

## PENGARUH LATIHAN AGILITY LADDER TERHADAP MOBILITY TENIS LAPANGAN ATLET USIA 12-14 TAHUN

Divya Zuhra Rahmawati<sup>1\*</sup>, Dwi Aprilianto<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,  
STKIP Al Islam Tunas Bangsa, Indonesia

Email: divyazuhra@stkipalitb.ac.id, dwiaprilianto@stkipalitb.ac.id

### **Abstract:**

*This study aims to analyze the Effect of Agility Ladder Training on Tennis Mobility of Athletes Aged 12-14 Years. This study uses a Quasi Experimental Design with a One Group-Pretest Posttest research design. The population in this study was 15 athletes. The study was conducted at the Military Resort Command (Korem) tennis in Bandar Lampung City with a research period of December 15, 2023 to February 1, 2024. The results of the study based on the results of the effectiveness test on 15 research subjects, there was an average initial test result for Tennis Mobility, namely Mean = 8.2667 which shows the difference between the pre-test and post-test results, t-test results = 26.183, df = 14 and p-value = 0.00 < 0.05 which indicates that there is a significant difference between before and after being given agility ladder treatment on tennis mobility of athletes aged 12-14 years. Based on the research results above, agility ladder training on tennis field mobility of athletes aged 12-14 years can be applied and agility ladder training is effective in improving tennis field mobility abilities.*

**Keywords:** Agility Ladder, Mobility, Tennis.

### **Abstrak:**

Penelitian ini memiliki tujuan menganalisis Pengaruh Latihan Agility Ladder Terhadap Mobility Tenis Lapangan Atlet Usia 12-14 Tahun. Penelitian ini menggunakan Quasi Eksperimental Design dengan desain penelitian One Group-Pretest Posttest. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 15 atlet. Penelitian terlaksana di lapangan tenis Komando Resort Militer (Korem) Kota Bandar Lampung dengan waktu penelitian 15 Desember 2023 s/d 15 Februari 2024. Hasil penelitian berdasarkan perolehan uji efektivitas pada 15 subjek penelitian, terdapat rerata hasil tes awal Mobility tenis lapangan yaitu Mean = 8.2667 yang menunjukkan selisih dari hasil pre-test dan post-test, hasil t-hitung = 26.183, df = 14 dan p-value = 0.00 < 0.05 yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan agility ladder terhadap mobility tenis lapangan atlet usia 12-14 tahun. Berdasarkan hasil penelitian di atas latihan agility ladder terhadap mobility tenis lapangan atlet usia 12-14 tahun dapat diterapkan dan latihan agility ladder efektif untuk meningkatkan kemampuan mobility tenis lapangan

**Kata kunci:** Agility Ladder, Mobility, Tennis.

### **PENDAHULUAN**

Olahraga adalah salah satu bentuk dari upaya peningkatan kualitas hidup manusia Indonesia yang diarahkan pada pembentukan watak, kepribadian, disiplin dan sportivitas yang tinggi, serta peningkatan prestasi yang dapat membangkitkan rasa kebanggaan

nasional. Salah satu cabang olahraga yang digemari anak-anak, remaja, maupun orang dewasa adalah olahraga tenis. Tenis merupakan salah satu jenis olahraga yang digemari sebab memiliki karakteristik khusus.

Tenis lapangan merupakan olahraga yang dimainkan antara dua pemain (*single*) dan 4 pemain (*double*).

Setiap pemain menggunakan raket untuk memukul bola, tujuan dari permainan tenis adalah mencari poin dengan memukul bola ke segala arah yang sudah ditentukan dalam peraturannya, sehingga lawan tidak mampu menjangkau bola dan terjadi poin. Prinsip dasar dalam bermain tenis adalah memukul bola melewati atas net dan masuk ke dalam lapangan lawan.

Selain membutuhkan unsur kekuatan, dalam bermain tenis juga membutuhkan unsur kecepatan reaksi tangan dan kelincahan pada kaki (Sukadiyanto, 2011). Kecepatan reaksi dibutuhkan bertujuan untuk menambah kecepatan gerakan saat memukul bola. Kecepatan reaksi adalah kemampuan yang dimiliki seseorang dalam merespon suatu rangsang dengan waktu yang sesingkat mungkin. Pengertian dari kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk mengubah arah dan posisi tubuh atau bagian-bagiannya secara cepat dan tepat. Ismaryati mengungkapkan bahwa pemain yang lincah adalah pemain yang bergerak tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuhnya

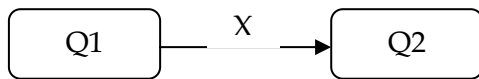
(Ismaryati, 2008). Peranan kelincahan digunakan secara langsung untuk mengkoordinasikan gerakangerakan berganda, mempermudah berlatih teknik tinggi, gerakan dapat efisien dan efektif, mempermudah daya orientasi dan antisipasi terhadap lawan dan lingkungan bertanding, menghindari terjadinya cedera (Suharno, 1985).

Hasil observasi awal dilapangan (*direct observation*) pada atlet tenis lapangan usia 12-14 tahun yang bertepatan dengan kegiatan tes fisik atlet tenis lapangan dengan menggunakan butir tes yaitu; *mobility* tenis lapangan, ditemukan bahwa nilai rata-rata yang diperoleh atlet tenis lapangan usia 12-14 berkategori rendah yaitu; 61 detik. Hal tersebut tentu menjadi sebuah permasalahan dan juga *research gap*. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk menganalisis Pengaruh latihan Agility Ladder Terhadap Mobility Tenis Lapangan Atlet Usia 12-14 Tahun Di Provinsi Lampung.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain penelitian yang digunakan adalah *one*

*group pretest posttest design*. Pada penelitian ini diberikan *pretest*. Selanjutnya, pemberian *treatment* yaitu dimana model latihan *agility ladder* setelah pemberian *treatment* dilakukan *posttest*.



Q1 :Pretest  
 Q2 :Posttest  
 X : Treatment

Populasi yang akan digunakan pada penelitian ini adalah atlet tenis lapangan usia 12-14 Tahun di Lampung dengan jumlah populasi 15 orang. Sampel Penelitian ini akan digunakan total sampling dengan mengambil semua dari populasi yang ada yang berjumlah 15 orang akan diambil. Teknik yang digunakan

adalah tes dengan teknik pengumpulan data kecepatan yaitu; *Mobility Test* (ITF, 2015). *Mobility Test* dihitung dengan *stopwatch digital*. *stopwatch digital* ini digunakan juga untuk penilaian sebuah kelincahan pada seseorang dengan melihat kecepatan waktu.

Peralatan yang digunakan antara lain Raket Tenis, Bola Tenis, Stopwatch

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil dari penelitian ini adalah latihan *agility ladder* berpengaruh terhadap *mobility* tenis lapangan atlet usia 12-14 tahun. Latihan *agility ladder* efektif dapat digunakan pelatih dalam memberikan latihan kelincahan terhadap atlet tenis lapangan.

Tabel 1.1 Hasil Paired Sample Statistic (Pre-Test) & (Post Test) *Mobility* Tenis

		Paired Sampel Test							
				Paired Differences					
		Mean	Std.Dev	Std. Error Mean	95% Confidence Interval Of The Difference		t	df	Sig.(2-tailed)
					Lower	Upper			
Pair 1	PreMobility Tennis	8.26667	1.22280	.31573	8.94383	7.58950	26.183	14	.000
	Post.Mobilty Tennis								

Hasil tes yang didapat sebelum dan sesudah diberikan perlakuan *agility ladder* terhadap *mobility* atlet tennis lapangan dalam uji signifikannya yang dilakukan menggunakan SPSS 25 didapat *mobility* tenis lapangan dengan nilai mean = 8.2667 yang menunjukkan

selisih dari hasil pre-test dan post-test, hasil t-hitung = 26.183, df = 14 dan p-value = 0.00 < 0.05 yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan *agility ladder* terhadap *mobility* tenis lapangan atlet usia 12-14 tahun.

Tabel 1.2 Hasil *Mobility* Tenis Pre-Test dan Post-Test

Nama	Post-Test	Pre-Test	Nilai Beda
Subjek 1	26	32	6
Subjek 2	27	34	7
Subjek 3	28	36	8
Subjek 4	29	38	9
Subjek 5	30	38	8
Subjek 6	31	39	8
Subjek 7	31	41	10
Subjek 8	32	41	9
Subjek 9	32	42	10
Subjek 10	33	42	9
Subjek 11	33	42	9
Subjek 12	35	43	8
Subjek 13	35	44	9
Subjek 14	36	44	8
Subjek 15	38	44	6
Rata-Rata	31.7333	40	8.26667

Tabel diatas menunjukkan hasil Pretest dan Posttest atlet saat melakukan *mobility* tenis lapangan. Pretest dilakukan sebelum pelaksanaannya penerapan latihan *agility ladder*. Rata-rata hasil tes atlet sebelum dan sesudah diberikan perlakuan adalah 40. setelah diberikan

variasi latihan *agility ladder* selanjutnya dilakukan posttest untuk mengetahui apakah ada peningkatan *mobility* tenis lapangan setelah diberikan latihan *agility ladder*. Setelah pengambilan data posttest diketahui bahwa kecepatan atlet meningkat ditandai dengan

mengurangnya hasil catatan dengan rata-rata 31.7333. Berdasarkan hasil yang didapatkan dari peneliti, maka disimpulkan bahwa agility ladder terhadap mobility tenis lapangan atlet usia 12-14 tahun memiliki tingkat efektivitas yang signifikan.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan diatas, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa: Terdapat pengaruh yang signifikan latihan agility ladder terhadap mobility tenis lapangan atlet usia 12-14 tahun. Serta latihan agility ladder terhadap mobility tenis lapangan diharapkan bisa lebih meningkatkan kemampuan mobility tenis lapangan atlet usia 12-14 tahun.

## DAFTAR PUSTAKA

- International Tennis Federation. (2015). *ITF Approved Tennis Balls and Classified Court Surfaces - a guide to products and test methods*.
- Ismaryati. 2008. Peningkatan kelincahan atlet melalui penggunaan metode latihan sirkuit-plyometrik dan berat badan. *Journal of Paedagogia*, 11 (1), 74-89.

- Rahmawati, D. Z. (2021). *Model Latihan Groundstroke Berbasis Game Situation Untuk Atlet Tenis Lapangan Pada Usia 12-14 Tahun* Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Jakarta
- Rahmawati, D. Z., Husin, S., & Sitepu, A. (2019). Peran Kebugaran Jasmani Terhadap Aktivitas Fisik. *JUPE (Jurnal Penjaskesrek)*, 7(2).
- Sukadiyanto. 2011. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Lubuk agung. Bandung
- Suharno, (1985). *Kelincahan Penting Fungsinya Untuk Meningkatkan Prestasi Dalam Cabang Olahraga*