %	4 x 3 x 10m	3'	6. Lateral Two Feet Run (Right)	95 %	2 x 2 x 10m	4'	1 x 60m				6. One Legged Lateral Hops	85 %	3 x 4 x 10m	1'
7. lateral hops	90 %	4 x 3 x 10m	3'	20m x 2				Recovery antar set 3'				2 x 200m			
2 x 120m				40m x 1								1 x 150m			
Recovery antar set 3'				Recovery antar set 6'								Recovery antar set 2'			
3. jog 9 menit, Coolingdown streching PNF				3. jog 9 menit, Coolingdown streching PNF				3. jog 9 menit, Coolingdown streching PNF				3. jog 12 menit, Coolingdown streching PNF			
PERT. KE 13				PERT. KE 14				PERT. KE 15				PERT. KE 16			
TEKNIK				SPEED				STRENGHT				DAYA TAHAN			
Item	I	V	R	Item	I	V	R	Item	I	V	R	Item	I	V	R
1. One Feet Run	95 %	3 x 3 x 10m	3'	1. Linear Hops	95 %	2 x 2 x 10m	5'	1. Linear Hops	HIG H	3 x 2 x 10m	2'	1. One Feet Run	85 %	5 x 5 x 10m	1'
2. Two Feet Run	95 %	3 x 3 x 10m	3'	2. Dead Leg Run	95 %	2 x 2 x 10m	5'	2. One Legged Liniear Hops	HIG H	3 x 2 x 10m	2'	2. Linier weave	85 %	5 x 5 x 10m	1'
3. Lateral Two Feet Run (left)	95 %	3 x 3 x 10m	3'	3. One Feet Run	95 %	2 x 2 x 10m	5'	3. One Feet Run	HIG H	3 x 2 x 10m	2'	3. Lateral Two Feet Run	85 %	5 x 5 x 10m	1'
4. Lateral Two Feet Run (Right)	95 %	3 x 3 x 10m	3'	4. Two Feet Run	95 %	2 x 2 x 10m	5'	4. Two Feet Run	HIG H	3 x 2 x 10m	2'	4. Ded Leg Run	85 %	5 x 5 x 10m	1'
5. linear hops	95 %	3 x 3 x 10m	3'	5. Lateral Two Feet Run (left)	95 %	2 x 2 x 10m	5'	5. Lateral Hops	HIG H	3 x 2 x 10m	2'	5. Lateral Hops Rotating	85 %	5 x 5 x 10m	1'
6. Dead leg run	95 %	3 x 3 x 10m	3'	6. Lateral Two Feet Run (Right)	95 %	2 x 2 x 10m	5'	1 x 60m				6. One Legged Lateral Hops	85 %	5 x 5 x 10m	1'
7. lateral hops	95 %	3 x 3 x 10m	3'	20m x 2				Recovery antar set 3'				2 x 200m			
2 x 120m				40m x 1								1 x 150m			
Recovery antar set 3'				Recovery antar set 6'								Recovery antar set 3'			
3. jog 10 menit, Coolingdown streching PNF				3. jog 10 menit, Coolingdown streching PNF				3. jog 10 menit, Coolingdown streching PNF				3. jog 13 menit, Coolingdown streching PNF			

PROGRAM SESI LATIHAN PERTEMUAN 1

Cabang Olahraga : Atletik	Hari/tanggal : Senin, 29 Januari 2024
Nomor : 100 meter	Waktu : 150 menit
Jumlah Atlet : 12 Atlet	Sesi : 1
Usia : 14-18 tahun	Intensitas : 85%
Sasaran : Teknik	Volume : 3.5km

NO	Materi Latihan	Dosis	Program	Keterangan
1.	Pengantar: Dibariskan, doa, dan penjelasan materi untuk memulai latihan.	10 menit	Intruksi program yang akan dilakukan	Menjelaskan Program Latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan : - Jogging -Dinamis Stretching - Running ABC - Crunch	30 menit	- Joging 10 menit - Dinamis stretching - ABC Running :	-Angkling drill dilakukan secara quikly dengan pusat gerakan pada ankle kaki. -Skippings dilakukan menyerupai gerakan high- knee namun lutut diangkat hanya setengan rata-rata air. -High-knee drill dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi rata-rata air. - Butt kick dilakukan dengan mengarahkan tumit kaki ke arah pantat
3.	Latihan Inti: Teknik	90 menit	Program Inti : <i>One Feet Run</i> - 4x4x10m mini H/Ladder - Intensitas : 85% - recovery : 3 menit antar set - Spacing : 50cm <i>Two Feet Run</i> - 4x4x10m mini H/Ladder - Intensitas : 85% - recovery : 3 menit antar set	Atlet melakukan program sesuai intruksi pelatih, yang terdapat 2 kelompok yatu : 1. kelompok <i>Ladder Drill</i> 2. <i>Kelompok Hurdle Drill</i> . Kedua kelompok tersebut melakukan gerakan dan intensitas latihan yang sama. Masing- masing kelompok di bariskan ke belakang dan melakukan gerakan secara bergantian. Setiap item program terdapat 4 set, setiap 1 setnya terdapat 4 repetisi/4 ulangan, istirahat

		<p>- Spacing : 50cm</p> <p><i>Lateral Two Feet Run (left)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 4x4x10m mini H/Ladder - Intensitas : 85% - recovery : 3 menit antar set - Spacing : 50cm <p><i>Lateral Two Feet run (Right)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 4x4x10m mini H/Ladder - Intensitas : 85% - recovery : 3 menit antar set - Spacing : 50cm <p><i>Linier Hops</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 4x4x10m mini H/Ladder - Intensitas : 85% - recovery : 3 menit antar set - Spacing : 50cm <p><i>Dead Leg Run</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 4x4x10m mini H/Ladder - Intensitas : 85% - recovery : 3 menit antar set - Spacing : 50cm <p><i>Lateral hops</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 4x4x10m mini H/Ladder - Intensitas : 85% - recovery : 3 menit antar set - Spacing : 50cm <p>Pelepasan speed (teknik) :</p>	<p>antar setnya 3 menit, dengan intensitas latihan 85%.</p> <p>Item latihan yang diberikan sebagai berikut :</p> <p>- One Feet Run: Atlet melakukan gerakan angkat paha dengan arah maju kedepan. Setiap satu kotak Ladder dan Hurdle untuk satu kaki, kotak pertama kaki kanan dan kotak kedua kaki kiri yang dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p>   <p>- Two Feet Run: Atlet melakukan gerakan angkat paha dengan arah maju kedepan kedua kaki harus memasuki setiap kotak Ladder dan Hurdle secara bergantian dan dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p> 
--	--	--	--

			<ul style="list-style-type: none"> - 120 meter x 2 - Intensitas : 85% - recovery : 4 menit antar set 	 <p>- Lateral Two Feet Run (left): Atlet melakukan gerakan angkat paha dengan arah kesamping kiri badan, kedua kaki harus memasuki setiap kotak Ladder dan Hurdle secara bergantian dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- Lateral Two Feet Run(Right): Atlet melakukan gerakan angkat paha dengan arah kesamping kanan badan, kedua kaki harus memasuki setiap kotak Ladder dan Hurdle secara bergantian dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p>  
--	--	--	---	--

				<p>- <i>Linear Hops:</i> Atlet melakukan gerakan lompat kedepan dengan tumpuan kedua kaki secara bersamaan dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p>  <p>- <i>Dead Leg Run:</i> Posisi atlet berdiri disebelah kiri Ladder dan Hurdle atlet melakukan gerakan maju, kaki kanan angkat paha yang posisi kaki diangkat melewati bagian atas Ladder dan Hurdle, sedangkan kaki kiri posisi berada di luar ladder disebelah kiri dengan gerakan lurus kedepan dan dilakukan secara bergantian dengan jarak 10meter</p> <p>- <i>Lateral Hops:</i> Atlet melakukan gerakan lompat kearah samping badan dengan tumpuan kedua kaki secara bersamaan dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p>
--	--	--	--	---

				- Dan ditutup atlet melakukan lari sprint 200m x 2 dengan istirahat antar set 3 menit.
4.	Penutup : - Joging - Coolingdown - Doa	20 menit	- jogging 5 menit - Coolingdown - Streching PNF	Coolingdown

PROGRAM SESI LATIHAN PERTEMUAN 2

Cabang Olahraga : Atletik	Hari/tanggal : Rabu, 31 januari 2024
Nomor : 100 meter	Waktu : 150 menit
Jumlah Atlet : 12 Atlet	Sesi : 2
Usia : 14-18 tahun	Intensitas : 85%
Sasaran : Speed	Volume : 3,5km

NO	Materi Latihan	Dosis	Program	Keterangan
1.	Pengantar: Dibariskan, doa, dan penjelasan materi untuk memulai latihan.	10 menit	Intruksi program yang akan dilakukan	Menjelaskan Program Latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan : - Jogging - Dinamis Streching - Running ABC - Crunch	30 menit	- Joging 10 menit - Dinamis stretching - ABC Running :	-Angkling drill dilakukan secara quikly dengan pusat gerakan pada ankle kaki . -Skippings dilakukan menyerupai gerakan high-knee namun lutut diangkat hanya setengan rata-rata air. -High-knee drill dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi rata-rata air. - Butt kick dilakukan dengan mengarahkan tumit kaki ke arah pantat
3.	Latihan Inti : <i>Teknik</i>	90 menit	Program Inti : One Feet Run - 3x3x10m mini H/Ladder - Intensitas : 85% - recovery : 5 menit antar set - Spacing : 50cm Two Feet Run - 3x3x10m mini	Atlet melakukan program sesuai intruksi pelatih, yang terdapat 2 kelompok yatu : 1. kelompok <i>Ladder Drill</i> 2. <i>Kelompok Hurdle Drill</i> . Kedua kelompok tersebut melakukan gerakan dan intensitas latihan yang sama. Masing-

			<p>H/Ladder</p> <ul style="list-style-type: none"> - Intensitas : 85% - recovery : 5 menit antar set - Spacing : 50cm <p>Lateral two Feet Run (Left)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3x3x10m mini H/Ladder - Intensitas : 85% - recovery : 5 menit antar set - Spacing : 50cm <p>Lateral two Feet Run (Right)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3x3x10m mini H/Ladder - Intensitas : 85% - recovery : 5 menit antar set - Spacing : 50cm <p>Linier Hops</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3x3x10m mini H/Ladder - Intensitas : 85% - recovery : 5 menit antar set - Spacing : 50cm <p>Dead Leg Run</p> <ul style="list-style-type: none"> - 3x3x10m mini H/Ladder - Intensitas : 85% - recovery : 5 menit antar set - Spacing : 50cm <p>Pelepasan speed :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 20 meter x 2 - 40meter x 1 - Intensitas : 85% - recovery : 6 menit antar set 	<p>masing kelompok di bariskan ke belakang dan melakukan gerakan secara bergantian. Setiap item program terdapat 3 set, setiap 1 setnya terdapat 3 repetisi/3 ulangan, istirahat antar setnya 5 menit, dengan intensitas lathan 85%. Item latihan yang diberikan sebagai berikut :</p> <p>- One Feet Run: Atlet melakukan gerakan angkat paha dengan arah maju kedepan. Setiap satu kotak Ladder dan Hurdle untuk satu kaki, kotak pertama kaki kanan dan kotak kedua kaki kiri yang dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- Two Feet Run: Atlet melakukan gerakan angkat pahan dengan arah maju kedepan kedua kaki harus memasuki setiap kotak Ladder dan Hurdle secara bergantian dan dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p>
--	--	--	---	--

				<p>- Lateral Two Feet Run (left): Atlet melakukan gerakan angkat paha dengan arah kesamping kiri badan, kedua kaki harus memasuki setiap kotak Ladder dan Hurdle secara bergantian dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- Lateral Two Feet Run(Right): Atlet melakukan gerakan angkat paha dengan arah kesamping kanan badan, kedua kaki harus memasuki setiap kotak Ladder dan Hurdle secara bergantian dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- Linear Hops: Atlet melakukan gerakan lompat kedepan dengan tumpuan kedua kaki secara bersamaan dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- Dead Leg Run: Posisi atlet berdiri disebelah kiri Ladder dan Hurdle atlet melakukan gerakan maju, kaki</p>
--	--	--	--	--

				<p>kanan angkat paha yang posisi kaki diangkat melewati bagian atas Ladder dan Hurdle, sedangkan kaki kiri posisi berada di luar ladder disebelah kiri dengan gerakan lurus kedepan dan dilakukan secara bergantian dengan jarak 10meter</p> <p>-Dan ditutup atlet melakukan lari sprint 20m x 2 dan 40m x 4 dengan istirahat antar set 6 menit.</p>
4.	<p>Penutup :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Joging - Coolingdown - Doa 	20 menit	<ul style="list-style-type: none"> - jogging 5 menit - Coolingdown - Streching PNF 	Coolingdown

PROGRAM SESI LATIHAN PERTEMUAN 3

Cabang Olahraga : Atletik	Hari/tanggal : Jumat 2 Februari 2024
Nomor : 100 meter	Waktu : 130 menit
Jumlah Atlet : 12 Atlet	Sesi : 3
Usia : 14-18 tahun	Intensitas : Low
Sasaran : strenght	Volume : 3,5km

NO	Materi Latihan	Dosis	Program	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, doa, dan penjelasan materi untuk memulai latihan.	10 menit	Intruksi program yang akan dilakukan	Menjelaskan Program Latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan : - Jogging - Dinamis Streching - Running ABC - Crunch	30 menit	- Joging 10 menit - Dinamis stretching - ABC Running :	-Angkling drill dilakukan secara quikly dengan pusat gerakan pada ankle kaki . -Skippings dilakukan menyerupai gerakan high-knee namun lutut diangkat hanya setengan rata-rata air. -High-knee drill dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi rata-rata air. - Butt kick dilakukan dengan mengarahkan tumit kaki ke arah pantat
3.	Latihan Inti : Teknik	70 menit	Program inti : <i>One Feet run</i> - 3x4x10m mini H/Ladder - Intensitas : Low - recovery : 2 menit antar set - Spacing : 50cm <i>Two Feet run</i> - 3x4x10m mini	Atlet melakukan program sesuai intruksi pelatih, yang terdapat 2 kelompok yatu : 1. kelompok <i>Ladder Drill</i> 2. <i>Kelompok Hurdle Drill</i> . Kedua kelompok tersebut melakukan gerakan dan intensitas latihan yang sama. Masing-

			<p>H/Ladder</p> <ul style="list-style-type: none"> - Intensitas : Low - recovery : 2 menit antar set - Spacing : 50cm <p><i>Linier Hops</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 3x4x10m mini <p>H/Ladder</p> <ul style="list-style-type: none"> - Intensitas : Low - recovery : 2 menit antar set - Spacing : 50cm <p><i>One Legged Linier Hops</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 3x4x10m mini <p>H/Ladder</p> <ul style="list-style-type: none"> - Intensitas : Low - recovery : 2 menit antar set - Spacing : 50cm <p><i>Lateral hops</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 3x4x10m mini <p>H/Ladder</p> <ul style="list-style-type: none"> - Intensitas : Low - recovery : 2 menit antar set - Spacing : 50cm <p>Pelepasan speed (strenght):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 60 meter x 1 - Intensitas : 85% - recovery : 3 menit antar set 	<p>masing kelompok di bariskan ke belakang dan melakukan gerakan secara bergantian. Setiap item program terdapat 4 set, setiap 1 setnya terdapat 3 repetisi/3 ulangan, istirahat antar setnya 2 menit, dengan intensitas lathan Low.</p> <p>Item latihan yang diberikan sebagai berikut :</p> <p>- One Feet Run: Atlet melakukan gerakan angkat paha dengan arah maju kedepan. Setiap satu kotak Ladder dan Hurdle untuk satu kaki, kotak pertama kaki kanan dan kotak kedua kaki kiri yang dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- Two Feet Run: Atlet melakukan gerakan angkat pahan dengan arah maju kedepan kedua kaki harus memasuki setiap kotak Ladder dan Hurdle secara bergantian dan dilakukan seccara berulang dengan jarak 10meter.</p>
--	--	--	--	--

				<p>- Linear Hops: Atlet melakukan gerakan lompat kedepan dengan tumpuan kedua kaki secara bersamaan dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- One Legged Linear Hops: Atlet melakukan gerakan lompat kedepan dengan tumpuan satu kaki dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter</p> <p>- Lateral Hops: Atlet melakukan gerakan lompat kearah samping badan dengan tumpuan kedua kaki secara bersamaan dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- Dan ditutup atlet melakukan lari sprint 60m x 1 dengan istirahat antar set 3 menit.</p>
4.	<p>Penutup :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Joging - Coolingdown - Doa 	20 menit	<ul style="list-style-type: none"> - jogging 5 menit - Coolingdown - Streching PNF 	Coolingdown

PROGRAM SESI LATIHAN PERTEMUAN 4

Cabang Olahraga : Atletik	Hari/tanggal :Sabtu, 3 februari 2014
Nomor : 100 meter	Waktu : 170
Jumlah Atlet : 12 Atlet	Sesi : 4
Usia : 14-18 tahun	Intensitas : 75%
Sasaran : Daya tahan	Volume : 3,5km

NO	Materi Latihan	Dosis	Program	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, doa, dan penjelasan materi untuk memulai latihan.	10 menit	Intruksi program yang akan dilakukan	Menjelaskan Program Latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan : - Jogging - Dinamis Streching - Running ABC - Crunch	30 menit	- Joging 10 menit - Dinamis stretching - ABC Running :	-Angkling drill dilakukan secara quikly dengan pusat gerakan pada ankle kaki . -Skippings dilakukan menyerupai gerakan high-knee namun lutut diangkat hanya setengan rata-rata air. -High-knee drill dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi rata-rata air. - Butt kick dilakukan dengan mengarahkan tumit kaki ke arah pantat
3.	Latihan Inti : Teknik	110 menit	Program Inti : <i>One Feet run</i> - 5x5x10m mini H/Ladder - Intensitas : 75% - recovery : 1 menit antar set - Spacing : 50cm <i>Lateral Two Feet run</i>	Atlet melakukan program sesuai intruksi pelatih, yang terdapat 2 kelompok yatu : 1. kelompok <i>Ladder Drill</i> 2. <i>Kelompok Hurdle Drill</i> . Kedua kelompok tersebut melakukan gerakan dan intensitas latihan yang sama. Masing-

			<ul style="list-style-type: none"> - 5x5x10m mini H/Ladder - Intensitas : 75% - recovery : 1 menit antar set - Spacing : 50cm <p><i>Linier Weave</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 5x5x10m mini H/Ladder - Intensitas : 75% - recovery : 1 menit antar set - Spacing : 50cm <p><i>Ded Leg Run</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 5x5x10m mini H/Ladder - Intensitas : 75% - recovery : 1 menit antar set - Spacing : 50cm <p><i>Lateral hops Rotating</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 5x5x10m mini H/Ladder - Intensitas : 75% - recovery : 1 menit antar set - Spacing : 50cm <p><i>One Legged Lateral hops</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 5x5x10m mini H/Ladder - Intensitas : 75% - recovery : 1 menit antar set - Spacing : 50cm <p><i>Pelepasan speed (Daya Tahan):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 200 meter x 2 - Intensitas : 75% - recovery : 2 menit 	<p>masing kelompok di bariskan ke belakang dan melakukan gerakan secara bergantian. Setiap item program terdapat 5 set, setiap 1 setnya terdapat 5 repetisi/5 ulangan, istirahat antar setnya 1 menit, dengan intensitas lathan 75%.</p> <p>Item latihan yang diberikan sebagai berikut :</p> <p>- One Feet Run: Atlet melakukan gerakan angkat paha dengan arah maju kedepan. Setiap satu kotak Ladder dan Hurdle untuk satu kaki, kotak pertama kaki kanan dan kotak kedua kaki kiri yang dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- Lateral Two Feet Run : Atlet melakukan gerakan pertama angkat paha dengan arah kesamping kiri dan dan gerakan ke dua ke samping kanan badan, kedua kaki harus memasuki setiap kotak Ladder dan Hurdle secara bergantian dilakukan</p>
--	--	--	--	--

			antar set	<p>secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- Linear Weave: Atlet melakukan gerak dengan sedikit mengangkat kaki, posisi atlet berdiri lurus didepan Ladder dan Hurdle. Kaki kanan diangkat sedikit maju kearah samping Ladder dan Hurdle, kaki kiri maju memasuki kotak Ladder dan hurdle, lalu diikuti kaki kanan mengikuti masuk dikotak ladder dan Hurdle, kemudian kaki kiri maju kearah samping luar dan kaki kanan maju kedepan masuk dikotak Ladder dan hurdle, gerakan tersebut dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- Dead Leg Run: Posisi atlet berdiri disebelah kiri Ladder dan Hurdle atlet melakukan gerakan maju, kaki kanan angkat paha yang posisi kaki diangkat melewati bagian atas Ladder dan Hurdle, sedangkan kaki kiri posisi berada di luar</p>
--	--	--	-----------	--

				<p>ladder disebelah kiri dengan gerakan lurus kedepan dan dilakukan secara bergantian dengan jarak 10meter</p> <p>- Lateral Hops Rotating: Atlet melakukan gerak lompat yang memutar arah dengan tumpuan dua kaki secara bersamaan dan dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- One Legged Lateral Hops: Atlet melakukan gerakan lompat kesamping dengan tumpuan satu kaki dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter</p> <p>- Dan ditutup atlet melakukan lari sprint 200m x 2 dengan istirahat antar set 2 menit.</p>
4.	Penutup : - Joging - Coolingdown - Doa	20 menit	- jogging 5 menit - Coolingdown - Streching PNF	Coolingdown

PROGRAM SESI LATIHAN PERTEMUAN 5

Cabang Olahraga : Atletik	Hari/tanggal : Senin, 5 februari 2024
Nomor : 100 meter	Waktu : 130 menit
Jumlah Atlet : 12 Atlet	Sesi : 5
Usia : 14-18 tahun	Intensitas : 85%
Sasaran : Teknik	Volume : 3,5km

NO	Materi Latihan	Dosis	Program	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, doa, dan penjelasan materi untuk memulai latihan.	10 menit	Intruksi program yang akan dilakukan	Menjelaskan Program Latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan : - Jogging - Dinamis Streching - Running ABC - Crunch	30 menit	- Joging 10 menit - Dinamis stretching - ABC Running :	-Angkling drill dilakukan secara quikly dengan pusat gerakan pada ankle kaki . -Skippings dilakukan menyerupai gerakan high-knee namun lutut diangkat hanya setengan rata-rata air. -High-knee drill dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi rata-rata air. - Butt kick dilakukan dengan mengarahkan tumit kaki ke arah pantat
3.	Latihan Inti : Teknik	70 menit	Program Inti : <i>One Feet Run</i> - 4x3x10m mini H/Ladder - Intensitas : 85% - recovery : 3 menit antar set - Spacing : 50cm <i>Two Feet Run</i> - 4x3x10m mini	Atlet melakukan program sesuai intruksi pelatih, yang terdapat 2 kelompok yatu : 1. kelompok <i>Ladder</i> <i>Drill 2. Kelompok</i> <i>Hurdle Drill</i> . Kedua kelompok tersebut melakukan gerakan dan intensitas latihan yang sama. Masing-

			<p>H/Ladder</p> <ul style="list-style-type: none"> - Intensitas : 85% - recovery : 3 menit antar set - Spacing : 50cm <p><i>Lateral Two Feet Run (left)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 4x3x10m mini H/Ladder - Intensitas : 85% - recovery : 3 menit antar set - Spacing : 50cm <p><i>Lateral Two Feet run (Right)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 4x3x10m mini H/Ladder - Intensitas : 85% - recovery : 3 menit antar set - Spacing : 50cm <p><i>Linier Hops</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 4x3x10m mini H/Ladder - Intensitas : 85% - recovery : 3 menit antar set - Spacing : 50cm <p><i>Dead Leg Run</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 4x3x10m mini H/Ladder - Intensitas : 85% - recovery : 3 menit antar set - Spacing : 50cm <p><i>Lateral hops</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 4x3x10m mini H/Ladder - Intensitas : 85% - recovery : 3 menit antar set 	<p>masing kelompok di bariskan ke belakang dan melakukan gerakan secara bergantian. Setiap item program terdapat 3 set, setiap 1 setnya terdapat 4 repetisi/4 ulangan, istirahat antar setnya 3 menit, dengan intensitas lathan 85%.</p> <p>Item latihan yang diberikan sebagai berikut :</p> <p>- One Feet Run: Atlet melakukan gerakan angkat paha dengan arah maju kedepan. Setiap satu kotak Ladder dan Hurdle untuk satu kaki, kotak pertama kaki kanan dan kotak kedua kaki kiri yang dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- Two Feet Run: Atlet melakukan gerakan angkat pahan dengan arah maju kedepan kedua kaki harus memasuki setiap kotak Ladder dan Hurdle secara bergantian dan dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p>
--	--	--	---	---

			<p>- Spacing : 50cm</p> <p>Pelepasan speed (teknik) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 120 meter x 2 - Intensitas : 85% - recovery : 4 menit antar set 	<p>- Lateral Two Feet Run (left): Atlet melakukan gerakan angkat paha dengan arah kesamping kiri badan, kedua kaki harus memasuki setiap kotak Ladder dan Hurdle secara bergantian dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- Lateral Two Feet Run(Right): Atlet melakukan gerakan angkat paha dengan arah kesamping kanan badan, kedua kaki harus memasuki setiap kotak Ladder dan Hurdle secara bergantian dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- Linear Hops: Atlet melakukan gerakan lompat kedepan dengan tumpuan kedua kaki secara bersamaan dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- Dead Leg Run: Posisi atlet berdiri disebelah kiri Ladder dan Hurdle atlet melakukan gerakan maju, kaki</p>
--	--	--	---	--

				<p>kanan angkat paha yang posisi kaki diangkat melewati bagian atas Ladder dan Hurdle, sedangkan kaki kiri posisi berada di luar ladder disebelah kiri dengan gerakan lurus kedepan dan dilakukan secara bergantian dengan jarak 10meter</p> <p>- Lateral Hops: Atlet melakukan gerakan lompat kearah samping badan dengan tumpuan kedua kaki secara bersamaan dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- Dan ditutup atlet melakukan lari sprint 200m x 2 dengan istirahat antar set 3 menit.</p>
4.	<p>Penutup :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Joging - Coolingdown - Doa 	20 menit	<ul style="list-style-type: none"> - jogging 5 menit - Coolingdown - Streching PNF 	Coolingdown

PROGRAM SESI LATIHAN PERTEMUAN 6

Cabang Olahraga : Atletik	Hari/tanggal : Rabu, 7 Februari 2024
Nomor : 100 meter	Waktu : 150 menit
Jumlah Atlet : 12 Atlet	Sesi : 140menit
Usia : 14-18 tahun	Intensitas : 90%
Sasaran : Speed	Volume : 3,5km

NO	Materi Latihan	Dosis	Program	Keterangan
1.	Pengantar: Dibariskan, doa, dan penjelasan materi untuk memulai latihan.	10 menit	Intruksi program yang akan dilakukan	Menjelaskan Program Latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan : - Jogging - Dinamis Streching - Running ABC - Crunch	30 menit	- Joging 10 menit - Dinamis stretching - ABC Running :	-Angkling drill dilakukan secara quikly dengan pusat gerakan pada ankle kaki . -Skippings dilakukan menyerupai gerakan high-knee namun lutut diangkat hanya setengan rata-rata air. -High-knee drill dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi rata-rata air. - Butt kick dilakukan dengan mengarahkan tumit kaki ke arah pantat
3.	Latihan Inti : <i>Teknik</i>	90 menit	Program Inti : <i>One Feet Run</i> - 2x3x10m mini H/Ladder - Intensitas : 90% - recovery : 5 menit antar set - Spacing : 50cm <i>Two Feet Run</i> - 2x3x10m mini	Atlet melakukan program sesuai intruksi pelatih, yang terdapat 2 kelompok yaitu : 1. kelompok <i>Ladder Drill</i> 2. <i>Kelompok Hurdle Drill</i> . Kedua kelompok tersebut melakukan gerakan dan intensitas latihan yang sama. Masing-

			<p>H/Ladder</p> <ul style="list-style-type: none"> - Intensitas : 90% - recovery : 5 menit antar set - Spacing : 50cm <p><i>Lateral two Feet Run (Left)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 2x3x10m mini H/Ladder - Intensitas : 90% - recovery : 5 menit antar set - Spacing : 50cm <p><i>Lateral two Feet Run (Right)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 2x3x10m mini H/Ladder - Intensitas : 90% - recovery : 5 menit antar set - Spacing : 50cm <p><i>Linier Hops</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 2x3x10m mini H/Ladder - Intensitas : 90% - recovery : 5 menit antar set - Spacing : 50cm <p><i>Dead Leg Run</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 2x3x10m mini H/Ladder - Intensitas : 90% - recovery : 5 menit antar set - Spacing : 50cm <p>Pelepasan speed :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 20 meter x 2 - 40meter x 1 - Intensitas : 90% - recovery : 6 menit antar set 	<p>masing kelompok di bariskan ke belakang dan melakukan gerakan secara bergantian. Setiap item program terdapat 3 set, setiap 1 setnya terdapat 2 repetisi/2 ulangan, istirahat antar setnya 5 menit, dengan intensitas lathan 90%.</p> <p>Item latihan yang diberikan sebagai berikut :</p> <p>- One Feet Run: Atlet melakukan gerakan angkat paha dengan arah maju kedepan. Setiap satu kotak Ladder dan Hurdle untuk satu kaki, kotak pertama kaki kanan dan kotak kedua kaki kiri yang dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- Two Feet Run: Atlet melakukan gerakan angkat pahan dengan arah maju kedepan kedua kaki harus memasuki setiap kotak Ladder dan Hurdle secara bergantian dan dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p>
--	--	--	---	---

				<p>- Lateral Two Feet Run (left): Atlet melakukan gerakan angkat paha dengan arah kesamping kiri badan, kedua kaki harus memasuki setiap kotak Ladder dan Hurdle secara bergantian dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- Lateral Two Feet Run(Right): Atlet melakukan gerakan angkat paha dengan arah kesamping kanan badan, kedua kaki harus memasuki setiap kotak Ladder dan Hurdle secara bergantian dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- Linear Hops: Atlet melakukan gerakan lompat kedepan dengan tumpuan kedua kaki secara bersamaan dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- Dead Leg Run: Posisi atlet berdiri disebelah kiri Ladder dan Hurdle atlet melakukan gerakan maju, kaki</p>
--	--	--	--	--

				<p>kanan angkat paha yang posisi kaki diangkat melewati bagian atas Ladder dan Hurdle, sedangkan kaki kiri posisi berada di luar ladder disebelah kiri dengan gerakan lurus kedepan dan dilakukan secara bergantian dengan jarak 10meter</p> <p>-Dan ditutup atlet melakukan lari sprint 20m x 2 dan 40m x 1 dengan istirahat antar set 6 menit.</p>
4.	<p>Penutup :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Joging - Coolingdown - Doa 	20 menit	<ul style="list-style-type: none"> - jogging 5 menit - Coolingdown - Streching PNF 	Coolingdown

PROGRAM SESI LATIHAN PERTEMUAN 7

Cabang Olahraga : Atletik	Hari/tanggal : Jumat, 9 februari 2024
Nomor : 100 meter	Waktu : 110 menit
Jumlah Atlet : 12 Atlet	Sesi : 7
Usia : 14-18 tahun	Intensitas : medium
Sasaran : strenght	Volume : 3,5km

NO	Materi Latihan	Dosis	Program	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, doa, dan penjelasan materi untuk memulai latihan.	10 menit	Intruksi program yang akan dilakukan	Menjelaskan Program Latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan : - Jogging - Dinamis Streching - Runnin g ABC - Crunch	30 menit	- Joging 10 menit - Dinamis streching - ABC Running :	-Angkling drill dilakukan secara quikly dengan pusat gerakan pada ankle kaki . -Skippings dilakukan menyerupai gerakan high-knee namun lutut diangkat hanya setengan rata-rata air. -High-knee drill dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi rata-rata air. - Butt kick dilakukan dengan mengarahkan tumit kaki ke arah pantat
3.	Latihan Inti : Teknik	50 menit	Program inti : <i>One Feet run</i> - 3x3x10m mini H/Ladder - Intensitas : Medium - recovery : 2 menit antar set - Spacing : 50cm <i>Two Feet run</i>	Atlet melakukan program sesuai intruksi pelatih, yang terdapat 2 kelompok yatu : 1. kelompok <i>Ladder Drill 2. Kelompok Hurdle Drill</i> . Kedua kelompok tersebut melakukan gerakan dan intensitas latihan yang sama. Masing-

			<ul style="list-style-type: none"> - 3x3x10m mini H/Ladder - Intensitas : Medium - recovery : 2 menit antar set - Spacing : 50cm <p><i>Linier Hops</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 3x4x10m mini H/Ladder - Intensitas : Low - recovery : 2 menit antar set - Spacing : 50cm <p><i>One Legged Linier Hops</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 3x3x10m mini H/Ladder - Intensitas : Medium - recovery : 2 menit antar set - Spacing : 50cm <p><i>Lateral hops</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 3x3x10m mini H/Ladder - Intensitas : Medium - recovery : 2 menit antar set - Spacing : 50cm <p>Pelepasan speed (strenght):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 60 meter x 1 - Intensitas : 85% - recovery : 3 menit antar set 	<p>masing kelompok di bariskan ke belakang dan melakukan gerakan secara bergantian. Setiap item program terdapat 3 set, setiap 1 setnya terdapat 3 repetisi/3 ulangan, istirahat antar setnya 2 menit, dengan intensitas lathan Medium.</p> <p>Item latihan yang diberikan sebagai berikut :</p> <p>- One Feet Run: Atlet melakukan gerakan angkat paha dengan arah maju kedepan. Setiap satu kotak Ladder dan Hurdle untuk satu kaki, kotak pertama kaki kanan dan kotak kedua kaki kiri yang dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- Two Feet Run: Atlet melakukan gerakan angkat pahan dengan arah maju kedepan kedua kaki harus memasuki setiap kotak Ladder dan Hurdle secara bergantian dan dilakukan seccara berulang dengan jarak 10meter.</p>
--	--	--	--	---

				<p>- Linear Hops: Atlet melakukan gerakan lompat kedepan dengan tumpuan kedua kaki secara bersamaan dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- One Legged Linear Hops: Atlet melakukan gerakan lompat kedepan dengan tumpuan satu kaki dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter</p> <p>- Lateral Hops: Atlet melakukan gerakan lompat kearah samping badan dengan tumpuan kedua kaki secara bersamaan dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- Dan ditutup atlet melakukan lari sprint 60m x 1 dengan istirahat antar set 3 menit.</p>
4.	<p>Penutup :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Joging - Coolingdown - Doa 	20 menit	<ul style="list-style-type: none"> - jogging 5 menit - Coolingdown - Streching PNF 	Coolingdown

PROGRAM SESI LATIHAN PERTEMUAN 8

Cabang Olahraga : Atletik	Hari/tanggal :Sabtu, 10 Februari 2014
Nomor : 100 meter	Waktu : 160
Jumlah Atlet : 12 Atlet	Sesi : 8
Usia : 14-18 tahun	Intensitas : 80%
Sasaran : Daya tahan	Volume : 3,5km

NO	Materi Latihan	Dosis	Program	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, doa, dan penjelasan materi untuk memulai latihan.	10 menit	Intruksi program yang akan dilakukan	Menjelaskan Program Latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan : - Jogging - Dinamis Streching - Running ABC - Crunch	30 menit	- Joging 10 menit - Dinamis stretching - ABC Running :	-Angkling drill dilakukan secara quikly dengan pusat gerakan pada ankle kaki . -Skippings dilakukan menyerupai gerakan high-knee namun lutut diangkat hanya setengan rata-rata air. -High-knee drill dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi rata-rata air. - Butt kick dilakukan dengan mengarahkan tumit kaki ke arah pantat
3.	Latihan Inti : Teknik	100 menit	Program Inti : <i>One Feet run</i> - 4x5x10m mini H/Ladder - Intensitas : 80% - recovery : 1 menit antar set - Spacing : 50cm <i>Lateral Two Feet run</i>	Atlet melakukan program sesuai intruksi pelatih, yang terdapat 2 kelompok yatu : 1. kelompok <i>Ladder Drill</i> 2. <i>Kelompok Hurdle Drill</i> . Kedua kelompok tersebut melakukan gerakan dan intensitas latihan yang sama. Masing-

			<ul style="list-style-type: none"> - 4x5x10m mini H/Ladder - Intensitas : 80% - recovery : 1 menit antar set - Spacing : 50cm <p><i>Linier Weave</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 4x5x10m mini H/Ladder - Intensitas : 80% - recovery : 1 menit antar set - Spacing : 50cm <p><i>Ded Leg Run</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 4x5x10m mini H/Ladder - Intensitas : 80% - recovery : 1 menit antar set - Spacing : 50cm <p><i>Lateral hops Rotating</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 4x5x10m mini H/Ladder - Intensitas : 80% - recovery : 1 menit antar set - Spacing : 50cm <p><i>One Legged Lateral hops</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 4x5x10m mini H/Ladder - Intensitas : 80% - recovery : 1 menit antar set - Spacing : 50cm <p>Pelepasan speed (Daya Tahan):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 200 meter x 2 - Intensitas : 80% - recovery : 2 menit 	<p>masing kelompok di bariskan ke belakang dan melakukan gerakan secara bergantian. Setiap item program terdapat 5 set, setiap 1 setnya terdapat 4 repetisi/4 ulangan, istirahat antar setnya 1 menit, dengan intensitas lathan 80%.</p> <p>Item latihan yang diberikan sebagai berikut :</p> <p>- One Feet Run: Atlet melakukan gerakan angkat paha dengan arah maju kedepan. Setiap satu kotak Ladder dan Hurdle untuk satu kaki, kotak pertama kaki kanan dan kotak kedua kaki kiri yang dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- Lateral Two Feet Run : Atlet melakukan gerakan pertama angkat paha dengan arah kesamping kiri dan dan gerakan ke dua ke samping kanan badan, kedua kaki harus memasuki setiap kotak Ladder dan Hurdle secara bergantian dilakukan</p>
--	--	--	---	--

			antar set	<p>secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- Linear Weave: Atlet melakukan gerak dengan sedikit mengangkat kaki, posisi atlet berdiri lurus didepan Ladder dan Hurdle. Kaki kanan diangkat sedikit maju kearah samping Ladder dan Hurdle, kaki kiri maju memasuki kotak Ladder dan hurdle, lalu diikuti kaki kanan mengikuti masuk dikotak ladder dan Hurdle, kemudian kaki kiri maju kearah samping luar dan kaki kanan maju kedepan masuk dikotak Ladder dan hurdle, gerakan tersebut dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- Dead Leg Run: Posisi atlet berdiri disebelah kiri Ladder dan Hurdle atlet melakukan gerakan maju, kaki kanan angkat paha yang posisi kaki diangkat melewati bagian atas Ladder dan Hurdle, sedangkan kaki kiri posisi berada di luar</p>
--	--	--	-----------	--

				<p>ladder disebelah kiri dengan gerakan lurus kedepan dan dilakukan secara bergantian dengan jarak 10meter</p> <p>- Lateral Hops Rotating: Atlet melakukan gerak lompat yang memutar arah dengan tumpuan dua kaki secara bersamaan dan dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- One Legged Lateral Hops: Atlet melakukan gerakan lompat kesamping dengan tumpuan satu kaki dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter</p> <p>- Dan ditutup atlet melakukan lari sprint 200m x 2 dengan istirahat antar set 2 menit.</p>
4.	Penutup : - Joging - Coolingdown - Doa	20 menit	- joging 5 menit - Coolingdown - Streching PNF	Coolingdown

PROGRAM SESI LATIHAN PERTEMUAN 9

Cabang Olahraga : Atletik	Hari/tanggal : Senin, 12 Februari 2024
Nomor : 100 meter	Waktu : 130 menit
Jumlah Atlet : 12 Atlet	Sesi : 9
Usia : 14-18 tahun	Intensitas : 90%
Sasaran : Teknik	Volume : 3,5km

NO	Materi Latihan	Dosis	Program	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, doa, dan penjelasan materi untuk memulai latihan.	10 menit	Intruksi program yang akan dilakukan	Menjelaskan Program Latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan : - Jogging - Dinamis Streching - Running ABC - Crunch	30 menit	- Joging 10 menit - Dinamis stretching - ABC Running :	-Angkling drill dilakukan secara quikly dengan pusat gerakan pada ankle kaki . -Skippings dilakukan menyerupai gerakan high-knee namun lutut diangkat hanya setengan rata-rata air. -High-knee drill dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi rata-rata air. - Butt kick dilakukan dengan mengarahkan tumit kaki ke arah pantat
3.	Latihan Inti : Teknik	70 menit	Program Inti : <i>One Feet Run</i> - 4x3x10m mini H/Ladder - Intensitas : 90% - recovery : 3 menit antar set - Spacing : 50cm <i>Two Feet Run</i> - 4x3x10m mini	Atlet melakukan program sesuai intruksi pelatih, yang terdapat 2 kelompok yaitu : 1. kelompok <i>Ladder Drill</i> 2. <i>Kelompok Hurdle Drill</i> . Kedua kelompok tersebut melakukan gerakan dan intensitas latihan yang sama. Masing-

			<p>H/Ladder</p> <ul style="list-style-type: none"> - Intensitas : 90% - recovery : 3 menit antar set - Spacing : 50cm <p><i>Lateral Two Feet Run (left)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 4x3x10m mini H/Ladder - Intensitas : 90% - recovery : 3 menit antar set - Spacing : 50cm <p><i>Lateral Two Feet run (Right)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 4x3x10m mini H/Ladder - Intensitas : 85% - recovery : 3 menit antar set - Spacing : 50cm <p><i>Linier Hops</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 4x3x10m mini H/Ladder - Intensitas : 90% - recovery : 3 menit antar set - Spacing : 50cm <p><i>Dead Leg Run</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 4x3x10m mini H/Ladder - Intensitas :90% - recovery : 3 menit antar set - Spacing : 50cm <p><i>Lateral hops</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 4x3x10m mini H/Ladder - Intensitas : 90% - recovery : 3 menit antar set 	<p>masing kelompok di bariskan ke belakang dan melakukan gerakan secara bergantian. Setiap item program terdapat 3 set, setiap 1 setnya terdapat 4 repetisi/4 ulangan, istirahat antar setnya 3 menit, dengan intensitas lathan 90%.</p> <p>Item latihan yang diberikan sebagai berikut :</p> <p>- One Feet Run: Atlet melakukan gerakan angkat paha dengn arah maju kedepan. Setiap satu kotak Ladder dan Hurdle untuk satu kaki, kotak pertama kaki kanan dan kotak kedua kaki kiri yang dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- Two Feet Run: Atlet melakukan gerakan angkat pahan dengan arah maju kedepan kedua kaki harus memasuki setiap kotak Ladder dan Hurdle secara bergantian dan dilakukan seccara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- Lateral Two Feet</p>
--	--	--	--	--

			<p>- Spacing : 50cm</p> <p>Pelepasan speed (teknik) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 120 meter x 2 - Intensitas : 90% - recovery : 4 menit antar set 	<p><i>Run (left):</i> Atlet melakukan gerakan angkat paha dengan arah kesamping kiri badan, kedua kaki harus memasuki setiap kotak Ladder dan Hurdle secara bergantian dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p><i>- Lateral Two Feet Run(Right):</i> Atlet melakukan gerakan angkat paha dengan arah kesamping kanan badan, kedua kaki harus memasuki setiap kotak Ladder dan Hurdle secara bergantian dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p><i>- Linear Hops:</i> Atlet melakukan gerakan lompat kedepan dengan tumpuan kedua kaki secara bersamaan dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p><i>- Dead Leg Run:</i> Posisi atlet berdiri disebelah kiri Ladder dan Hurdle atlet melakukan gerakan maju, kaki kanan angkat paha</p>
--	--	--	---	---

				<p>yang posisi kaki diangkat melewati bagian atas Ladder dan Hurdle, sedangkan kaki kiri posisi berada di luar ladder disebelah kiri dengan gerakan lurus kedepan dan dilakukan secara bergantian dengan jarak 10meter</p> <p>- Lateral Hops: Atlet melakukan gerakan lompat kearah samping badan dengan tumpuan kedua kaki secara bersamaan dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- Dan ditutup atlet melakukan lari sprint 200m x 2 dengan istirahat antar set 3 menit.</p>
4.	Penutup : - Joging - Coolingdown - Doa	20 menit	- jogging 5 menit - Coolingdown - Streching PNF	Coolingdown

PROGRAM SESI LATIHAN PERTEMUAN 10

Cabang Olahraga : Atletik	Hari/tanggal : Rabu, 14 Februari 2024
Nomor : 100 meter	Waktu : 150 menit
Jumlah Atlet : 12 Atlet	Sesi : 10
Usia : 14-18 tahun	Intensitas : 95%
Sasaran : Speed	Volume : 3,5km

NO	Materi Latihan	Dosis	Program	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, doa, dan penjelasan materi untuk memulai latihan.	10 menit	Intruksi program yang akan dilakukan	Menjelaskan Program Latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan : - Jogging - Dinamis Streching - Running ABC - Crunch	30 menit	- Joging 10 menit - Dinamis stretching - ABC Running :	-Angkling drill dilakukan secara quikly dengan pusat gerakan pada ankle kaki . -Skippings dilakukan menyerupai gerakan high-knee namun lutut diangkat hanya setengan rata-rata air. -High-knee drill dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi rata-rata air. - Butt kick dilakukan dengan mengarahkan tumit kaki ke arah pantat
3.	Latihan Inti : Teknik	90 menit	Program Inti : <i>One Feet Run</i> - 2x2x10m mini H/Ladder - Intensitas : 95% - recovery : 5 menit antar set - Spacing : 50cm <i>Two Feet Run</i> - 2x2x10m mini	Atlet melakukan program sesuai intruksi pelatih, yang terdapat 2 kelompok yaitu : 1. kelompok <i>Ladder Drill</i> 2. <i>Kelompok Hurdle Drill</i> . Kedua kelompok tersebut melakukan gerakan dan intensitas latihan yang sama. Masing-

			<p>H/Ladder</p> <ul style="list-style-type: none"> - Intensitas : 95% - recovery : 5 menit antar set - Spacing : 50cm <p><i>Lateral two Feet Run (Left)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 2x2x10m mini H/Ladder - Intensitas : 95% - recovery : 5 menit antar set - Spacing : 50cm <p><i>Lateral two Feet Run (Right)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 2x2x10m mini H/Ladder - Intensitas : 95% - recovery : 5 menit antar set - Spacing : 50cm <p>Linier Hops</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2x2x10m mini H/Ladder - Intensitas : 95% - recovery : 5 menit antar set - Spacing : 50cm <p>Dead Leg Run</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2x2x10m mini H/Ladder - Intensitas : 95% - recovery : 5 menit antar set - Spacing : 50cm <p>Pelepasan speed :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 20 meter x 2 - 40meter x 1 - Intensitas : 95% - recovery : 6 menit antar set 	<p>masing kelompok di bariskan ke belakang dan melakukan gerakan secara bergantian. Setiap item program terdapat 2 set, setiap 1 setnya terdapat 2 repetisi/2 ulangan, istirahat antar setnya 5 menit, dengan intensitas lathan 95%. Item latihan yang diberikan sebagai berikut :</p> <p>- One Feet Run: Atlet melakukan gerakan angkat paha dengn arah maju kedepan. Setiap satu kotak Ladder dan Hurdle untuk satu kaki, kotak pertama kaki kanan dan kotak kedua kaki kiri yang dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- Two Feet Run: Atlet melakukan gerakan angkat pahan dengan arah maju kedepan kedua kaki harus memasuki setiap kotak Ladder dan Hurdle secara bergantian dan dilakukan seccara berulang dengan jarak 10meter.</p>
--	--	--	---	--

				<p>- Lateral Two Feet Run (left): Atlet melakukan gerakan angkat paha dengan arah kesamping kiri badan, kedua kaki harus memasuki setiap kotak Ladder dan Hurdle secara bergantian dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- Lateral Two Feet Run(Right): Atlet melakukan gerakan angkat paha dengan arah kesamping kanan badan, kedua kaki harus memasuki setiap kotak Ladder dan Hurdle secara bergantian dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- Linear Hops: Atlet melakukan gerakan lompat kedepan dengan tumpuan kedua kaki secara bersamaan dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- Dead Leg Run: Posisi atlet berdiri disebelah kiri Ladder dan Hurdle atlet melakukan gerakan maju, kaki</p>
--	--	--	--	--

				<p>kanan angkat paha yang posisi kaki diangkat melewati bagian atas Ladder dan Hurdle, sedangkan kaki kiri posisi berada di luar ladder disebelah kiri dengan gerakan lurus kedepan dan dilakukan secara bergantian dengan jarak 10meter</p> <p>-Dan ditutup atlet melakukan lari sprint 20m x 2 dan 40m x 1 dengan istirahat antar set 6 menit.</p>
4.	<p>Penutup :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Joging - Coolingdown - Doa 	20 menit	<ul style="list-style-type: none"> - jogging 5 menit - Coolingdown - Streching PNF 	Coolingdown

PROGRAM SESI LATIHAN PERTEMUAN 11

Cabang Olahraga : Atletik	Hari/tanggal : Jumat, 16 Februari 2024
Nomor : 100 meter	Waktu : 100 menit
Jumlah Atlet : 12 Atlet	Sesi : 11
Usia : 14-18 tahun	Intensitas : medium
Sasaran : strenght	Volume : 3,5km

NO	Materi Latihan	Dosis	Program	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, doa, dan penjelasan materi untuk memulai latihan.	10 menit	Intruksi program yang akan dilakukan	Menjelaskan Program Latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan : - Jogging - Dinamis Streching - Running ABC - Crunch	30 menit	- Joging 10 menit - Dinamis stretching - ABC Running :	-Angkling drill dilakukan secara quikly dengan pusat gerakan pada ankle kaki . -Skippings dilakukan menyerupai gerakan high-knee namun lutut diangkat hanya setengan rata-rata air. -High-knee drill dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi rata-rata air. - Butt kick dilakukan dengan mengarahkan tumit kaki ke arah pantat
3.	Latihan Inti : Teknik	40 menit	Program inti : <i>One Feet run</i> - 3x2x10m mini H/Ladder - Intensitas : Medium - recovery : 2 menit antar set - Spacing : 50cm <i>Two Feet run</i>	Atlet melakukan program sesuai intruksi pelatih, yang terdapat 2 kelompok yatu : 1. kelompok <i>Ladder Drill</i> 2. <i>Kelompok Hurdle Drill</i> . Kedua kelompok tersebut melakukan gerakan dan intensitas latihan yang sama. Masing-

			<ul style="list-style-type: none"> - 3x2x10m mini H/Ladder - Intensitas : Medium - recovery : 2 menit antar set - Spacing : 50cm <p><i>Linier Hops</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 3x2x10m mini H/Ladder - Intensitas : Low - recovery : 2 menit antar set - Spacing : 50cm <p><i>One Legged Linier Hops</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 3x2x10m mini H/Ladder - Intensitas : Medium - recovery : 2 menit antar set - Spacing : 50cm <p><i>Lateral hops</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 3x2x10m mini H/Ladder - Intensitas : Medium - recovery : 2 menit antar set - Spacing : 50cm <p>Pelepasan speed (strenght):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 60 meter x 1 - Intensitas : 90% - recovery : 3 menit antar set 	<p>masing kelompok di bariskan ke belakang dan melakukan gerakan secara bergantian. Setiap item program terdapat 2 set, setiap 1 setnya terdapat 3 repetisi/3 ulangan, istirahat antar setnya 2 menit, dengan intensitas lathan Medium.</p> <p>Item latihan yang diberikan sebagai berikut :</p> <p>- One Feet Run: Atlet melakukan gerakan angkat paha dengn arah maju kedepan. Setiap satu kotak Ladder dan Hurdle untuk satu kaki, kotak pertama kaki kanan dan kotak kedua kaki kiri yang dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- Two Feet Run: Atlet melakukan gerakan angkat pahan dengan arah maju kedepan kedua kaki harus memasuki setiap kotak Ladder dan Hurdle secara bergantian dan dilakukan seccara berulang dengan jarak 10meter.</p>
--	--	--	--	--

				<p>- Linear Hops: Atlet melakukan gerakan lompat kedepan dengan tumpuan kedua kaki secara bersamaan dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- One Legged Linear Hops: Atlet melakukan gerakan lompat kedepan dengan tumpuan satu kaki dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter</p> <p>- Lateral Hops: Atlet melakukan gerakan lompat kearah samping badan dengan tumpuan kedua kaki secara bersamaan dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- Dan ditutup atlet melakukan lari sprint 60m x 1 dengan istirahat antar set 3 menit.</p>
4.	Penutup : - Joging - Coolingdown - Doa	20 menit	- jogging 5 menit - Coolingdown - Streching PNF	Coolingdown

PROGRAM SESI LATIHAN PERTEMUAN 12

Cabang Olahraga : Atletik	Hari/tanggal :Sabtu, 17 Februari 2014
Nomor : 100 meter	Waktu : 130
Jumlah Atlet : 12 Atlet	Sesi : 12
Usia : 14-18 tahun	Intensitas : 85%
Sasaran : Daya tahan	Volume : 3.5 km

NO	Materi Latihan	Dosis	Program	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, doa, dan penjelasan materi untuk memulai latihan.	10 menit	Intruksi program yang akan dilakukan	Menjelaskan Program Latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan : - Jogging - Dinamis Streching - Running ABC - Crunch	30 menit	- Joging 10 menit - Dinamis stretching - ABC Running :	-Angkling drill dilakukan secara quikly dengan pusat gerakan pada ankle kaki . -Skippings dilakukan menyerupai gerakan high-knee namun lutut diangkat hanya setengan rata-rata air. -High-knee drill dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi rata-rata air. - Butt kick dilakukan dengan mengarahkan tumit kaki ke arah pantat
3.	Latihan Inti : Teknik	70 menit	Program Inti : <i>One Feet run</i> - 3x4x10m mini H/Ladder - Intensitas : 85% - recovery : 1 menit antar set - Spacing : 50cm <i>Lateral Two Feet run</i>	Atlet melakukan program sesuai intruksi pelatih, yang terdapat 2 kelompok yaitu : 1. kelompok <i>Ladder Drill</i> 2. <i>Kelompok Hurdle Drill</i> . Kedua kelompok tersebut melakukan gerakan dan intensitas latihan yang sama. Masing-

			<ul style="list-style-type: none"> - 3x4x10m mini H/Ladder - Intensitas : 85% - recovery : 1 menit antar set - Spacing : 50cm <p><i>Linier Weave</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 3x4x10m mini H/Ladder - Intensitas : 85% - recovery : 1 menit antar set - Spacing : 50cm <p><i>Ded Leg Run</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 3x4x10m mini H/Ladder - Intensitas : 85% - recovery : 1 menit antar set - Spacing : 50cm <p><i>Lateral hops Rotating</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 3x4x10m mini H/Ladder - Intensitas : 85% - recovery : 1 menit antar set - Spacing : 50cm <p><i>One Legged Lateral hops</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 3x4x10m mini H/Ladder - Intensitas : 85% - recovery : 1 menit antar set - Spacing : 50cm <p>Pelepasan speed (Daya Tahan):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 200 meter x 1 - Intensitas : 85% 	<p>masing kelompok di bariskan ke belakang dan melakukan gerakan secara bergantian. Setiap item program terdapat 4 set, setiap 1 setnya terdapat 3 repetisi/3 ulangan, istirahat antar setnya 1 menit, dengan intensitas lathan 85%.</p> <p>Item latihan yang diberikan sebagai berikut :</p> <p>- One Feet Run: Atlet melakukan gerakan angkat paha dengan arah maju kedepan. Setiap satu kotak Ladder dan Hurdle untuk satu kaki, kotak pertama kaki kanan dan kotak kedua kaki kiri yang dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- Lateral Two Feet Run : Atlet melakukan gerakan pertama angkat paha dengan arah kesamping kiri dan dan gerakan ke dua ke samping kanan badan, kedua kaki harus memasuki setiap kotak Ladder dan Hurdle secara bergantian dilakukan</p>
--	--	--	---	--

				<p>secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- Linear Weave: Atlet melakukan gerak dengan sedikit mengangkat kaki, posisi atlet berdiri lurus didepan Ladder dan Hurdle. Kaki kanan diangkat sedikit maju kearah samping Ladder dan Hurdle, kaki kiri maju memasuki kotak Ladder dan hurdle, lalu diikuti kaki kanan mengikuti masuk dikotak ladder dan Hurdle, kemudian kaki kiri maju kearah samping luar dan kaki kanan maju kedepan masuk dikotak Ladder dan hurdle, gerakan tersebut dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- Dead Leg Run: Posisi atlet berdiri disebelah kiri Ladder dan Hurdle atlet melakukan gerakan maju, kaki kanan angkat paha yang posisi kaki diangkat melewati bagian atas Ladder dan Hurdle, sedangkan kaki kiri posisi berada di luar</p>
--	--	--	--	--

				<p>ladder disebelah kiri dengan gerakan lurus kedepan dan dilakukan secara bergantian dengan jarak 10meter</p> <p>- Lateral Hops Rotating: Atlet melakukan gerak lompat yang memutar arah dengan tumpuan dua kaki secara bersamaan dan dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- One Legged Lateral Hops: Atlet melakukan gerakan lompat kesamping dengan tumpuan satu kaki dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter</p> <p>- Dan ditutup atlet melakukan lari sprint 200m x 2 dengan istirahat antar set 2 menit.</p>
4.	Penutup : - Joging - Coolingdown - Doa	20 menit	- joging 5 menit - Coolingdown - Streching PNF	Coolingdown

PROGRAM SESI LATIHAN PERTEMUAN 13

Cabang Olahraga : Atletik	Hari/tanggal : Senin, 19 Februari 2024
Nomor : 100 meter	Waktu : 130 menit
Jumlah Atlet : 12 Atlet	Sesi : 13
Usia : 14-18 tahun	Intensitas : 95%
Sasaran : Teknik	Volume : 3,5km

NO	Materi Latihan	Dosis	Program	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, doa, dan penjelasan materi untuk memulai latihan.	10 menit	Intruksi program yang akan dilakukan	Menjelaskan Program Latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan : - Jogging - Dinamis Streching - Running ABC - Crunch	30 menit	- Joging 10 menit - Dinamis stretching - ABC Running :	-Angkling drill dilakukan secara quikly dengan pusat gerakan pada ankle kaki . -Skippings dilakukan menyerupai gerakan high-knee namun lutut diangkat hanya setengan rata-rata air. -High-knee drill dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi rata-rata air. - Butt kick dilakukan dengan mengarahkan tumit kaki ke arah pantat
3.	Latihan Inti : Teknik	70 menit	Program Inti : <i>One Feet Run</i> - 3x3x10m mini H/Ladder - Intensitas : 95% - recovery : 3 menit antar set - Spacing : 50cm <i>Two Feet Run</i> - 3x3x10m mini	Atlet melakukan program sesuai intruksi pelatih, yang terdapat 2 kelompok yaitu : 1. kelompok <i>Ladder Drill</i> 2. <i>Kelompok Hurdle Drill</i> . Kedua kelompok tersebut melakukan gerakan dan intensitas latihan yang sama. Masing-

			<p>H/Ladder</p> <ul style="list-style-type: none"> - Intensitas : 95% - recovery : 3 menit antar set - Spacing : 50cm <p><i>Lateral Two Feet Run (left)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 3x3x10m mini H/Ladder - Intensitas : 95% - recovery : 3 menit antar set - Spacing : 50cm <p><i>Lateral Two Feet run (Right)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 3x3x10m mini H/Ladder - Intensitas : 95% - recovery : 3 menit antar set - Spacing : 50cm <p><i>Linier Hops</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 3x3x10m mini H/Ladder - Intensitas : 95% - recovery : 3 menit antar set - Spacing : 50cm <p><i>Dead Leg Run</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 3x3x10m mini H/Ladder - Intensitas : 95% - recovery : 3 menit antar set - Spacing : 50cm <p><i>Lateral hops</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 3x3x10m mini H/Ladder - Intensitas : 95% - recovery : 3 menit antar set 	<p>masing kelompok di bariskan ke belakang dan melakukan gerakan secara bergantian. Setiap item program terdapat 3 set, setiap 1 setnya terdapat 3 repetisi/3 ulangan, istirahat antar setnya 3 menit, dengan intensitas lathan 95%. Item latihan yang diberikan sebagai berikut :</p> <p>- One Feet Run: Atlet melakukan gerakan angkat paha dengn arah maju kedepan. Setiap satu kotak Ladder dan Hurdle untuk satu kaki, kotak pertama kaki kanan dan kotak kedua kaki kiri yang dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- Two Feet Run: Atlet melakukan gerakan angkat pahan dengan arah maju kedepan kedua kaki harus memasuki setiap kotak Ladder dan Hurdle secara bergantian dan dilakukan seccara berulang dengan jarak 10meter.</p>
--	--	--	---	--

			<p>- Spacing : 50cm</p> <p>Pelepasan speed (teknik) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 120 meter x 2 - 40 meter x 1 - Intensitas : 95% - recovery : 6 menit antar set 	<p>- Lateral Two Feet Run (left): Atlet melakukan gerakan angkat paha dengan arah kesamping kiri badan, kedua kaki harus memasuki setiap kotak Ladder dan Hurdle secara bergantian dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- Lateral Two Feet Run(Right): Atlet melakukan gerakan angkat paha dengan arah kesamping kanan badan, kedua kaki harus memasuki setiap kotak Ladder dan Hurdle secara bergantian dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- Linear Hops: Atlet melakukan gerakan lompat kedepan dengan tumpuan kedua kaki secara bersamaan dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- Dead Leg Run: Posisi atlet berdiri disebelah kiri Ladder dan Hurdle atlet melakukan gerakan maju, kaki</p>
--	--	--	---	--

				<p>kanan angkat paha yang posisi kaki diangkat melewati bagian atas Ladder dan Hurdle, sedangkan kaki kiri posisi berada di luar ladder disebelah kiri dengan gerakan lurus kedepan dan dilakukan secara bergantian dengan jarak 10meter</p> <p>- Lateral Hops: Atlet melakukan gerakan lompat kearah samping badan dengan tumpuan kedua kaki secara bersamaan dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- Dan ditutup atlet melakukan lari sprint 200m x 2 dengan istirahat antar set 3 menit.</p>
4.	Penutup : - Joging - Coolingdown - Doa	20 menit	- jogging 5 menit - Coolingdown - Streching PNF	Coolingdown

PROGRAM SESI LATIHAN PERTEMUAN 14

Cabang Olahraga : Atletik	Hari/tanggal : Rabu, 21 Februari 2024
Nomor : 100 meter	Waktu : 150 menit
Jumlah Atlet : 12 Atlet	Sesi : 14
Usia : 14-18 tahun	Intensitas : 95%
Sasaran : Speed	Volume : 3,5km

NO	Materi Latihan	Dosis	Program	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, doa, dan penjelasan materi untuk memulai latihan.	10 menit	Intruksi program yang akan dilakukan	Menjelaskan Program Latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan : - Jogging - Dinamis Strechin g - Runnin g ABC - Crunch	30 menit	- Joging 10 menit - Dinamis streching - ABC Running :	-Angkling drill dilakukan secara quikly dengan pusat gerakan pada ankle kaki . -Skippings dilakukan menyerupai gerakan high-knee namun lutut diangkat hanya setengan rata-rata air. -High-knee drill dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi rata-rata air. - Butt kick dilakukan dengan mengarahkan tumit kaki ke arah pantat
3.	Latihan Inti : Teknik	90 menit	Program Inti : <i>One Feet Run</i> - 2x2x10m mini H/Ladder - Intensitas : 95% - recovery : 5 menit antar set - Spacing : 50cm <i>Two Feet Run</i> - 2x2x10m mini	Atlet melakukan program sesuai intruksi pelatih, yang terdapat 2 kelompok yatu : 1. kelompok <i>Ladder Drill</i> 2. <i>Kelompok Hurdle Drill</i> . Kedua kelompok tersebut melakukan gerakan dan intensitas latihan yang sama. Masing-

			<p>H/Ladder</p> <ul style="list-style-type: none"> - Intensitas : 95% - recovery : 5 menit antar set - Spacing : 50cm <p><i>Lateral two Feet Run (Left)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 2x2x10m mini H/Ladder - Intensitas : 95% - recovery : 5 menit antar set - Spacing : 50cm <p><i>Lateral two Feet Run (Right)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 2x2x10m mini H/Ladder - Intensitas : 95% - recovery : 5 menit antar set - Spacing : 50cm <p>Linier Hops</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2x2x10m mini H/Ladder - Intensitas : 95% - recovery : 5 menit antar set - Spacing : 50cm <p>Dead Leg Run</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2x2x10m mini H/Ladder - Intensitas : 95% - recovery : 5 menit antar set - Spacing : 50cm <p>Pelepasan speed :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 20 meter x 2 - 40meter x 1 - Intensitas : 95% - recovery : 6 menit antar set 	<p>masing kelompok di bariskan ke belakang dan melakukan gerakan secara bergantian. Setiap item program terdapat 2 set, setiap 1 setnya terdapat 2 repetisi/2 ulangan, istirahat antar setnya 5 menit, dengan intensitas lathan 95%.</p> <p>Item latihan yang diberikan sebagai berikut :</p> <p>- One Feet Run: Atlet melakukan gerakan angkat paha dengn arah maju kedepan. Setiap satu kotak Ladder dan Hurdle untuk satu kaki, kotak pertama kaki kanan dan kotak kedua kaki kiri yang dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- Two Feet Run: Atlet melakukan gerakan angkat pahan dengan arah maju kedepan kedua kaki harus memasuki setiap kotak Ladder dan Hurdle secara bergantian dan dilakukan seccara berulang dengan jarak 10meter.</p>
--	--	--	---	---

				<p>- Lateral Two Feet Run (left): Atlet melakukan gerakan angkat paha dengan arah kesamping kiri badan, kedua kaki harus memasuki setiap kotak Ladder dan Hurdle secara bergantian dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- Lateral Two Feet Run(Right): Atlet melakukan gerakan angkat paha dengan arah kesamping kanan badan, kedua kaki harus memasuki setiap kotak Ladder dan Hurdle secara bergantian dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- Linear Hops: Atlet melakukan gerakan lompat kedepan dengan tumpuan kedua kaki secara bersamaan dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- Dead Leg Run: Posisi atlet berdiri disebelah kiri Ladder dan Hurdle atlet melakukan gerakan maju, kaki</p>
--	--	--	--	--

				<p>kanan angkat paha yang posisi kaki diangkat melewati bagian atas Ladder dan Hurdle, sedangkan kaki kiri posisi berada di luar ladder disebelah kiri dengan gerakan lurus kedepan dan dilakukan secara bergantian dengan jarak 10meter</p> <p>-Dan ditutup atlet melakukan lari sprint 20m x 2 dan 40m x 1 dengan istirahat antar set 6 menit.</p>
4.	<p>Penutup :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Joging - Coolingdown - Doa 	20 menit	<ul style="list-style-type: none"> - jogging 5 menit - Coolingdown - Streching PNF 	Coolingdown

PROGRAM SESI LATIHAN PERTEMUAN 15

Cabang Olahraga : Atletik	Hari/tanggal : Jumat, 23 Februari 2024
Nomor : 100 meter	Waktu : 100 menit
Jumlah Atlet : 12 Atlet	Sesi : 15
Usia : 14-18 tahun	Intensitas : High
Sasaran : Strenght	Volume : 3,5km

NO	Materi Latihan	Dosis	Program	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, doa, dan penjelasan materi untuk memulai latihan.	10 menit	Intruksi program yang akan dilakukan	Menjelaskan Program Latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan : - Jogging - Dinamis Streching - Runnin g ABC - Crunch	30 menit	- Joging 10 menit - Dinamis streching - ABC Running :	-Angkling drill dilakukan secara quikly dengan pusat gerakan pada ankle kaki . -Skippings dilakukan menyerupai gerakan high-knee namun lutut diangkat hanya setengan rata-rata air. -High-knee drill dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi rata-rata air. - Butt kick dilakukan dengan mengarahkan tumit kaki ke arah pantat
3.	Latihan Inti : Teknik	40 menit	Program inti : <i>One Feet run</i> - 2x2x10m mini H/Ladder - Intensitas : High - recovery : 2 menit antar set - Spacing : 50cm <i>Two Feet run</i> - 2x2x10m mini	Atlet melakukan program sesuai intruksi pelatih, yang terdapat 2 kelompok yatu : 1. kelompok <i>Ladder Drill</i> 2. <i>Kelompok Hurdle Drill</i> . Kedua kelompok tersebut melakukan gerakan dan intensitas latihan yang sama. Masing-

			<p>H/Ladder</p> <ul style="list-style-type: none"> - Intensitas : High - recovery : 2 menit antar set - Spacing : 50cm <p><i>Linier Hops</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 2x2x10m mini H/Ladder - Intensitas : High - recovery : 2 menit antar set - Spacing : 50cm <p><i>One Legged Linier Hops</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 2x2x10m mini H/Ladder - Intensitas : High - recovery : 2 menit antar set - Spacing : 50cm <p><i>Lateral hops</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 2x2x10m mini H/Ladder - Intensitas : High - recovery : 2 menit antar set - Spacing : 50cm <p>Pelepasan speed (strenght):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 60 meter x 1 - Intensitas : 90% - recovery : 3 menit antar set 	<p>masing kelompok di bariskan ke belakang dan melakukan gerakan secara bergantian. Setiap item program terdapat 2 set, setiap 1 setnya terdapat 2 repetisi/2 ulangan, istirahat antar setnya 2 menit, dengan intensitas lathan Hight.</p> <p>Item latihan yang diberikan sebagai berikut :</p> <p>- One Feet Run: Atlet melakukan gerakan angkat paha dengn arah maju kedepan. Setiap satu kotak Ladder dan Hurdle untuk satu kaki, kotak pertama kaki kanan dan kotak kedua kaki kiri yang dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- Two Feet Run: Atlet melakukan gerakan angkat pahan dengan arah maju kedepan kedua kaki harus memasuki setiap kotak Ladder dan Hurdle secara bergantian dan dilakukan seccara berulang dengan jarak 10meter.</p>
--	--	--	--	---

				<p>- Linear Hops: Atlet melakukan gerakan lompat kedepan dengan tumpuan kedua kaki secara bersamaan dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- One Legged Linear Hops: Atlet melakukan gerakan lompat kedepan dengan tumpuan satu kaki dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter</p> <p>- Lateral Hops: Atlet melakukan gerakan lompat kearah samping badan dengan tumpuan kedua kaki secara bersamaan dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- Dan ditutup atlet melakukan lari sprint 60m x 1 dengan istirahat antar set 3 menit.</p>
4.	Penutup : - Joging - Coolingdown - Doa	20 menit	- jogging 5 menit - Coolingdown - Streching PNF	Coolingdown

PROGRAM SESI LATIHAN PERTEMUAN 16

Cabang Olahraga : Atletik	Hari/tanggal :Sabtu, 24 Februari 2014
Nomor : 100 meter	Waktu : 130
Jumlah Atlet : 12 Atlet	Sesi : 16
Usia : 14-18 tahun	Intensitas : 85%
Sasaran : Daya tahan	Volume : 3,5km

NO	Materi Latihan	Dosis	Program	Keterangan
1.	Pengantar : Dibariskan, doa, dan penjelasan materi untuk memulai latihan.	10 menit	Intruksi program yang akan dilakukan	Menjelaskan Program Latihan yang akan dilakukan
2.	Pemanasan : - Jogging - Dinamis Streching - Running ABC - Crunch	30 menit	- Joging 10 menit - Dinamis stretching - ABC Running :	-Angkling drill dilakukan secara quikly dengan pusat gerakan pada ankle kaki . -Skippings dilakukan menyerupai gerakan high-knee namun lutut diangkat hanya setengan rata-rata air. -High-knee drill dilakukan dengan mengangkat lutut setinggi rata-rata air. - Butt kick dilakukan dengan mengarahkan tumit kaki ke arah pantat
3.	Latihan Inti : Teknik	70 menit	Program Inti : <i>One Feet run</i> - 3x3x10m mini H/Ladder - Intensitas : 85% - recovery : 1 menit antar set - Spacing : 50cm <i>Lateral Two Feet run</i>	Atlet melakukan program sesuai intruksi pelatih, yang terdapat 2 kelompok yatu : 1. kelompok <i>Ladder Drill</i> 2. <i>Kelompok Hurdle Drill</i> . Kedua kelompok tersebut melakukan gerakan dan intensitas latihan yang sama. Masing-

			<ul style="list-style-type: none"> - 3x3x10m mini H/Ladder - Intensitas : 85% - recovery : 1 menit antar set - Spacing : 50cm <p><i>Linier Weave</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 3x3x10m mini H/Ladder - Intensitas : 85% - recovery : 1 menit antar set - Spacing : 50cm <p><i>Ded Leg Run</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 3x4x10m mini H/Ladder - Intensitas : 85% - recovery : 1 menit antar set - Spacing : 50cm <p><i>Lateral hops Rotating</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 3x3x10m mini H/Ladder - Intensitas : 85% - recovery : 1 menit antar set - Spacing : 50cm <p><i>One Legged Lateral hops</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - 3x3x10m mini H/Ladder - Intensitas : 85% - recovery : 1 menit antar set - Spacing : 50cm <p>Pelepasan speed (Daya Tahan):</p> <ul style="list-style-type: none"> - 200 meter x 1 - Intensitas : 85% 	<p>masing kelompok di bariskan ke belakang dan melakukan gerakan secara bergantian. Setiap item program terdapat 3 set, setiap 1 setnya terdapat 3 repetisi/3 ulangan, istirahat antar setnya 1 menit, dengan intensitas lathan 85%.</p> <p>Item latihan yang diberikan sebagai berikut :</p> <p>- One Feet Run: Atlet melakukan gerakan angkat paha dengan arah maju kedepan. Setiap satu kotak Ladder dan Hurdle untuk satu kaki, kotak pertama kaki kanan dan kotak kedua kaki kiri yang dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- Lateral Two Feet Run : Atlet melakukan gerakan pertama angkat paha dengan arah kesamping kiri dan dan gerakan ke dua ke samping kanan badan, kedua kaki harus memasuki setiap kotak Ladder dan Hurdle secara bergantian dilakukan</p>
--	--	--	---	--

				<p>secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- Linear Weave: Atlet melakukan gerak dengan sedikit mengangkat kaki, posisi atlet berdiri lurus didepan Ladder dan Hurdle. Kaki kanan diangkat sedikit maju kearah samping Ladder dan Hurdle, kaki kiri maju memasuki kotak Ladder dan hurdle, lalu diikuti kaki kanan mengikuti masuk dikotak ladder dan Hurdle, kemudian kaki kiri maju kearah samping luar dan kaki kanan maju kedepan masuk dikotak Ladder dan hurdle, gerakan tersebut dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- Dead Leg Run: Posisi atlet berdiri disebelah kiri Ladder dan Hurdle atlet melakukan gerakan maju, kaki kanan angkat paha yang posisi kaki diangkat melewati bagian atas Ladder dan Hurdle, sedangkan kaki kiri posisi berada di luar</p>
--	--	--	--	--

				<p>ladder disebelah kiri dengan gerakan lurus kedepan dan dilakukan secara bergantian dengan jarak 10meter</p> <p>- Lateral Hops Rotating: Atlet melakukan gerak lompat yang memutar arah dengan tumpuan dua kaki secara bersamaan dan dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter.</p> <p>- One Legged Lateral Hops: Atlet melakukan gerakan lompat kesamping dengan tumpuan satu kaki dilakukan secara berulang dengan jarak 10meter</p> <p>- Dan ditutup atlet melakukan lari sprint 200m x 2 dengan istirahat antar set 2 menit.</p>
4.	Penutup : - Joging - Coolingdown - Doa	20 menit	- jogging 5 menit - Coolingdown - Streching PNF	Coolingdown

Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian



**Gambar Tes Kecepatan Lari 100 Meter
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)**



Gambar Latihan *Ladder Drill*
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)



**Gambar Latihan *Hurdle Drill*
(Sumber: Dokumentasi Pribadi)**